

Aqua Spa & Saunarium Reda



Hotel Biały Kamień



Hotel Azzun

## DOKĄD BY TU WYSKOCZYĆ NASZE REKOMENDACJE

**Na godzinę-dwie, na weekend, a może na cały tydzień?  
Bez względu na to, ile mamy czasu, przy dobrym planowaniu  
zawsze zdążymy się trochę odstresować**

wybor

MARIUSZ BOROWY

G

dy zmęczenie daje się nam we znaki, tracimy energię i dobry nastrój, warto poszukać sposobu, by zafundować sobie odrobinę odpoczynku od codziennej gonitwy. Idealnie nadają się do tego różnego rodzaju salony i ośrodki spa. Bo czy może być coś lepszego od rozgrzanej sauny, bulgocącego jacuzzi i komfortowej strefy relaksu, gdy za oknami wieją zimne wiatry, a słońce zachodzi tuż po południu?

*Na godzinę lub kilka*

By zaznać przyjemności tego rodzaju, nie trzeba brać urlopu i wyruszać do którejs z urokliwych miejscowości uzdrowskich. Jeśli będziemy mieli odrobinę szczęścia, to może się okazać, że miejsce, w którym spełnimy

swoje pragnienia, znajduje się tuż za rogiem, a przynajmniej w naszym mieście. Bo miejskie spa stają się coraz modniejsze.

**WARSZAWA** Strefa Relaksu na Warszawiance

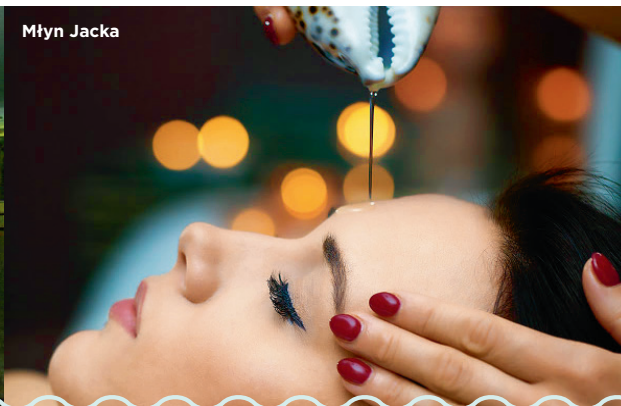
Na gości czekają tu m.in. sauna fińska, łaźnie parowa i błotna.

W tej ostatniej wykonywane są kremowe peelingi i okłady z glinok, znakomicie wpływające na kondycję skóry. Znajduje się tu również rzadko spotykana ruska bania, w której warto skorzystać z tradycyjnego masażu brzozowymi lub dębowymi witykami.

Zajrzyjmy też do sanarium, czyli sauny aromaterapeutycznej o wilgotności 40 proc. i temperaturze do 60 st. C. Uzyskamy tu efekt pośredni między sauną suchą a łaźnią parową. Świetnym sposobem na schłodzenie ciała po tych seansach jest wizyta w grocie śnieżnej.



Młyn Jacka



Zamek Biskupi



### KRAKÓW Saunarium Borowinowa

W skład obiektu wchodzi ogromna, 60-osobowa sauna fińska, niezwykle gorąca (do 115 st. C) Smocza Jama, biosauna oraz łaźnie parowa i błotna. A do tego lodowata przerebel, strefa odpoczynku, podgrzewane ceramiczne leżanki do relaksacji, duże jacuzzi i misy z zimną i gorącą wodą do relaksowania stóp. Zanurzamy je w nich naprzemiennie, co znakomicie wpływa na krążenie i usuwa zmęczenie. Na zgłodniałych czeka restauracja, oferująca dania kuchni polskiej.

### GDYNIA Aqua Spa & Saunarium Reda

Miejsce urządzone z niezwykle smakiem. W skład tutejszego saunarium wchodzi duża, ozdobiona bursztynowymi płytkami sauna sucha, a także sauny: solna ze ścianą wykonaną z brył soli, fińska i biosauna. Znajdziemy tu też dwie łaźnie parowe, zbiornik do schładzania, grote lodową oraz salę wypoczynkową z widokiem na wspaniałe akwarium morskie.

### WROCLAW Saunarium w Aquaparku

Liczba saun oszałamia. Jest ich łącznie 14, w tym: podczerwona – ogrzewająca plecy i barki, sucha z tężnią solną, pięć fińskich – w tym jedna wyłącznie dla pań, dwie biosauny, łaźnie: rzymska, aromatyczna i kamienna. Po wygrzaniu możemy schłodzić się w basenie z zimną wodą, brodziku do spacerów lub sali z natryskami. Czekają na nas też ogród z basenem, niecka z wodą o właściwościach podobnych do tej z Morza Martwego, na której można się unosić, w pełni rozprężwszy mięśnie, i klasyczne jacuzzi.

### SZCZECIN Baltica Wellness & Spa

Zanim skorzystamy z tutejszej sauny, warto wygrzać się w tepidarium, strefie relaksu z kamiennymi, podgrzewanymi leżankami. Poza tym do dyspozycji będziemy mieli łaźnię parową i aromatyczną, jacuzzi i unikatową grote z prawdziwym śniegiem.

## Na dzień lub dwa

Gdy krótki wypad do miejskiego uzdrowiska to dla nas za mało, by się porządnie zrelaksować, a nie mamy czasu na naprawdę długi urlop, można odwiedzić jeden z licznych hoteli spa położonych w bliskim sąsiedztwie dużych miast. Weekend w takim miejscu pozwoli naładować akumulatory przed nawet najcięższym tygodniem w pracy.

### NIEDALEKO WARSZAWY Manor House Spa

Urządzony w sięgającym korzeniami XII w. Pałacu Odrowążów w Chlewiskach hotel oferuje możliwość odpoczynku i wyciszenia się w luksusowych warunkach. W strefie spa mazowieckiego kompleksu znajdziemy m.in. łaźnie rzymskie. Tam we wnętrzach stylizowanych na Imperium Romanum będziemy mogli do woli zażywać kąpiele w bezchlorowym basenie, wejść do jacuzzi, skorzystać z sauny fińskiej, parowej, biosauny oraz pomieszczenia z ogrzewaniem podczerwonym, w którym można zaznać efektu „chłodnego żaru”. Schłodzimy się w wannie z lodowatą wodą, zimnym brodziku lub pod lodową kaskadą. Wyjątkowe doznania czekają w sali z podgrzewanymi kamiennymi ławami i fontanną rozpylającą aromatyczną mgiełkę. Albo w autorskiej Wiosce Witalnej Spa. Co wciąż stosunkowo rzadkie, hotel ma stajnię z bogatym zapleczem i krytą ujeżdżalnią oraz spa dla koni. Jest też miejscem bez dzieci. W pałacowym parku warto odetchnąć i pomedytować w prawdziwym ogrodzie zen.

### OKOLICE TRÓJMIASTA Hotel Spa Wieniawa

Czterogwiazdkowy hotel położony jest zaledwie pół godziny jazdy autem od centrum Gdyni. Oferuje saunę suchą, parową oraz hammam – tradycyjną łaźnię turecką, której ważnym elementem jest oczyszczający masaż wykonywany przy użyciu dużej ilości piany. Do dyspozycji jest też basen z przeciwprądem i hydromasażami oraz strefa relaksu. Hotel dysponuje kortami tenisowymi i polem golfowym, a dla tych, którzy chcieliby dopiero spróbować swoich sił w tej dyscyplinie – wirtualną strzelnicą golfową.

**POD WROCŁAWIEM****Uroczysko Siedmiu Stawów**

Już po godzinie jazdy na południe z centrum Wrocławia dostrzeżemy urokliwie położony renesansowy zamek w Goli Dzierżoniowskiej, a w nim luksusowy hotel z klimatycznym spa. W ofercie m.in. strefa VIP z dużą wanną do kąpeli we dwoje i podobnymi łóżkami do wspólnego zaznawania masażu. Poza tym można skorzystać z basenu, jacuzzi, sauny fińskiej i parowej, schłodzić się w lodowatej studni i zrelaksować na tarasie widokowym. W spa jest też wellness bar serwujący zdrowotne herbaty i soki.

**OKOLICE KRAKOWA** Młyn Jacka

Dawny młyn przebudowano na hotel zachwycający wspaniałymi wnętrzami, udanie łączącymi stare z nowym. W znajdującym się tu spa możemy popływać w basenie z przeciwprądem, poddać się hydromasażom i zrelaksować w dużym 16-osobowym jacuzzi albo drugim, zewnętrznym, nazywanym ruską balią. Do dyspozycji mamy też saunę suchą, parową i biosaunę, a także basen schładzający i podgrzewane leżanki do relaksu. W hotelu znajdziemy też kręgielnię, salę bilardową, i – to już absolutna rzadkość – całkiem obszerną bibliotekę z czytelną.

*Na dłuższe wyjazdy*

W idealnej sytuacji, gdy mamy więcej czasu, warto połączyć przyjemne z... przyjemnym, i udać się do spa położonego w jakimś atrakcyjnym miejscu. Tydzień czy dwa spędzone w luksusie i cudownych okolicznościach przyrody to najlepsze lekarstwo na wszelkie przesilenia i chandry.

**BESKIDY** Hotel Jawor

Położony w pobliżu Babiej Góry i oferujący wspaniałe widoki hotel to świetna baza wypadowa dla miłośników górskich wędrówek czy białego szaleństwa. Na wracających z eskapad gości czekają tu komfortowe spa z dwoma łaźniami parowymi, sauną suchą i drugą na podczerwień, łaźnią solankową i zewnętrznym jacuzzi. Zrelaksować możemy się na słonecznej łące, czyli w pokoju z lampami emitującymi światło identyczne ze słonecznym. Do dyspozycji są też basen i klasyczne jacuzzi z widokiem na Babią Górę.

**KARKONOSZE** Hotel Biały Kamień

Świeradów-Zdrój to urokliwie położona miejscowość górską. Znajduje się tu jedna z najnowocześniejszych kolejek gondolowych w Polsce, co sprawia, że miejsce to jest mekką dla narciarzy. W Białym Kamieniu

mamy do dyspozycji strefę spa o powierzchni aż tysiąca metrów kwadratowych! A w niej jacuzzi wewnętrzne i zewnętrzne z bezchlorkową wodą niepodrażniającą oczu i wypełniony nią basen. Do tego sauna sucha i parowa z aromaterapią, igloo z kruszonym lodem i tepidarium z podgrzewanymi leżankami i łaźnią solankową. Dzięki szklanej ścianie możemy zażywać kąpeli, ciesząc się zapierającym dech widokiem.

**MAZURY** Hotel Azzun

Położony przy drodze z Olsztyna do Mrągowa hotel to świetna baza wypadowa do zwiedzania Warmii i Mazur. Mniej niż godzina w aucie dzieli nas od słynnej Krainy Wielkich Jezior. Odpoczywając po wycieczkach, będziemy mieć do dyspozycji rozbudowaną strefę spa. Znajdziemy tu m.in. hammam, łaźnię parową o różnych temperaturach, dwa jacuzzi i kilka basenów, w tym jeden z przeciwprądem, inny z wodą o temp 30 st. C i kolejny, w którym muzykę słychać nawet po zanurkowaniu. Wokół basenów rozmieszczono podgrzewane leżanki do wypoczynku. W piątek i sobotę goście hotelowi mogą wziąć udział w nocnym pływaniu przy świecach.

**PODLASIE** Zamek Biskupi

Znany ze słynnej stadniny Janów Podlaski jest świetnym miejscem wypadowym dla wycieczek po niezwykle urokliwym południowym Podlasiu i znajdującym się tu parku krajobrazowym Podlaski Przełom Bugu. Hotel powstał w pieczętowiec odbudowanym zamku biskupów łuckich. Znajdujące się w nim spa firmuje swoim nazwiskiem dr Irena Eris. W jego skład wchodzi m.in. basen z biczami wodnymi, jacuzzi, sauna parowa, biosauna i sauna fińska. Do schłodzenia się można użyć lodu albo wejść pod prysznice lub też – wersja dla odważnych – pod kubeł z lodowatą wodą i pociągnąć za wychylający go łańcuszek. Do dyspozycji gości jest też salka, w której można urządzić prywatne przyjęcie.

**ŚWIĘTOKRZYSKIE** Malinowy Raj

Solec-Zdrój to niewielka miejscowość wczasowa blisko Buska-Zdroju słynąca z wód siarczkowych ze źródła Malina o potwierdzonych medycznie właściwościach leczniczych i najwyższym stężeniu siarki na świecie. Znajdujący się tu Malinowy Raj łączy cechy komfortowego hotelu i uzdrowiska. Oferuje możliwość kąpeli m.in. w jedynych tego typu basenach solankowo-siarczkowych o temperaturze wody 36 st. C. Do dyspozycji mamy tu też jacuzzi, sauny suchą, parową i biosaunę oraz banię do schładzania się. W hotelu działa też centrum medyczne oferujące zabiegi balneoterapii i kinezyterapii. **N**