

TURYSTYKA ZDROWOTNA

Poniedziałek,
27 listopada 2023

Wydawnictwo zawiera materiały
promujące wymienionych
w nim reklamodawców.



34284889

TURNUSY LECZNICZE I RELAKSACYJNE

Z myślą o Tobie i Twoich bliskich

SOLANKI
Uzdrowisko Inowrocław

Ceny już od 190 zł

Zapewniamy :

- wyspecjalizowaną kadre
- profesjonalnie wyposażone gabinety zabiegowe i kosmetyczne
- szeroki wybór zabiegów
- doskonałą lokalizację
- wstęp do Strefy Relaksu obejmującej jacuzzi, saunę suchą i parową oraz Grotę Solną

**Informacji udzielamy przez całą dobę.
Zarezerwuj pobyt już dziś!**

☎ 519 517 650, 519 338 591
📍 www.solanki.pl

✉ repcja@solanki.pl
medicalsapa@solanki.pl

JESIEŃ NIE MUSI BYĆ SMUTNA

Zabiegi SPA. Najlepszy antydepresant

Jesień i zima to czas, gdy szczególnie warto zadbać o swój dobrostan. Na codzienne obowiązki i stres nakładają się gorszy nastrój i zmęczenie, jakie przychodzą w długie, zimne miesiące, gdy tak bardzo brakuje nam słońca

Rozmowa z

Małgorzatą Przydacką

managerem SPA w hotelu Manor House

Jakiego rodzaju zabiegi oferujecie Państwo w tym dość trudnym czasie?

- W tym okresie tak ważny jest odpoczynek i nie musi to być długi urlop, bo możemy się zregenerować, spędzając nawet kilka dni w SPA. Gorąco polecam relaksujące kąpiele i manualne masaże, które rozluźniają mięśnie, poprawiają krążenie, przemianę materii i kondycję skóry. Fizjoterapeuta może „popracować” nad szczególnie spiętym fragmentem ciała i zalecić terapię uzupełniają-

Fot. materiały prasowe Manor House SPA



cą, np. holopatię czy refleksologię stóp i twarzy, które poprawiają funkcjonowanie organizmu, prowadząc do stanu lepszego samopoczucia i rozluźnienia, wzmacniają odporność, uspokajają natłok myśli i poprawiają nastrój. Idealny na tę porę roku jest pakiet Energetyczna Refleksologia oraz pakiet Energia, zawierający masaże misami dźwiękowymi i kamieniami bazaltowymi oraz terapie

Eemana – zabiegi, które wprowadzają w stan głębokiego relaksu, równoważą przepływ energii w organizmie i wzmacniają naszą vitalność.

W Biowitalnym SPA znajdzie się coś dla ciała i dla duszy

- Na organizm patrzymy całościowo i rozwijamy naturalne terapie, oparte na działaniach wibracji, dźwięku, wody, światła, ciepła, dotyku. Takie holistyczne podejście wpływa na harmonię ciała i umysłu oraz dobre samopoczucie. Dobrym przykładem jest muzykoterapia, która odpręża ciało i je regeneruje, oczyszcza też umysł z natłoku myśli, stymuluje kreatywność i twórcze myślenie. Terapia dźwiękiem pomaga się wyciszyć, osiągnąć stan wewnętrznej równowagi, głębokiego relaksu, poprawić sen i usunąć skutki przewlekłego stresu, a także wesprzeć leczenie depresji i rehabilitację. Z dobrodziejstw muzykoterapii w hotelu Manor House SPA możemy skorzystać na wiele sposobów, a każdy może wybrać najlepszą dla siebie formę, od indywidualnej terapii misami, tzw. masażu dźwiękiem, przez słuchanie muzyki solfeżowej podczas Terapii na Kryształowym Łóżku

Terapia dźwiękiem pomaga się wyciszyć, osiągnąć stan wewnętrznej równowagi, głębokiego relaksu, poprawić sen i usunąć skutki przewlekłego stresu, a także wesprzeć leczenie depresji i rehabilitację

R E K L A M A

34288920

Uzdrowiająca moc górskiej miejscowości

Zabiegi dla ciała i duszy, czyste powietrze, wszechotaczająca natura oraz lecznicza woda i to wszystko w jednym miejscu!

W pewnym dolnośląskim, ukrytym wśród drzew miasteczku, u podnóża Piekielnej Góry odkryć można tajemnicę doskonałego zdrowia. Polanica-Zdrój, bo właśnie tak nazywa się tętniąca zielenią miejscowość, skrywa pewien starodawny sekret – wyjątkowe źródło. Owiane legendą, górskie wody o leczniczych właściwościach każdego dnia przyciągają turystów z całego świata do tego urokliwego kurortu, jednak to nie tylko one mają magiczną moc uzdrawiania.

Choć to głównie mineralne źródła, tak istotne w leczeniu chorób układów trawiennego i krążenia, kuszą kuracjuszy, to już samo niezwykle czyste powietrze, pozytywnie wpływające na drogi



oddechowe, zachęca do spędzenia czasu w tym niesamowitym mieście.

Położona w dolinie Polanica-Zdrój to raj dla miłośników pięknych krajobrazów i relaksu na łonie natury. Urokliwe ścieżki wijące się wśród rododendronów i starych, rozłożystych drzew zachęcają do długich spacerów, a szlaki, ciągnące się przez parki i lasy otaczające uzdrowisko, przyciągają entuzjastów rozmaitych sportów. Aktywności fizycznej idealnie sprzyja powstała w 2022 roku pierwsza w Polsce Pocovidowa ścieżka zdrowia. Na jej trasie odnaleźć można tablice z przygotowanymi przez wrocławską Akademię Wychowania Fizycznego ćwiczeniami prezentowanymi przez olimpijkę – Monikę Pyrek. To doskonała forma spędzenia wolnego czasu dla osób, które przechodzą rekonwalescencję po przebytym zakażeniu koronawirusem.

Nie od dziś przecież wiadomo, że ruch to zdrowie, a w końcu co bardziej rozbudza pragnienie uprawiania sportu, niż cień rzucany przez korony wysokich drzew, zapach kwitnących kwiatów i świeże, niczym niezanieczyszczone powietrze?

W Polanicy-Zdroju nie musisz ograniczać się jednak wyłącznie do korzyści płynących z magicznego klimatu i uzdrawiających wód mineralnych. Liczne sanatoria, SPA i ośrodki zdrowia to idealne miejsca dla osób pragnących zadbać o swoje zdrowie, a oferowane tam zabiegi ulecą nie tylko Twoje ciało, ale również duszę, zapewniając niczym niezamącony relaks.



Polanica-Zdrój
ŹRÓDŁO ZDROWIA



Któż z nas nie chciałby choć na chwilę uciec od miejskiego zgiełku w ramiona idylli? Gdzieś, gdzie można usłyszeć śpiew ptaków, poczuć podmuch wiatru, ujrzeć bujną zielen roślin i zasmakować uzdrawiającej, chłodnej wody?

Nie musisz dłużej marzyć. Przyjedź do Polanicy-Zdroju i pozwól o siebie zadbać. Źródło zdrowia jest na wyciągnięcie ręki.

i relaksu w Strefie Harmonizacji Czakr, po udział w koncertach na misy i gongi tybetańskie lub nocnych koncertach w basenie na kamertony, misy kryształowe i tybetańskie z mantrowaniem. Stosujemy też wibracje kamertonów, które wzmacniają działanie zabiegów SPA – kąpiel w dźwiękach kamertonów odpręża ciało i przygotowuje je do zabiegu, a po masażu utrwała jego działanie.

Świetne efekty przynosi też saunowanie, które nie tylko zmniejsza stres i napięcia, ale także poprawia odporność i wydolność organizmu. Otulające ciepło jest bardzo przyjemne i łagodzi dolegliwości bólowe, nasilające się właśnie w okresie zimowym. Seanse saunowe w Łazienkach Rzymskich Manor House obejmują relaks w biosaunie, saunach fińskiej, parowej i infrared oraz wycoczynkę na ciepłych, kamiennych ławach w Strefie Harmonii Czakr. Ponadto wodne masaże w jacuzzi, kąpiele w basenie swim z przeciwprądami i dużym bezchlorowym basenie z ożywioną wodą pomagają się zatrzymać na chwilę i podarować sobie chwilę przyjemności.

Jakiego rodzaju zabiegi warto wykonać?

– W Gabinetach Biodnowy Manor House – BEST HOTEL SPA 2023 w Polsce – dobierając kosmetyki skupiamy się na naturalnych i wartościowych dla organizmu składnikach, dlatego pracujemy m.in. na markach Thalion i Rosafilo. Terapie magnezowa i wapniowa Thalionu kompleksowo wpływają na ciało (peeling mineralny, okład z glinki, masaż). Ponadto magnez wzmacnia mięśnie, koi nerwy, poprawia jakość snu, wzmacnia układ odpornościowy, bierze udział w ponad 300 reakcjach metabolicznych. Z kolei morską sól himalajską. Polecam rytuały tej polskiej marki: Malinowe Orzeźwienie – zabieg pobudzająco-nawilżająco-odświeżający jest idealny dla skóry suchej, na stres i zmęczenie, Różana Młodość – luksusowy zabieg odżywczo-odmładzający, który łagodzi też stres, relaksuje, zmniejsza napięcie nerwowe, poprawia nastrój i ułatwia zasypianie, poprawia też stan skóry, zwiększa-



Fot. materiały prasowe Manor House SPA



Fot. materiały prasowe Manor House SPA

jąc jej jędrność i wygładzając zmarszczki, Bursztynowa Regeneracja – bursztyn pomaga w regeneracji skóry, dotlenia i dodaje jej energii, poprawia zdolności immunologiczne i ukrwienie, a uwalniający się podczas zabiegu zapach działa pobudzająco i odświeżająco, usuwa objawy zmęczenia i regeneruje ciało. Gdy potrzebujemy szybkiego efektu odmładzającego i promiennie wyglądającej skóry, często polecam infuzję tlenową, w której tlen jest nośnikiem substancji aktywnych. Zabieg jest idealny dla cer wrażliwych, które wymagają nawilżenia, odżywienia i ujędrnienia, przy czym nieinwazyjny i bardzo przyjemny.

Położenie hotelu pozwala na uprawianie różnych sportów.

– Goście chętnie biegają, jeżdżą na rowerach, spacerują po okolicznych lasach i zabytkowym, 10-hektarowym parku Manor House. Podążając ścieżkami przyrodniczą, historyczną i rekreacyjną można odkryć pomniki przyrody, energetyczny Ogród Medytacji, architektoniczne relikty przeszłości i atrakcje związane z historią pałacu Odrowążów i tradycją słowiańską. W bezchlorowym basenie z ożywioną wodą można popływać i skorzystać z masażu wodnych. Godne uwagi są także kąpiele: żywicowe (skipidarne), głęboko oczyszczające i ofuro w wysokich wannach, dostępne także w romantycznej wersji dla dwojga. Mamy też siłownię witalną i zajęcia jogi.

Pomysł na prezent, czyli pakiety SPA

– Manor House SPA jako hotel dla dorosłych jest często wybierany na romantyczne i rocznicowe pobyty. Powodzeniem cieszą się wouchery upominkowe, które można sprezentować bliższej osobie, partnerce lub partnerowi, ale także rodzicom lub jako okolicznościowy prezent, np. ślubny czy urodzinowy. Pakiety SPA można dobierać pod swoje preferencje. Może to być Wycyzynek w SPA, Weekend we Dwoje czy Relaks z zabiegami SPA. Można też wybrać ofertę specjalną, np. Boże Narodzenie, Pobyt dla Pań lub Odporność. Ceny zaczynają się od 480 zł za noc. Standardowo obejmują: nocleg, wyżywienie, korzystanie ze strefy SPA & wellness oraz atrakcji z programu dnia, takich jak seans w Chacie Solnej czy koncert na gongi tybetańskie. Zabiegi SPA zależą od oferty, np. w pakiecie Przepływ Energii są dostępne liczne terapie zdrowotne, m.in. z energią czakr i na Kryształowym Łóżku, a w pakiecie Regeneracja – relaksujący masaż. Oczywiście można też w trakcie pobytu zdecydować się na dodatkowe atrakcje.

REKLAMA

3428569



Dobroczynny wypoczynek w SPA

Gdy za oknem zimno i szaro, mamy mniej energii, gorsze samopoczucie i nawet krótki wyjazd do hotelu SPA potrafi zdziałać cuda. Zwłaszcza jeśli wypoczywamy w Manor House – Best SPA Hotel 2023.

Długie, chłodne miesiące, niedobór słońca, narastające zmęczenie (urlop był tak dawno, do kolejnego jeszcze daleko), dlatego szczególnie teraz warto zadbać o odpoczynek. Wyjedźmy więc za miasto, by pobyć w otoczeniu kojącej zmysły przyrody, do hotelu SPA, by znaleźć błogi relaks, pójść na masaż, na basen, do sauny, smacznie zjeść, spędzić cudowne chwile z bliską osobą lub grupą przyjaciół.

Mazowiecki kompleks Manor House SPA**
Pałac Odrowążów***** to dobry adres na
odstresowanie i wzmocnienie organizmu.**

Biowitalne SPA

Dbałości o siebie sprzyja strefa SPA&Wellness. W Łazienkach Rzymskich z biosauną, saunami fińską, parową i infrared można skorzystać z seansów w płótnach lub wycyzynkę na ciepłych, kamiennych ławach w Strefie Harmonii Czakr. Można zażywać kąpiele w basenie swim z przeciwprądami, w bezchlorowym basenie z masażami wodnymi i rwącą rzeką oraz w jacuzzi, a w Gabinetach Biodnowy oddać się relaksacyjnym masażom, zabiegom SPA i terapiom, które wzmacniają siły witalne, zdrowie i odporność.



Autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia® pobudza naturalną umiejętność organizmu do autoregeneracji. Niezapomnianym przeżyciem są koncerty gongów tybetańskich i prozdrowotne kąpiele, m.in. w wysokich wannach ofuro, także w romantycznej wersji dla dwojga.

Dobroczynna moc natury

Bliskość przyrody daje wiele możliwości do wypoczynku. Warto wybrać się na spacer po zabytkowym parku Manor House, podążając ścieżkami przyrodniczą, historyczną i rekreacyjną z licznymi atrakcjami posiadłości – jednej z najstarszych szlacheckich siedzib w Polsce. Leśne kąpiele niosą harmonię między ciałem, umysłem i emocjami. Rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce SPA doskonale relaksują, zmniejszają napięcia, oczyszczają i wzmacniają organizm, a przebywanie w energetycznym Ogródku Medytacji służy wyciszeniu zmysłów i czerpaniu z pozytywnych sił natury w Kamiennym Kręgu Mocy, Piramidzie Horusa, Ogródku Zen, spirali i labiryntu.

Hotel bez dzieci, przyjazny weganom i alergikom

W Manor House SPA wszystko sprzyja wzmocnieniu energii życiowej, regeneracji organizmu i dobremu nastrojowi. Holistyczna aura. Cisza i spokój hotelu dla dorosłych (najmłodszy Goście mają 12 lat). Naturalne terapie służące relaksowi i zdrowiu. Pokoje przyjazne alergikom. Restauracja z tradycyjną kuchnią, bogatym menu wegańskim, autorską Dietą Życia i kartą Dania Lasu. Dobrze czują się tu osoby ceniące relaks w SPA i grupy przyjaciół, pary chcące spędzić romantyczny weekend oraz rodzice młodych, nastoletnich i dorosłych już dzieci. Nawet podczas krótkiego urlopu lub weekendowego wypadu do SPA można zakosztować wielu atrakcji i przyjemności, a błogi wypoczynek połączyć z dbaniem o zdrowie, urodę i kompleksowo zadbać o dobrostan.

✂ www.manorhouse.pl ✂