



LONGEVITY – FILOZOFIA DŁUGOWIECZNOŚCI W MANOR HOUSE SPA

Na korcie liczy się szybkość reakcji, precyzja i siła. Poza nim – zdolność regeneracji, harmonia i dbałość o siebie. Mazowiecki hotel Manor House SPA, gdzie luksus spotyka się z holistyczną troską o ciało i umysł, jest idealnym miejscem dla tych, którzy chcą wzmocnić zdrowie i siły witalne – także w drodze do mistrzowskiej formy.

Autor: Justyna Kurowska

Osoby uprawiające sport doskonale wiedzą, że prawdziwa siła nie rodzi się wyłącznie na treningach. Równie ważna jest umiejętność regeneracji, świadomego odpoczynku i dbałości o wewnętrzną równowagę. To właśnie te elementy wpisują się w koncepcję longevity – życia w pełni zdrowia i energii przez możliwie najdłuższy czas. Dziś, w świecie pełnym wyzwań i szybkiego tempa, coraz większą wartość ma umiejętność zatrzymania się i osiągnięcie dobrostanu – nie tylko fizycznego, ale i mentalnego.

W Manor House SPA – luksusowym kompleksie hotelowym, znanym jako Polskie Centrum Biowitalności – filozofia longevity, która uczy, jak żyć w pełni zdrowia i energii przez długie lata, stała się praktyką. Już samo przebywanie w miejscu, o wyjątkowo wysokim poziomie dobrych energii natury, sięgającym nawet do 30 tysięcy j. Bovisa (neutralny poziom dla zdrowego organizmu to ok. 6500 jednostek w tej skali), wzmacnia organizm i pobudza siły witalne. Wystarczy

spacer po zabytkowym, 10-hektarowym parku i chwila wyciszenia w Ogrodzie Medytacji z Kamiennym Kręgiem Mocy, Ogrodem Zen, Piramidą Horusa oraz energetycznymi spiralą i labiryntem, by poczuć wewnętrzny balans i lekkość, tak potrzebną na co dzień.

Regeneracja – klucz do długowieczności

Aktywny styl życia wymaga równowagi pomiędzy wysiłkiem a odpoczynkiem. Organizm, by osiągać pełnię możliwości, potrzebuje regeneracji na poziomie komórkowym, energetycznym i emocjonalnym. Dlatego w Manor House SPA tak ważne są terapie biowitalne, które wykorzystują wibracje dźwięku, światło, ciepło, kamienie szlachetne, hydroterapię, haloterapię czy częstotliwości rezonansowe, które stymulują ciało do autoregeneracji, przywracając mu naturalny rytm. Terapia Multifalowa wzmacnia odporność i usprawnia regenerację po intensywnym wysiłku. Terapia Harmonizacji Czakr

na Kryształowym Łóżku poprawia przepływ energii. Plazmowy system balansujący wg Keshego wspomaga odzyskanie równowagi, inicjuje procesy samoleczenia organizmu, poprawia zdrowie i ogólny stan organizmu. Terapia Biowitalna łączy działanie magneto-, termo-, muzyko- i litoterapii. Każda z nich nie tylko relaksuje, ale także wspiera procesy naprawcze organizmu, co dla sportowców – tak zawodowych, jak i amatorów – jest bezcenne.

Holistyczne podejście do zdrowia

Manor House SPA od lat jest najlepszym holistycznym hotelem SPA w Polsce. To miejsce, w którym dbałość o ciało, umysł i ducha łączy się w spójną całość. Autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia® bazuje wyłącznie na naturalnych metodach – oczyszcza organizm, wspiera jego autoregenerację i działa przeciwstarzeniowo. To inwestycja w przyszłość, bo longevity nie oznacza jedynie długiego życia, ale przede wszystkim życia w zdrowiu i satysfakcji.

Witalność wzmacniają zabiegi SPA, manualne masaże, relaksujące kąpiele w bezchlorowym basenie, prozdrowotne kąpiele ofuro w wysokich wannach i rytuały saunowe. W całym kompleksie jest ożywiona woda Grandera z korzystnymi dla zdrowia właściwościami. Na jej bazie są serwowane potrawy i napoje w hotelowej restauracji, w której oprócz dań kuchni polskiej znajdziemy świetne menu wegańskie oraz autorską Dietę Życia. To kuchnia stworzona z myślą o wspieraniu długowieczności i harmonii organizmu.

Moc natury i ciszy

Skupieni na obowiązkach dnia codziennego i intensywnych treningach czasem zapominamy, jak ważna jest regeneracja psychiczna. Praktyce uważności sprzyja zabytkowy park Manor House SPA, pełen urokliwych zakątków i ścieżek spacerowych – szlaki: przyrodniczy historyczny i energetyczny. Tu można odzyskać równowagę, ćwiczyć oddech czy po prostu wsłuchać się w śpiew ptaków. Dla poszukujących głębszych doznań przygotowano rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce – niezwykłym SPA pod gołym niebem, koncerty mis i gongów tybetańskich, zajęcia jogi i warsztaty z profilaktyki zdrowia. To propozycja dla tych, którzy chcą świadomie wydłużyć swoją młodość i sprawność w każdej sferze życia.

Inwestycja w siebie

W Manor House SPA luksus idzie w parze ze wspieraniem dobrostanu. To hotel dla dorosłych i młodzieży powyżej 12. roku życia, przyjazny weganom i alergikom, stworzony dla osób ceniących ciszę, komfort i bliskość natury. Holistyczna atmosfera i dobre energie sprzyjają resetowi i pogłębiają efekty zabiegów. Longevity to styl życia, który warto praktykować na co dzień, a Manor House SPA jest jednym z miejsc, które pokazują, jak wprowadzić go w życie.

Każdy pobyt w tej oazie ciszy, spokoju i dobrego samopoczucia, staje się nie tylko przyjemnością, ale także inwestycją w zdrowie, sprawność i długowieczność ■

