



## – nowy wymiar relaksu i odnowy



### MAŁGORZATA PRZYDACKA

Manager SPA w hotelu Manor House. Dyplomowana refleksolożka i terapeutka dźwiękiem mis, gongów i kamertonów. Pasjonuje się biowitalnością w szerokim ujęciu.

### Manor House Spa jest jedynym profesjonalnym, kompleksowym Biowitalnym SPA w Polsce. Co to oznacza?

Biowitalność to nasza energia, energetyka człowieka. Płyne ona w nas tak jak krew. Abyśmy byli w pełni zdrowi i szczęśliwi energia ta musi płynąć swobodnie, naturalnie. W obecnych czasach, gdy żyjemy w biegu i pośpiechu, jest to bardzo ciężkie. Nasz kompleks to wyjątkowe miejsce. Złożyło się na to bardzo wiele czynników: naturalne położenie, dobroczynny wpływ przyrody, pozytywne energie oraz wszystkie detale, stworzone przez właścicieli panią Grażynę i jej męża. Każde miejsce na ziemi ma swoją energię, jest to badane przez naukę zwaną geomacją. Najlepszy dla człowieka poziom to ok. 8,5 tys. jednostek Bovisa. Jeżeli żyjemy w miejscu, gdzie jest niższa energia, jesteśmy bardziej zmęczeni, trudniej odpoczywamy, łatwiej chorujemy, jesteśmy bardziej podatni na bodźce zewnętrzne. Jeżeli jesteśmy w miejscu, gdzie energetyka jest znacznie większa, łatwiej i szybciej wracamy do homeostazy, wypoczynku, relaksu. Na terenie naszego kompleksu mamy tzw. Miejsca Mocy, gdzie częstotliwości wynoszą ok. 18 tys., a nawet 30 tys. jednostek Bovisa, a więc kilkakrotnie więcej, niż potrzeba człowiekowi

do życia. Samo przebywanie w takich miejscach sprzyja wypoczynkowi. W naszym Ogrodzie Medytacji jest Kamienny Krąg Mocy, w którym odpoczywamy, regenerujemy się i medytujemy; energetyczna spirala, która wzmacnia i harmonizuje cały organizm; labirynt odwzorowany według labiryntu w katedrze w Chartres we Francji; Ogród Zen stworzony na wzór słynnego ogrodu w Kioto; Piramida Horusa, której pole mocy wzmacnia naszą życiową siłę, koncentrację, inwencję twórczą czy regenerację organizmu. To są miejsca, które podnoszą naszą energetykę w naturalny sposób. Jeżeli w takim miejscu zatrzymamy się, nasze siły witalne zostaną odbudowane. Manor House SPA to także miejsce ze wspaniałą historią, Pałac Odrowążów, którego historia sięga XII wieku, Stajnia Platara z XVIII w. Cały kompleks otoczony jest zabytkowym parkiem z piękną przyrodą, starodrzewem i pomnikami przyrody.

*Holistyczne podejście sprzyja równowadze między duszą, ciałem i umysłem. Naturalne terapie pobudzają zdolność organizmu do autoregeneracji, wzmacniają jego siły witalne, poprawiają zdrowie, urodę i dobre samopoczucie.*

W pokojach hotelowych przygotowaliśmy dla Gości specjalny program m.in. biblioteczkę z książkami o rozwoju osobistym i energetyce, masażery do masażu głowy, dłoni, w łazience muzykę relaksacyjną. Nic, co jest w naszym obiekcie, nie jest przypadkowe. Wszystko stworzone jest po to, aby wzmocnić odpoczynek, relaksację, regenerację sił witalnych przebywających Gości. Muzyka solfeżowa odpowiada ludzkim częstotliwościom, dostraja nas do dźwięku spokoju (proponujemy tu częstotliwość DNA 528 Hz). W cenie pobytu oferujemy również koncerty na misy i gongi, które wyciszają i relaksują. Wibracja dźwięku dostraja nasz organizm do właściwych częstotliwości i właściwego działania. Koncerty odbywają się w niesamowitym miejscu, Komnacie Biowitalności, gdzie działają połączone siły: plazmoterapia – urządzenie, które wzmacnia naszą życiową energię jest cały czas włączone, litoterapia, magnetoterapia, muzykoterapia. Chciałabym też zachęcić do odwiedzenia Gabinetów Bioodnowy, gdzie proponujemy bardzo wiele ciekawych zabiegów. Na terenie kompleksu jest wiele miejsc, w których goście mogą zatrzymać się i zregenerować. Ważne jest, aby do takiego pobytu trochę się przygotować, żeby wiedzieć z czego można skorzystać.

### Jak zmieniły się potrzeby i oczekiwania klientów po pandemii?

Zmieniły się bardzo. Pandemia to był czas na zatrzymanie się, przewartościowanie, ale także czas lęku, stresu, z którym nie wszyscy umiemy sobie poradzić. Proszę pamiętać, że składamy się z 7 ciał astralnych, 12 nici DNA, z których tylko 2 lub 3 uaktywnione. Aby wzocnić się, mieć świadomość siebie, trzeba zacząć się rozwijać. Goście po pandemii odczuwają głód wiedzy i poza tradycyjną medycyną, zaczęli szukać czegoś głębszego. W naszej ofercie mamy wiele zabiegów energetycznych, które masują nie tylko ciało, ale można powiedzieć, że i duszę, nasze emocje, wszystko to, o czym na co dzień zapominamy np. masaż misami dźwiękowymi, terapia czakr, terapia na kryształowym łożu. Są to wszystkie terapie, które usprawniają przepływ energii w naszym organizmie. Druga grupa zabiegów to te przywracające sprawność ciała, m.in. refleksologia stóp, twarzy.

### Jakie są Wasze autorskie programy i zabiegi?

Alchemia Zdrowia to program obejmujący zabiegi gabinetowe. Szczególną uwagę chciałabym zwrócić na refleksologię. Na stopach znajdują się punkty, które odpowiadają za każdy nasz narząd. Stymulując punkty na stopie, stymulujemy pracę całego organizmu. Impuls jest wysyłany z miejsca ucisku do mózgu i z mózgu do danego organu. To również jest zabieg energetyczny. Pracując refleksami stóp stymulujemy cały organizm do powrotu do równowagi. Następuje proces samoleczenia. Dlatego zabiegi refleksologii mają bardzo duże znaczenie dla powrotu



do zdrowia fizycznego. Refleksologia twarzy natomiast odpowiada za naszą psychikę. I to jest zabieg dla osób, które pandemia dotknęła od strony emocjonalnej. Podczas zabiegu stymulujemy zakończenia nerwowe na twarzy i głowie, co prowadzi do głębokiej relaksacji. Oczywiście polecam dźwięki i wibracje. Kamertony dostrajają organizm. Każdy nasz zabieg rozpoczyna i kończy dźwięki kamertonów, co wzmacnia efekt zabiegu. Każdy nasz narząd wibruje i ma określoną częstotliwość, która obniża się pod wpływem niekorzystnych czynników. Wtedy jesteśmy bardziej podatni na stres i czynniki chorobotwórcze. Kamertonem dostrajamy więc nasz organizm do właściwych częstotliwości. Bardzo troszczymy się, o to aby każde nasze działanie było przemyślane i sprzyjało człowiekowi, jego relaksacji, wyciszeniu. W tym celu terapeuci są specjalnie przygotowani i dbają o swój własny rozwój osobisty.

### Jak najlepiej zaplanować czas w SPA?

Każdy powinien się zastanowić, czego tak naprawdę oczekuje od pobytu w SPA. Czy chce wzocnić siłę, czy ciało fizyczne, a może się zrelaksować. Jesteśmy hotelem bez dzieci, cichym, spokojnym, gdzie wszystko sprzyja relaksacji. Pobyt w naszym Biowitalnym SPA możemy porównać do ułamków, gdzie w mianowniku jest relaks, wyciszenie, budowanie homeostazy, a w liczniku możemy umieścić różne rzeczy, czyli to, czego ktoś potrzebuje: masaże, zabiegi energetyczne lub pielęgnacyjne. Warto przed przyjazdem zastanowić się na czym nam zależy, jaki zabieg zaplanować, można również zadzwonić do recepcji SPA i porozmawiać, doradzimy.

### Co zrobić aby efekty terapii zachować jak najdłużej?

Doradzałabym, aby w czasie pobytu u nas znaleźć czas na skorzystanie z Miejsc Mocy i nauczyć się medytacji. Dla każdego medytować znaczy coś innego. Zatrzymać się w danym miejscu, między myślami. Jeden może to zrobić w biegu, inny spacerując, jeszcze inny musi mieć do tego muzykę. Chodzi o to, aby ten dobrostan zakotwiczyć w swojej głowie, ciele, emocjach i w trudnych chwilach wracać do niego myślami. Nauczmy się cieszyć z życia.

