



Hotel Manor House SPA to czterogwiazdkowy zabytkowy kompleks otoczony przez 10-hektarowy park.



### Poradnik dla turystki

#### Jak dojechać?

Do Chlewisk najszybciej dotrzesz samochodem. Pociągu bezpośredniego nie ma. Dojedziesz nim do Skarżyska-Kamiennej albo Szydłowca, a stamtąd autobusem już niecałe półgodziny. Z Warszawy taka podróż trwa ok. 3 godzin.

#### Gdzie mieszkać?

W Hotelu Manor House Spa & Resort do dyspozycji jest 59 stylowych pokoi i apartamentów. Za dodatkową opłatą można przyjechać z czworonogiem. Wegetarianie i weganie mogą liczyć na bogate menu bezmięsne.

#### Ile to kosztuje?

Za pobyt „Spa z przyjaciółką” zapłacimy od 420 zł za osobę.

## MANOR HOUSE

### Relaks w romantycznym otoczeniu

Położony na Mazowszu zabytkowy i luksusowy kompleks, w skład którego wchodzi pałac Odrowążów, stajnia i termy zamkowe spełnia różne oczekiwania gości. Spacer po otaczającym hotel 10-hektarowym parku ze stawami przynosi natychmiastowe odprężenie. Ścieżki medytacji pomagają w rozwoju duchowym. Orientalne zabiegi nie tylko pielęgnują i poprawiają stan zdrowia, ale także wyciszają, podobnie jak organizowane tu koncerty podczas których brzmią misy i gongi tybetańskie. Jeśli marzysz o komforcie i ucieczce od wielomiejskiego zgiełku to miejsce dla Ciebie.



Kąpiel w bezchlorowym basenie to czysta przyjemność!

#### Dla zdrowia

##### ► Pod gołym niebem

Goście Manor House, którzy lubią spędzać wolny czas na świeżym powietrzu nie będą się nudzić. Mogą tu uczyć się jeździć konno lub grać w golfa wodnego - to świetna rozrywka i doskonały sposób na integrację. Na miłośników odpoczynku nad wodą czekają łodzie zacumowane przy pałacowych stawach, z kolei na sympatyków ćwiczeń pod gołym niebem - urządzenia fitness rozmieszczone w parku. Rozległe tereny zielone sprzyjają również wycieczkom rowerowym i uprawianiu nordic walking.

##### ► Zamki, jaskinia i skałki

Okolice hotelu obfituje w atrakcje. W samych Chlewiskach godną polecenia jest wizyta w XIX-wiecznej Hucie Żelaza. Położony nieopodal Szydłowca zaprasza do renesansowego, magnackiego zamku. Królewski zamek z przełomu XIII i XIV w., gdzie mieszkała m.in. królowa Bona można obejrzeć w nieco dalej położonych Chęcinach. W Oblegorku znajduje się dworek Henryka Sienkiewicza. Z przyrodniczych cudów warto wspomnieć o najciekawszej w Polsce jaskini Raj i rezerwacie osobliwych form piaskowych - skałek pod Niekłaniem.

#### Dla urody

##### ► Masaż dźwiękiem

Manor House SPA czerpie z tradycji daleko-wschodniej, która traktuje człowieka kompleksowo. Specjalizuje się w zabiegach energetycznych. Jeden z nich to seans biowitalny na kamiennych ławach przy muzyce o specjalnych częstotliwościach, które mają dobroczynny wpływ na nasz organizm (cena????). Pochodząca z Tybetu i Nepalu terapia dźwiękiem sięga 3,5 tys. lat. Koncertów na gongi, misy i dzwonki można posłuchać w Manor House w każdą sobotę, w dodatku na leżąco!



#### Kuchnia z dietą życia

##### ► Nowe smaki vege

Zdrowa kuchnia jest nieodłączną częścią wyznawanej przez hotel Manor House filozofii życia w zgodzie z naturą. Dlatego w restauracji rozbudowano menu wegetariańskie i wegańskie. To również odpowiedź na potrzeby samych gości, którzy coraz częściej zainteresowani są dietą roślinną. Restauracja Manor House przekonuje, że potrawy bezmięsne mogą być zaskakujące i bogate w nowe smaki. Kulinarnych przeżyć dostarcza między innymi trzydaniowy obiad: zupa miso (z wakami i tofu lub bocznikiem), makaron z cukinią polany sosem słonecznikowym na mleku sojowym oraz deser: jabłko pieczone z żurawiną i syropem z agawy. W tych potrawach rozsmakują się także osoby, które nie wyobrażają sobie obiadu bez mięsa. Na gości gustujących w tradycyjnych smakach czekają dania kuchni polskiej.



##### ► Oczyszczanie ciała i umysłu

Japończycy twierdzą, że jeśli chcesz oczyścić nie tylko ciało, ale i duszę skorzystaj z gorącej, aromatycznej kąpieli ofuro. Podczas kilkunastu minut spędzonych w wysokiej wannie wysoki słup wody smaga ciało. Potem poddane jest ono delikatnemu prysznicowi, na przemian ciepłemu i zimnemu, a następnie natarte balsamem. Na koniec rytuału pijemy japońską herbatę, która wspomaga pozbycie się toksyn. (xx zł/ xx min.) Kolejnym zabiegiem, który oczyszcza organizm, poprawia krążenie oraz dotlenienia jest terapia magnetyczna w wykorzystaniem chińskich baniek HAI (70 zł/20 min.). Przystawia się je do ciała w odpowiednich miejscach. Silnie namagnesowane igły osadzone w baniach, dzięki wytwarzanemu polu magnetycznemu wnikają 6-9 cm w głąb ciała bez przekuwania skóry. Zabieg likwiduje zmęczenie, stres, bezsenność, bóle głowy, pleców i kręgosłupa oraz zaburzenia w trawieniu. Aby oczyścić układ oddechowy można skorzystać z Chaty Solnej (xx zł/ ???). Jeden taki seans zastępuje 3 dni spędzone nad morzem.



##### ► Zdrowotny dotyk

W hotelu Manor House jest duży wybór masażu, zarówno twarzy, jak i ciała. Aromaterapeutyczny z olejkami lub kremami głęboko odpręża (cena????). Masaż chińską banją uśmierza ból kręgosłupa, działa kojąco przy jego zwyrodnieniach (cena ???). Z kolei masaż twarzy poprawia mikrocyrkulację krwi i limfy, zmniejsza opuchliznę i zmarszczki (cena???). Skóra ma lepszy kolor i jest bardziej jędrna. Korzyściami ze wszystkich masażu jest relaks i wyciszenie.

## RELACJA NASZYCH CZYTELNICZEK



” To miejsce nas oczarowało. Zabiegi, zwłaszcza masaże pleców, dały błyskawiczny efekt. Dawno nie czułyśmy się tak wypoczęte i odprężone. ”

#### Małgorzata Małecka i Natalia Romanowska z Żyrardowa

Spędziłyśmy wyjątkowy czas w Chlewiskach. To miejsce jest po prostu śliczne, a ludzie, którzy tu pracują tak serdeczni, że brakuje słów. Cudowny pałac otoczony jest pięknym parkiem. Dookoła cisza, jak makiem zasiał. Takie otoczenie sprawia, że głęboki relaks przychodzi w Chlewiskach bardzo szybko. Zabiegi w SPA też są fantastyczne! Poczuliśmy się cudownie

odprężone i upiększone. Uzyskałyśmy też wiele cennych rad, co zrobić, by wyglądać ładniej. Dużo czasu spędziłyśmy też na basenie wypełnionym niechlorowaną wodą. Relaksując się leżankach do masażu podwodnego ze wspaniałym efektem kąpieli w pęcherzykach powietrza, zapomniałyśmy o całym świecie! Takich wrażeń nie da się zapomnieć.

#### WYJEDŹ DO SPA ZE SWOJĄ PRZYJACIÓLKĄ!

Wy też możecie wyjechać z nami do SPA! Wyślijcie nam swoje wspólne zdjęcie, podajcie adres i numer telefonu.

Adres: „Samo Zdrowie”, ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa z dopiskiem „SPA” lub spa@samozdrowie.pl