Informacja prasowa

Warszawa, 14.09.2023 r.

**Tradycja kąpieli i rytuałów saunowych – czy warto napocić się dla zdrowia?**

**Wysoka temperatura, aromat drewna, ziół, brzozowych witek i naturalnych olejków, gorąca para i oczyszczające kąpiele – zainspirowane słowiańskimi tradycjami rytuały zdrowia w Witalnej Wiosce SPA to prawdziwa uczta dla zmysłów, ciała i ducha, dobroczynna dla całego organizmu.**

Obraz zawierający osoba, kominek, świeca, w pomieszczeniu

Opis wygenerowany automatycznie

Zwyczaj „zdrowego pocenia się” jest praktykowany od wieków w różnych częściach świata. Dobrze rozwinięte ceremonie saunowe i zdrowotne kąpiele mieli też nasi przodkowie. Słowianie cenili ich liczne zalety dla dobrego zdrowia i samopoczucia: oczyszczanie umysłu, emocji i całego organizmu, rozluźnienie mięśni i ich regeneracja po wysiłku fizycznym, wzmacnianie układu odpornościowego, poprawa nastroju i odporności na stres, hartowanie ciała i ducha, a przez naprzemienne rozgrzewanie i schładzanie świetny trening układu krążenia oraz pobudzanie produkcji endorfin i wewnętrznej energii. [Witalna Wioska SPA](https://www.manorhouse.pl/spa/biowitalne-spa/witalna-wioska) w mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA\*\*\*\* - Pałac Odrowążów\*\*\*\*\* to miejsce, gdzie można odpocząć, nabrać sił i zakosztować błogiego relaksu podczas odnowy biologicznej zainspirowanej starosłowiańskimi tradycjami.

Obraz zawierający na wolnym powietrzu, drzewo, roślina, niebo

Opis wygenerowany automatycznie*- Opracowane przez nas rytuały zdrowia rozgrywają się podczas seansów saunach, ruskiej bani i kąpieli w beczkach w Witalnej Wiosce SPA – bajkowej osadzie, otulonej piękną przyrodą zabytkowego parku Manor House. Woda z wartościowymi minerałami, wysoka i niska temperatura, masaż witkami, zapach ziół i olejków, wznosząca intencja – to sprawdzone sposoby na osiągnięcie pięknego i zdrowego ciała, ogólnego dobrostanu, zmniejszenia napięcia i dogłębną relaksację, wygrzanie, oczyszczenie i wzmocnienie organizmu, procesów jego zdrowienia i ładowania pozytywną energią. Ceremonie te niosą nie tylko wiele prozdrowotnych korzyści, ale też przyjemny czas w towarzystwie ludzi, którzy wracają do naturalnych, starosłowiańskich rytuałów* – tłumaczy Małgorzata Przydacka, Szefowa Biowitalnego SPA hotelu Manor House.

Wywodzące się ze słowiańskiej tradycji rytuały zdrowia są dostępne we [wrześniowe weekendy w Witalnej Wiosce SPA](https://www.manorhouse.pl/pakiety/weekend-z-witalna-wioska-spa). Najlepszy efekt dają wykonane w intencji, która w danym momencie najbardziej z nami rezonuje. Odbywają się w ustalonej kolejności. Najpierw **oczyszczanie połączone z aromaterapią: sauna fińska z olejkiem cedrowym** (łagodzi stres i lęki, nawilża i odżywia), **sauna ziołowa** (ułatwia powrót do siebie po stanach przemęczenia i infekcjach, łagodzi napięcia nerwowe i pobudza), **ruska bania z naturalnymi olejkami eterycznymi** (m.in. poprawa krążenia, trawienia, odporności) oraz **sauna Infrared z palącą się białą szałwią lub Palo Santo** (oczyszcza umysł, Obraz zawierający osoba, beczka, na wolnym powietrzu, kobieta

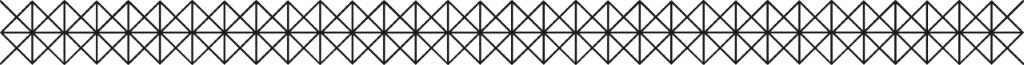
Opis wygenerowany automatycznieniweluje napięcie, harmonizuje ciało i ducha, sprzyja medytacji, a także zwiększa przepływ energii).

Obraz zawierający osoba, ubrania, ściana, w pomieszczeniu

Opis wygenerowany automatycznieNastępnie **wzmacnianie i uzupełnianie minerałów podczas kąpieli w beczkach polskich**. **Kąpiel magnezowa wzbogacona minerałami** (m.in. wapniem, miedzią, siarką, borem, żelazem, krzemem) **daje wiele zdrowotnych korzyści**: wzmacnia układy mięśniowy, nerwowy i sercowy, wspomaga regenerację i odprężenie organizmu, dzięki właściwościom antybakteryjnym niweluje problemy skórne, poprawia też samopoczucie oraz komfort snu. Uzupełnianie magnezu w kąpieli zmniejsza dolegliwości związane z jego niedoborem, takie jak: skurcze i drgania mięśni, problemy z pamięcią i koncentracją, nerwowość, nadpobudliwość. **Kąpiel w solach Schuesslera korzystnie wpływa zarówno na sferę fizyczną, jak i psychiczną**. Opracowane przez doktora Schuesslera **biochemiczne** **sole mineralne wspierają procesy samoleczenia na poziomie komórkowym**. 12 podstawowych soli to niezbędne do życia związki minerałów. **Każdy znak zodiaku ma przypisany odpowiedni czakram w ciele i właściwą sól - minerał, który dla zachowania homeostazy organizmu powinien być utrzymywany na odpowiednim poziomie.** Sole Schuesslera wspierają metabolizm, stymulują przewodzenie impulsów nerwowych, są częścią substancji organicznych, takich jak enzymy czy hemoglobina. Likwidują też zaburzenia w procesie dystrybucji minerałów na poziomie cząsteczkowym, stymulując pobieranie i użytkowanie dostępnych składników nieorganicznych, porządkują procesy biochemiczne organizmu, pobudzają i regulują jego poszczególne funkcje. Sole można suplementować doustnie lub przez skórę podczas kąpieli. Szczególnie ważne jest utrzymanie prawidłowego poziomu soli wynikającej z daty urodzeniowej oraz dwóch kolejnych po niej. Przy czym **znaki zodiaku są obliczane wg astrologii wedyjskiej** (księżycowej), która różni się od zachodniej, np. Baran 15.04 – 15.05, minerał - fosforan potasu, soli Schuesslera nr 5; Byk 16.05 – 15.06, minerał - siarczan sodu, sól Schuesslera nr 10; Bliźnięta 16.06 – 16.07, minerał - chlorek potasu, sól Schuesslera nr 4 (właściwe dla nas sole można sprawdzić w [kalkulatorze minerałów](https://shanti-quantec.pl/home,82,grzegorz_skwarek_kalkulator_mineralow_.html)).

**Wzmacniający efekt rytuałów zdrowia dopełnia korzystanie z barku ziołowego** i wszechstronne zastosowaniu ziół ze względu na ich bogate właściwości lecznicze, oczyszczające i wzmacniające. Nieocenione korzyści dla wsparcia odporności organizmu i układu oddechowego mają też seanse w Chacie Solnej. Warto wspomnieć również o [Biowitalnym SPA](https://www.manorhouse.pl/spa/biowitalne-spa) z autorskim programem odmładzającym Alchemia Zdrowia®, który pobudza naturalną zdolność organizmu do autoregeneracji oraz bezchlorowym basenie z ożywioną wodą i kompleksem Łaźni Rzymskich, słynącym z seansów saunowych w płótnach. Manor House SPA to hotel bez dzieci, położony z dala od miasta, w bliskości kojącej przyrody i dobrych energii natury, dzięki czemu jest to Polskie Centrum Biowitalności, a obecnie także Najlepszy Hotel SPA w Polsce. Dba się tutaj o harmonię ze światem, holistyczne podejście do organizmu człowieka i skarby przeszłości – historyczne budynki i legendy oraz zabytkowy park z pomnikami przyrody. Jest tu także Muzeum Rzeźb Bogów i Bożków Słowiańskich.

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.