 Informacja prasowa

 Warszawa, 7.08.2023 r.

**Luksus urlopu w rytmie slow**

**Jeśli marzą Ci się wakacje, na których naprawdę odpoczniesz, nie mogą mieć napiętego planu. Jeśli Twój urlop ma służyć zdrowiu i relaksowi postaw na błogi spokój i regenerację organizmu w hotelu SPA za miastem.**

Kto z nas nie zna tego uczucia, kiedy najpierw niecierpliwie odliczamy dni do urlopu, a gdy przy chodzi jego upragniony czas, tak naprawdę **nie umiemy odpoczywać**. Ciężko jest się nam oderwać od myślenia o pracy, sprawdzania maili, odbierania służbowych telefonów i przejść w tryb wypoczynku. Przyzwyczajeni do szybkiego tempa życia na co dzień, również **podczas urlopu rzucamy się w wir „odpoczywania” wypełniając wakacyjny kalendarz do brzegi atrakcjami do zaliczenia, rzeczami do zrobienia, miejscami do odwiedzenia, zapominając, że to nasz „czas wolny”.** W rezultacie, po emocjonującym i pełnym wrażeń urlopie, wracamy zmęczeni i szybko zapominamy, że na nim byliśmy.

*- Podczas rozmów z naszymi Gośćmi coraz częściej przewija się* ***temat „luksusu odpoczynku”, jak trudno nam dziś znaleźć czas dla siebie, dać sobie przestrzeń na oderwanie się od obowiązków, na prawdziwy relaks****. Sukces zawodowy niesie wiele profitów, ale też często zmęczenie ciągłym byciem na „wysokich obrotach”. To naturalne, że w pewnym momencie pojawia się zainteresowanie filozofią slow life, trening uważności, delektowanie się każdą chwilą. Wtedy właśnie wybieramy na wypoczynek takie miejsca, jak kompleks Manor House SPA, gdzie zwalnia czas, łatwo o zdrowy sen i błogi relaks* – mówi Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu Manor House – obecnie [Best SPA Hotel w Polsce](https://www.manorhouse.pl/pakiety) - i dodaje: *-* ***U nas można ukoić zmysły w otoczeniu przepięknej przyrody, wsłuchać się w swoje potrzeby i zadbać o siebie na każdym poziomie****, czy to dzięki masażom, zabiegom SPA i energetycznym terapiom w Gabinetach Bioodnowy, czy podczas seansów saunowych, zdrowotnych kąpieli, muzykoterapii i wielu innych sposobów regeneracji, którymi kusi do przyjazdu nasza enklawa dobrej energii i holistycznej harmonii.*

**Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA\*\*\*\*- Pałac Odrowążów\*\*\*\*** jest nazywany **Polskim Centrum Biowitalności** ze względu na wysoki poziom pozytywnych energii natury, które na jego terenie sięgają nawet do 30 tys. j. Bovisa. Neutralny poziom dla zdrowego organizmu to 6500 jednostek w tej skali, wszystko co powyżej wzmacnia siły witalne organizmu, zdrowie, odporność i dobre samopoczucie. Manor House SPA to także [hotel dla dorosłych](https://www.manorhouse.pl/hotel-i-pokoje/o-hotelu/hotel-bez-dzieci) przepełniony ciszą i spokojem miejsca bez dzieci, położony z dala od miejskiego pośpiechu i zgiełku, za to w bliskości wspaniałej przyrody zabytkowego parku. Można tu poczuć ducha historii i poznać słowiańskie korzenie (runy, głagolica i wystawa Rzeźb Bogów i Bożków Słowiańskich), a także czerpać z dobrych energii natury w **Ogrodzie Medytacji** z Kamiennym Mocy, Ogrodem Zen, Piramidą Horusa i energetycznymi spiralą i labiryntem. Można oddać się też rytuałom zdrowia w **Witalnej Wiosce SPA** pod gołym niebem i wziąć udział we wzmacniającym odporność seansie w **Chacie Solnej**. Można spacerować, przytulać się do drzew (silwoterapia), chodzić boso po trawie (uziemianie), wąchać kwiaty, słuchać śpiewu ptaków, odpoczywać w hamakach, w ****cieniu ogrodowych altan lub łapać promienie słońca na leżakach w parku. **Być tu i teraz**.

Prawdziwym skarbem Manor House jest [Biowitalne SPA](https://www.manorhouse.pl/spa/alchemia-zdrowia). Od lat **Najlepszy Holistyczny Hotel SPA w Polsce** słynie z relaksujących masaży i kąpieli, w tym ofuro w wysokich wannach (również w romantycznej wersji dla dwojga), **koncertów na gongi tybetańskie**, zabiegów pielęgnacyjnych i energetycznych terapii oraz autorskiego **programu odmładzającego Alchemia Zdrowia® o długotrwałych efektach anti-aging.** W bogatym Menu SPA każdy znajdzie propozycję dla siebie, a tutejsi eksperci od dobrostanu podpowiedzą, co najlepiej odpowiada indywidualnym potrzebom. Godne polecenia są **seanse saunowe w Łaźniach Rzymskich**, relaks na **bezchlorowym basenie** z wodą ożywioną Grandera, ćwiczeniami w wodzie i nocnymi koncertami na misy kryształowe z mantrowaniem oraz w **Strefie Harmonii Czakr i Komnacie Biowitaności**, gdzie odbywają się koncerty na gongi i misy tybetańskie oraz terapie multifalowa i biowitalna. Cofnąć się czasie pozwala słuchowisko w przypałacowych lochach, a w Komnacie Czasu WingMakers zapoznać się z różnymi artefaktami tej wartej poznania mitologii. W zaciszu hotelowych pokoi czeka relaksująca muzyka, Pokojowy Program SPA i obszerna biblioteczka SPA, w której można znaleźć wiele inspirujących do rozwoju i zdrowego stylu życia książkowych pozycji.

Całość tworzy niepowtarzalny klimat i atmosferę intymności Manor House. Niewymuszony luksus (cztero- i pięciogwiazdkowy hotel o klimatycznych wnętrzach), arystokratyczne tradycje (dawna siedziba rodu Odrowążów to jedna z najstarszych szlacheckich posiadłości na ziemiach polskich), nietuzinkowe atrakcje (wiele z nich dostępnych jest tylko tutaj), pokoje przyjazne alergikom (certyfikat ECARF) oraz przepiękny, zabytkowy park z pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami i miejscami mocy. W Manor House zadbano również o rozkosze podniebienia – w hotelowej restauracji serwuje się znakomitą tradycyjną kuchnię, wyśmienite dania wegańskie (potwierdzone znakiem V), autorskie Menu Dieta Życia i Dania Lasu oraz wiele regionalnych smakołyków z okolicznych sadów i pasiek.


**W takich okolicznościach łatwiej odciąć się od „bycia cały czas online”, natłoku informacji, myślenia o obowiązkach służbowych, listach zadań do zrobienia, codziennej rutyny i oddać się przyjemności odpoczywania.** A co najlepsze, ta oaza spokoju i dobrego samopoczucia jest „po sąsiedzku”, bo w centralnej Polsce i z dobrym dojazdem (niedaleko trasy S7). By tu dotrzeć, nie trzeba spędzać wielu godzin w podróży (z Warszawy to zaledwie 130 km), można więc od razu przełączyć się na tryb slow, relaksując się na świeżym powietrzu i pławiąc w dobroczynnej naturze. **Taki urlop - czy to dłuższy pobyt dla zdrowia, czy kilka dni odpoczynku w SPA lub weekendowy wyjazd we dwoje - to regenerujące wakacje, których tak potrzebujemy!**

Więcej informacji na: [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)

****

**MANOR HOUSE SPA – BEST SPA HOTEL IN POLAND 2023**

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA\*\*\*\* - Pałac Odrowążów\*\*\*\*\* w 2023 roku został wybrany Najlepszym Hotelem SPA w Polsce. Posiadłość pałacowo-parkowa w Chlewiskach to jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w., jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Manor House SPA to także pierwszy w kraju i obecnie Najlepszy hotel dla dorosłych, wielokrotnie nagradzany również tytułem Najlepszego Holistycznego SPA. To prawdziwa enklawa spokoju i dobrej energii, przyjazna weganom i alergikom, słynąca z Biowitalnego SPA, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w Łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpieli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, wegańskiej i wg zdrowej „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni oraz 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.