Ze stresem zmagamy się w pracy i życiu codziennym, pojawia się w nowych i trudnych sytuacjach, ale też ze względu na pośpiech, napięcie i tak powszechne w mediach złe informacje. Od tego jak sobie z nim radzimy, zależy jakość naszego życia, dlatego warto wprowadzić w życie nawyki niwelujące stres.

ODSTRESUJ SIĘ W SPA

Eksperci od dobrostanu z Manor House – najlepszego od lat holistycznego SPA w Polsce i Best SPA Hotel 2023 – radzą, by go oswoić – *najbardziej stresują nas rzeczy, których nie znamy. Na wiele z nich nie mamy wpływu, ale na to, jak na nie zareagujemy, już tak. I tu z pomocą przychodzi holistyczne podejście do świata, nas samych i naszego organizmu, zdrowa dieta, wzmacniające relacje, równowaga między różnymi sferami życia: pracą i codziennymi obowiązkami, aktywnością fizyczną, snem i odpoczynkiem. Dlatego, bez względu na to, jak napięty jest nasz kalendarz, zwolnijmy i znajdźmy czas na relaks i dające radość przyjemności!*

Stres można rozładować poprzez świadome oddechy, śmiech, taniec, ruch na świeżym powietrzu, kontakt z przyrodą, mindfulness (trening uważności), relaks w holistycznym SPA, takim jak to w mazowieckim hotelu Manor House, który jest prawdziwą enklawą ciszy, spokoju i dobrego nastroju. To **Polskie Centrum Biowitalności**, które obdarowuje odwiedzających dobrymi energiami natury. Pielęgnuje się tu naturalne metody, które pobudzają umiejętność organizmu do autoregeneracji i wspomagają osiągnięcie harmonii, tak potrzebnej do odzyskania życiowej energii, dobrego zdrowia i samopoczucia, a także pięknego, młodego wyglądu.

Spacery po zabytkowym parku Manor House z 300-letnim starodrzewem, przypałacowymi stawami i energetycznym **Ogrodem Medytacji,** odstresują, ukoją zmysły, poprawią nastrój i pobudzą siły witalne. Polecamy poleniuchować na leżakach, hamakach lub w cieniu ogrodowych altan, przytulić się do drzewa, uziemić się chodząc boso po trawie, zaznać leśnych kąpieli (silwoterapia), pomedytować w labiryncie i Ogrodzie Zen, czerpać z dobroczynnych sił natury w Kamiennym Kręgu Mocy, energetycznej spirali i Piramidzie Horusa.

Poziom stresu zmniejszy także saunowanie w kompleksie **Łaźni Rzymskich z biosauną, saunami fińską i parową oraz infrared z efektem „chłodnego żaru".** Podobnie jak wypoczynek na ciepłych, kamiennych ławach w **Strefie Harmonii Czakr, wodne masaże w jacuzzi, kąpiele w basenie swim z przeciwprądami, masażami typu Shiatsu, Fan i Hamman oraz w dużym bezchlorowym basenie z ożywioną wodą. Relaks niosą również rytuały zdrowia pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA.**

Strefą błogiego relaksu jest Biowitalne SPA z masażami, zabiegami pielęgnacyjnymi, autorskim programem odmładzającym Alchemia Zdrowia® i energetycznymi terapiami, które przywracają wewnętrzną równowagę, wzmacniają witalność organizmu, poprawiają zdrowie i odporność. Warto też wypróbować **prozdrowotnych kąpieli: żywicznych, które oczyszczają i regenerują, głęboko oczyszczających, w kruchach soli ze sproszkowaną srebrzystą perłą i soli himalajskiej oraz kąpieli ofuro w głębokich wannach, które według Japończyków oczyszczają ciało i duszę. Można też brać kąpiele w dźwiękach podczas koncertów na gongi tybetańskie i nocnych koncertów na misy i kamertony z mantrowaniem w basenie. Muzykoterapia** zmniejsza napięcie i uczucie niepokoju, wycisza, relaksuje, podnosi pozytywną energię, poprawia nastrój i zadowolenie z życia. Sprawdzone „metody na stres" są na wyciągnięcie ręki.

www.manorhouse.pl