

REKREACJA I WYPOCZYNEK W POLSCE

SYLWIA JEDLAK-DUBIEL

<< Urlop to często najbardziej wyczekiwana przez nas rzecz w roku. Praca zajmuje nam zazwyczaj większość czasu w ciągu dnia. Nawet długo po powrocie do domu jeszcze o niej myślimy i planujemy kolejne zadania do realizacji. I choć potrafi być prawdziwą pasją, nie powinniśmy poświęcać jej niemal każdej godziny swojego życia. Ucierpią na tym nie tylko nasze zdrowie, kondycja fizyczna i psychiczna, lecz także relacje z najbliższymi nam ludźmi, a żadne z nich nie jest warte tej ceny. Dlatego potrzeba nam chwili oderwania się od obowiązków zawodowych, spojrzenia na otaczającą rzeczywistość z innej perspektywy i nabrania dystansu do świata. >>



ALL INCLUSIVE JESIEŃ-ZIMA 2015

Polacy często mawiają, że przydadoby się im nieco więcej wolnych dni, aby odpocząć po wyjeździe wakacyjnym. Choć brzmi to trochę absurdalnie, warto zastanowić się nad przyczyną takiej sytuacji. Odpowiedź wydaje się dość prosta. Niestety, ludzie rzadko kiedy umieją efektywnie wypoczywać. Każdy sądzi raczej, że nie ma w tym nic trudnego. Jednak okazuje się, iż to nie do końca prawda. Podróże potrafią być naprawdę męczące, nawet te wypoczynkowe, a to z powodu wielu różnych czynników. Nie wszyscy dobrze znoszą kilkugodzinne loty samolotem czy jazdę samochodem. Niektórzy i przy najlepiej zaplanowanym urlopie stresują się możliwymi przykrymi niespodziankami. Dużym wyzwaniem bywa też dla rodziców wyjazd z dziećmi pełen zwykle nieprzewidzianych sytuacji. Do tego należy jeszcze dodać ewentualne zmiany strefy czasowej w trakcie wypraw do odleglejszych krajów. Nie znaczy to oczywiście, że nie warto podróżować. Poznawanie nowych miejsc zawsze wzbogaca, otwiera na nieznanne doświadczenia i uczy tolerancji. Jednak ogrom wrażeń może również przytłaczać i dlatego po ekscytywującej wycieczce czujemy często potrzebę zatrzymania się na chwilę oddechu.

O szkodliwych dla zdrowia skutkach stresu i przepracowania na pewno nikogo nie trzeba przekonywać. Aby sobie ich oszczędzić, dobrze od czasu do czasu wybrać się na bardziej relaksującą wersję urlopu. Świetnie sprawdzą się w tej sytuacji komfortowe miejsca oferujące rekreacyjne uprawianie sportu bądź regeneracyjne zabiegi spa & wellness. Taki wyjazd można zaplanować tylko dla siebie, jeśli musimy wyciszyć się w samotności, lub wziąć na niego ze sobą najbliższych, bo przecież chwile spędzone z rodziną są bezcenne. Odpowiednie ośrodki znajdziemy na terenie całej Polski. Chcielibyśmy przedstawić kilka z nich.

MAZURSKIE JEZIORA

Za wspaniały region na wypoczynek uchodzą malownicze Mazury, a to ze względu na swoją przepiękną przyrodę. Zielone lasy i czyste jeziora, w których odbija się błękitne niebo, pozwalają oderwać się od szarej

▲ Domek ziółowy w Talaria Ladies SPA

◀ Basen z kojącą muzyką w Talaria Ladies SPA

codzienności. Tę część Polski zamieszkują liczne gatunki ptaków wodnych, w tym trzczyk nurogęś, derkacz, czapla siwa czy ściśle chroniony żuraw zwyczajny. W województwie warmińsko-mazurskim, w odległości ok. 10 km od miasta Bartoszyce leży Pałac i Folwark Galiny. Główną jego część stanowi posiadłość rodziny zu Eulenburgów, otoczona 5-hektarowym parkiem i sąsiadująca ze stawami nad rzeką Pisą. Zabytkowy XVI-wieczny pałac połączony jest z wozownią, oficyną, budynkiem z basztami i oranżerią ustawionymi wokół dziedzińca z gazonem róż. Tuż obok znajduje się także spichlerz z wieżą z zegarem, kuźnia i inne

na pobliskich pastwiskach, położonych na obejmującym 300 ha obszarze należącym do Pałacu i Folwarku Galiny. Ośrodek przypadnie do gustu zarówno osobom początkującym, jak i zaawansowanym. Te pierwsze mają szansę nauczyć się podstaw jeździectwa pod okiem profesjonalnych instruktorów. Doświadczeni jeźdźcy mogą wybrać się na przejażdżkę po okolicy lub trenować skoki przez przeszkody. Dzieci będą zachwycone lekcjami powożenia lekką bryczką i uroczymi kucami szetlandzkimi. Z myślą o najmłodszych powstała tu również farma zwierząt miniaturowych. Oprócz tego wiosną i latem (od kwietnia



▲ Przed Pałacem Galiny znajduje się dziedzińiec z ozdobnym gazonem



▲ Stadnina Koni Galiny – lekcja powożenia bryczką z kucykiem szetlandzkim

zabudowania folwarczne. Goście mogą zatrzymać się w pokojach przygotowanych w pałacowych wnętrzach i samym XIX-wiecznym folwarku. Spróbuj też tutaj potraw z lokalnych produktów i upraw ekologicznych. Takie właśnie dania serwuje gospoda założona we wspomnianym spichlerzu.

Rekreację zapewnia istniejąca od 1998 r. Stadnina Koni Galiny z krytą ujeżdżalnią i parkurem (placem z przeszkodami). Hoduje się w niej klacze i ogiery rasy holsztyńskiej i westfalskiej, wypasane

do października) skorzystamy z dwóch nowych kortów tenisowych, a zimą wyruszymy na zwiedzanie mazurskich łąk i lasów na nartach biegowych, pojeździmy na łyżwach na tutejszym stawie i zabierzemy nasze pociechy na sanki. Po aktywnie spędzonym dniu warto natomiast zajrzeć do tzw. Galińskiej Strefy Masażu. Jej kojąca atmosfera pozwoli nam się odprężyć i wyciszyć. Podczas zabiegów zregenerujemy siły i zapomnimy o całym świecie. W ofercie znajdują się masaże klasyczny, relaksacyjny i sportowy. ▶

JESIEŃ-ZIMA 2015 ALL INCLUSIVE



▲ Kryty basen z brodzikiem dla dzieci w Hotelu Sielanka nad Pilicą

© HOTEL SIELANKA NAD PILICĄ



© HOTEL SIELANKA NAD PILICĄ

▲ Sielanka SPA charakteryzuje się wysmakowaną przestrzenią do relaksu

NAD RZEKĄ

Na odpoczynek na tonie natury powinni przeznaczyć czas szczególnie mieszkańcy dużych miast, narażeni na co dzień na hałas i wdychanie zanieczyszczonego powietrza. W okolicy Warszawy leży wiele odpowiednich miejsc. Jedne z nich to malownicza Dolina Pilicy i dziewicza Puszcza Stromecka z kilkoma szczególnie chronionymi obszarami, np. Rezerwatem przyrody Dęby Biesiadne im. Mariana Pulkowskiego,

w którym rosną ponad 220-letnie dęby. W tym rejonie, w pobliżu Warki znajduje się 4-gwiazdkowy Hotel Sielanka nad Pilicą. Warto przyjechać do niego nie tylko na weekend. Do wyboru mamy tu pokoje jedno- i dwuosobowe oraz apartamenty. Na smaczne posiłki zaprasza Restauracja Impresja, znana również z niedzielnych brunchów. Śniadanie i aromatyczną kawę serwuje kawiarnia Art Cafe, a wieczornego drinka wypijemy w barze

▼ Taras z leżakami w centrum spa & wellness Hotelu Sielanka nad Pilicą

© HOTEL SIELANKA NAD PILICĄ



EquiClub. Dobre samopoczucie gwarantuje wizyta w Sielanka SPA. Składają się na nie gabinety zabiegowe, strefa relaksacyjna z obszernym jacuzzi, sauną fińską, łaźnią parową, systemem masażu stóp metodą Kneippa, natryskiem wrzeń i tarasem z leżakami oraz kryty basen z brodzikiem dla dzieci. Wystrój pomieszczeń jest utrzymany w minimalistycznej stylistyce. Centrum spa & wellness oferuje liczne zabiegi pielęgnacyjne, regeneracyjne, odmładzające i relaksujące, pakiety (np. dla par, przyjaciółek czy mam) i rytuały (m.in. z wykorzystaniem lawendy). Na zewnątrz w tzw. Spa Garden czekają na nas drewniana chata z łaźnią fińską oraz obszerna wanna do hydromasażu z widokiem na sielankowe łąki.

Hotel Sielanka nad Pilicą proponuje też rozmaite ciekawe sposoby aktywnego spędzania czasu. Wśród nich znajdziemy Akademię Jazdy Terenowej „Sielanka 4x4 Adventure” prowadzoną przez doświadczonych instruktorów (wyprawy off-roadowe odbywają się samochodami marki Land Rover), spływy kajakowe organizowane w Dolinie Pilicy szlakami o różnym stopniu trudności, wycieczki rowerowe na jednośladach z hotelowej wypożyczalni, wyprawy nordic walking wśród łąk i lasów czy grę w siatkówkę plażową i badmintona. Oprócz tego funkcjonuje tutaj rekomendowany przez UEFA piłkarski kompleks treningowo-pobytowy oraz ośrodek jeździecki Sielanka, w którym rozgrywane są Mistrzostwa Polski w Skokach przez Przeszkody. W szkole jazdy konnej weźmiemy udział w lekcjach indywidualnych i grupowych na każdym poziomie zaawansowania. Teren należący do całej posiadłości, mającej powierzchnię ponad 100 ha, znajduje się na obszarze ochrony przyrody Natura 2000. Jeśli ktoś nie czuje się na siłach wyruszyć na konną wyprawę po tym rejonie, może skorzystać z przejażdżki bryczką, a w sezonie zimowym – saniami. Na zakończenie takiej wycieczki organizuje się ognisko z grzany winem, które właściciele sprowadzają wyłącznie dla swoich gości z regionu Chianti Classico.

NA MAZOWSZU

Niedaleko Wisty, przy granicy województw mazowieckiego i lubelskiego leży inne wyjątkowe miejsce stworzone specjalnie dla kobiet – Talaria Ladies SPA w Trojanowie. Łatwo dostać się do niego z Warszawy drogą krajową nr 17. Jego centrum stanowi dokładnie odrestaurowa-

ny XIX-wieczny pałac położony w granicach 25-hektarowego parku. Przechodząca z rąk do rąk rezydencja po II wojnie światowej zaczęła popadać w ruinę. Obecny właściciel przywrócił jej dawny blask i nadał nowy cel. Występujący w nazwie wyraz „talaria” nawiązuje do skrzydlatych sandałów greckiego boga Hermesa, opiekuna podróżnych, kupców, pasterzy i posłańca Zeusa. Pozwalały mu one poruszać się z niezwykłą szybkością i lekkością po każdych drogach.

Kobiety często muszą w codziennym życiu sprostać wielu obowiązkom. Nie tylko pracują, lecz także dbają o dom i rodzinę. Właśnie po to, aby pomóc im odnowić siły niezbędne do stawiania czoła wyzwaniom i trudnościom, powstał jedyny w swoim rodzaju hotel wellness Talaria Ladies SPA. Jego program odpowiada na specyficzne kobiece potrzeby. Pałacowe pokoje zostały urządzone komfortowo i stylowo oraz wyposażone w przestronne szafy, duże lustro i półki na kosmetyki. Wśród nich wyróżnia się apartament z dwoma sypialniami i łazienkami, salonem oraz aneksem kuchennym. Pawilon Parkowy dostępny jest nie tylko dla kobiet. Mieści się w nim 16 pokoiów typu classic i comfort, jak również sala kominkowa. Niezapomniane doznania smakowe zapewniają gościom dwie wyśmienite restauracje Sophie i Susanne, ta ostatnia tylko dla pań, oraz bar Catherine.

Na szczególną uwagę zasługuje jednak ekskluzywna strefa My SPA. Na powierzchni 1000 m² znajduje się w niej basen z przeciwprądem i muzyką pod wodą, sala do relaksu, hammam (w tym łaźnia parowa, pomieszczenie do peelingu solnego, oczyszczania i wypoczywania), sauny (m.in. kamienna, infrared, misy do kąpeli Kneippa) i domek ziółowy (do inhalacji i siennej parówki w temperaturze 40°C). W tutejszych ośmiu gabinetach kobiety zadbać o sylwetkę, zdrowie i urodę. Ich oferta obejmuje różnorodne zabiegi odżywcze i odmładzające oraz masaże rezonansowy, relaksacyjny, zasadowy i klasyczny. W Talaria Ladies SPA panie skorzystają z kuracji przeciwstarzeniowych, jak też porad dotyczących diety, kondycji psychofizycznej czy stanu skóry. W kompleksie możemy się także zatrzymać na pobyt wypetniony aktywnością. Dla osób pragnących wzmocnić swoje ciało przygotowano kameralną Strefę Cardio z siłownią (bieżnią, stepperem, rowerkiem) i zajęciami ruchowymi, czyli aerobikiem i aqua fitnesssem, oraz rozmaite propozycje spędzania wolnego czasu (w tym relaks



▲ Na 25 ha resortu Talaria Ladies SPA leżą trzy malownicze stawy

© TALARIA LADIES SPA



© TALARIA LADIES SPA

▲ Talaria Ladies SPA – przytulny domek ziółowy to rodzaj lekkiej biosauny

przy dźwiękach gongów, warsztaty ze zdrowego odżywiania się czy spotkania z konsultantem pomagającym dobrać białiznę). Latem Talaria Ladies SPA poleca bieganie po parku, marsze nordic walking, przejażdżki na quadach, pływanie kajakiem lub łódką, grę w siatkówkę i badmintona, wycieczki rowerowe, jazdę na koniach z tutejszej stadniny. Po wysiłku odpoczniemy w tradycyjnej słowiańskiej saunie ogrzewanej drewnem, Rybaczkówce, miej-

scu biesiadnym z piecem chlebowym i paleniskiem, albo nad którymś z trzech stawów (np. w altanie). Nie będziemy się tu nudzić również zimą. Otoczenie hotelu idealnie nadaje się na spacer i jogging, uprawianie nordic walkingu i narciarstwa biegowego. Przejażdżkę bryczką najlepiej zakończyć biesiadą przy ognisku, przy którym rozgrzemy się naparami z ziół bądź pyszną domową nalewką. ▶

▼ Basen i niezmiernie obszerne jacuzzi w hotelu Talaria Ladies SPA

© TALARIA LADIES SPA





© CZARNY POTOK RESORT & SPA



© CZARNY POTOK RESORT & SPA



© MALINOWY DWÓR HOTEL & MEDICAL SPA

▲ Kompleks Czarny Potok Resort & SPA wśród zboczy Pasma Jaworzyny

W GÓRACH

Z kolei miłośnicy gór powinni zawitać do Krynicy-Zdroju. Ta uzdrowska miejscowość, położona w województwie małopolskim, w rejonie Beskidu Sądeckiego, słynie z neorenesansowego Starego Domu Zdrojowego z 1889 r. i nowszej Pijalni Główniej. Chyba najbardziej znanym jej mieszkańcem był łemkowski malarz prymitywista Nikifor Krynicki, właściwie Epifaniusz Drowniak (1895–1968). U podnóża Jaworzyny Krynickiej (1114 m n.p.m.) usytuowany jest tutaj 4-gwiazdkowy Czarny Potok Resort & SPA. Poczujemy się w nim naprawdę blisko natury. Przez obszar należący do hotelu (ponad 3 ha) przepływa górski potok. W 12 budynkach kompleksu, idealnie wkomponowanych w otoczenie, znajduje się 237 pokoi i apartamentów, w tym dwa luksusowe Presidential Suite i Vice Presidential Suite objęte Strefą VIP, jak również restauracje Jan Kiepusa i Chopin, Night Club Nikifor, lobby bar oraz rozbudowane centrum konferencyjne, największe w regionie.

Obiekt szczyty się rozległym luksusowym Centrum Spa & Wellness mieszczącym się aż na czterech poziomach. Składają się na nie Łaźnie Beskidzkie (zamknięta strefa termalna z m.in. beskidzką sauną suchą, górską ziołową i łaźnią parowo-błotną, prysznicem wrażeń), Łaźnie Zdrojowe z sauną suchą i łaźnią parową aromatyczną, basen rekreacyjny z różnorodnymi atrakcjami wodnymi, brodzik dla dzieci, wanna solankowa, jacuzzi oraz studio cardio i fitness. W tym ostatnim oprócz ćwiczeń na przyrządach możemy także w wybrane dni wziąć udział w zajęciach body balance, fit ball, stretchingu i stepu. Poza tym znajdziemy tu 11 gabinetów zabiegowych,



© CZARNY POTOK RESORT & SPA

▲ Basen z wieloma atrakcjami wodnymi w Czarnym Potoku Resort & SPA

w których stosuje się najwyższej jakości produkty kosmetyczne. Ich oferta jest wyjątkowo bogata. Umieszczono w niej m.in. specjalne kąpiele (peretkowa, algowa, w piwie, winie, z kulą organiczną) czy masaże, zarówno lecznicze, w tym klasyczne, borowinowe bądź bańką chińską, jak i relaksacyjne, np. ajurwedyjski, czekoladowy, ze świecą lub ciepłymi kamieniami.

Dużą zaletę Czarnego Potoku Resort & SPA stanowi jego położenie. Zimą warto wybrać się na okoliczne stoki z wyciągami bądź lodowisko, do snowparku w Centrum Narciarskim Azoty, na przejażdżkę skuterem śnieżnym albo psim zaprzęgiem lub kulig. W kompleksie przygotowano nawet pakiet dla narciarzy.

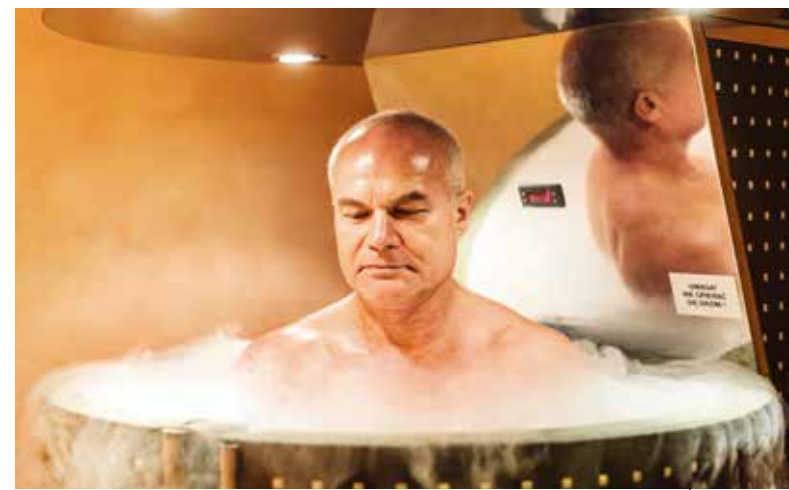
LECNICZE ŹRÓDŁO

Osobom marzącym o relaksie i uwolnieniu się od stresu mogą przypaść do gustu Malinowe Hotele. Należą do nich 4-gwiazdkowe Hotel Medical Spa Malinowy Dwór w Świeradowie-Zdroju w województwie dolnośląskim oraz Hotel

▲ Gabinet spa – Czarny Potok Resort & SPA

Medical Spa Malinowy Zdrój i Mineral Hotel Malinowy Raj w Solcu-Zdroju w Świętokrzyskiem. Wszystkie zaliczają się do obiektów rehabilitacyjno-wypoczynkowych, dlatego wizyta w nich dobroczynnie wpłynie też na nasze zdrowie. W Malinowych Hotelach wykorzystuje się najsilniejszą na świecie leczniczą wodę siarczkową ze źródła „Malina” w Solcu-Zdroju, na bazie której stworzono wyjątkową markę Balneokosmetyki. Oferują one również zabiegi balneoterapii, fizykoterapii i kinezyterapii. W ich centrach rehabilitacji dobierzemy odpowiednie dla nas kuracje.

Kameralny Hotel Medical Spa Malinowy Dwór oprócz basenu z wodą źródłaną wyposażonego w hydromasaże i kompleksu saun (fińskiej, suchej i parowej) posiada też zewnętrzne jacuzzi (z widokiem na Pogórze Izerskie) oraz pokój relaksu – tepidarium. Jego goście mogą wybierać wśród kąpiei siarczkowych i borowinowych, a także licznych wariantów masaży. W obiekcie znajduje się również krio-



© MALINOWY DWÓR HOTEL & MEDICAL SPA

▲ Lecznicza sesja w kriosauście w Hotelu Medical Spa Malinowy Dwór

sauna. Z myślą o osobach spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej opracowano specjalne pakiety „Kregostup w potrzebie” i „Skazany na krzesło”. Hotelowa oferta rekreacyjna obejmuje zajęcia jogi, treningi personalne, aqua aerobic, tenis,

nordic walking i ćwiczenia w sali fitness. Latem najlepiej wypróbować szlaki rowerowe wytyczone w regionie Gór Izerskich. W miesiącach zimowych na swoją trasę o długości 2,5 tys. m (oświetloną po zmroku) zaprasza ośrodek SKI&SUN Świeradów-

▲ Jacuzzi w Hotelu Medical Spa Malinowy Dwór

-Zdrój. Narciarzy wwozi na górę kolejka gondolowa. Poza tym w okolicy można uprawiać narciarstwo biegowe.

Mineral Hotel Malinowy Raj w Solcu-Zdroju leży koło Basenów Mineralnych. Oprócz kąpiei i terapii leczniczych skorzystamy w nim z różnorodnych masaży oraz pełnej gamy zabiegów rehabilitacyjnych. Co ciekawe, przygotowano tu także programy treningowe dla profesjonalnych sportowców i osób chcących ukształtować sylwetkę, schudnąć czy poprawić swoją kondycję. Ćwiczenia prowadzi wyspecjalizowana kadra.

NA POMORZU

W województwie pomorskim, na Kaszubach, w Rekowiu Górnym gości wita 4-gwiazdkowy Hotel Wieniawa. Do najważniejszych jego budynków należy odrestaurowany XIX-wieczny pałac, nad stanem którego pieczę

SIELANKA SPA

Oaza spokoju, pięknych krajobrazów, cudownych zabiegów i gorących atrakcji. Hotel Sielanka nad Pilicą **** to magiczne miejsce, dzięki któremu w końcu pokochasz długie jesienne i zimowe wieczory.

WWW.SIELANKA.PL



© HOTEL MALINOWY RAJ

▲ **Stylowe Centrum Medyczne – Mineral Hotel Malinowy Raj w Solcu-Zdroju**

sprawuje konserwator zabytków. Mieści się w nim 16 pokoi. Kolejnych 15 oddano do użytku w nowo wybudowanym dworku. Wszystkie mają własne nazwy i są urządzone w odmiennej kolorystyce. Kompleks okala zadbane park z licznymi starymi drzewami. Choć niedaleko stąd do gwarnej Trójmiasta i obleganego przez turystów w sezonie wybrzeża Morza Bałtyckiego, okolica jest cicha i spokojna. To idealne miejsce na odpoczynek w kameralnej atmosferze. Hotelowa restauracja serwuje dania kuchni staropolskiej i śródziemnomorskiej. W pałacowych piwnicach działa niewielki pub.

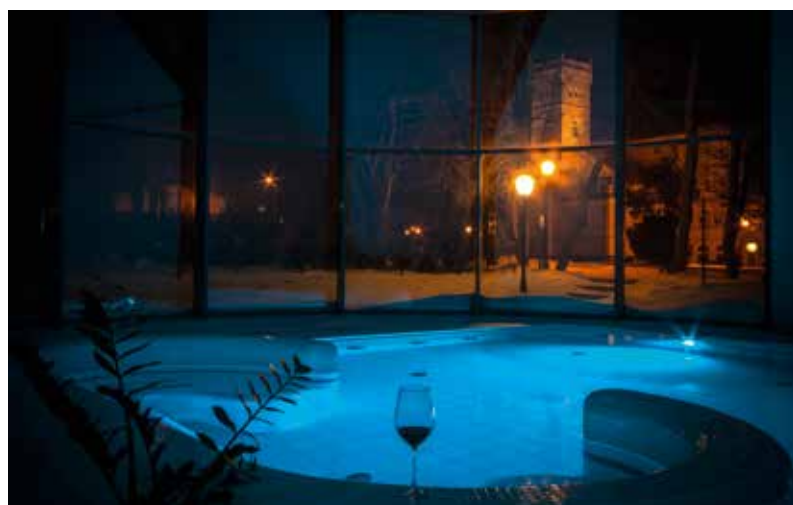
Na terenie obiektu najlepiej odrestrujemy się w strefie Day SPA. Znajdują się w niej basen z ławą z hydromasażem, sauna sucha i łaźnia parowa z aromaterapią oraz hammam – marokański pokój kąpielowy, w którym wykonywane są rytuały Wieniawa SPA o ciekawych nazwach, takich jak „Kaszubskie truskawkobranie”, „Malowniczy krajobraz Rekowa Górnego”

▼ **Otoczony parkiem XIX-wieczny pałac należący do Hotelu Wieniawa**



© HOTEL WIENIAWA

czy „Wschód słońca nad wieniawskim parkiem”. Centrum wellness oferuje zabiegi pielęgnacyjne na ciało i twarz, a także masaże. Poza tym hotel zaprasza na turnusy



© HOTEL WIENIAWA

▲ **Basen z ławą z hydromasażem w strefie Day SPA Hotelu Wieniawa**

odchudzająco-oczyszczające, nie tylko pomagające pozbyć się z organizmu toksyn, ale również pozwalające się odprę-

żyć. Z kolei lekarze specjaliści zajmują się m.in. kuracjami przeciwstarzeniowymi z użyciem kwasu hialuronowego i b-toksu oraz leczeniem nadmiernej potliwości. Dla miłośników różnych aktywności przygotowano trzy korty tenisowe (w tym jeden kryty, o nawierzchni ze sztucznej trawy, czynny przez cały rok) i dwa do squasha, boiska do gry w siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną lub unihokeja, symulator gry w golfa i nowoczesne 18-dółkowe pole do minigolfa. W hotelu odbywają się turnieje golfowe dla amatorów. Oprócz tego wypożyczymy tu kijki do marszów nordic walking i weźmiemy udział w zajęciach ruchowych, czyli pilatesie, stretchingu, jodze, aerobiku i aqua aerobiku. Obsługa hotelowa organizuje poza tym wycieczki rowerowe do lokalnych atrakcji i zabytków z assekuracją samochodu, spływy kajakowe, rejsy z portu we Władystawowie (pasażerskie

i wędkarskie) oraz nurkowania pod okiem doświadczonego instruktora z bazy w Jastarni.

Oferta interesujących ośrodków wypoczynkowo-rekreacyjnych w Polsce jest bardzo szeroka i wciąż się powiększa. Przed wyborem odpowiedniego miejsca powinniśmy zastanowić się zatem, czego oczekujemy od naszego wyjazdu – czy chcemy jedynie wyłączyć komputer, wstać z biurowego krzesła i rozruszać mięśnie, czy raczej opuścić zakorkowane miasto i odetchnąć pełną piersią na tonie przyrody. Być może potrzebujemy jednak zadbać o swoje zdrowie i psychikę, bo nadmiar stresu daje nam się poważnie we znaki. Na pewno nie warto odkładać urlopu na później, gdy czujemy, że brakuje nam już sił do zmagania z codziennymi obowiązkami. Najlepiej zaplanować go już dziś. ■



„Może się zdarzyć, że urodziłaś się bez skrzydeł, ale najważniejsze, żebyś nie przeszkadzała im wyrosnąć.”
Coco Chanel

TALARIA LADIES SPA



Wyjątkowe miejsce dla kobiety



Otwarta w marcu 2015 roku Talaria Ladies Spa w Trojanowie k. Garwolina (woj. mazowieckie) to pierwszy w Polsce obiekt hotelowy wellness & spa, którego oferta pobytowa zarezerwowana jest wyłącznie dla kobiet.

Obiekt otoczony jest stawami i zielenią 25-hektarowego parku, a XIX-wieczny trojanowski pałac stanowi centrum tego wyjątkowego miejsca. Na Gości w Talaria Ladies Spa czekają 34 indywidualnie urządzone, komfortowe apartamenty i pokoje w Pałacu i Pawilonie Parkowym, dwie restauracje Sophie i Susanne, wyjątkowa strefa wellness & strefa spa o powierzchni 1000 m², sala cardio, herbaciarnia Essencia, oranżeria, lobby & cocktail bar Catherine, biblioteka Carpe Diem oraz rozległy teren zieleni parkowej ze stawami. Na terenie znajduje się wypożyczalnia sprzętu wodnego i sportowego, mini zoo, trasy biegowe i do nordic walking. Każdego dnia Talaria zaprasza na inne zajęcia animacyjno-sportowe oraz dania kuchni wellness.

Talaria Ladies Spa to idealne miejsce na kobiece spotkanie biznesowe lub integrację „damskich” działów firmowych. Oranżeria, wtopiona w przestrzeń pałacowo-parkową jest idealnym miejscem, w którym mogą odbywać się nawet kilkusetosobowe konferencje.