**A może tak ferie dla zdrowia?**

**Zimą, kiedy spada odporność i brak sił witalnych, powinniśmy szczególnie zatroszczyć się o siebie i pomyśleć o wzmocnieniu i regeneracji organizmu. Świetnym pomysłem na ferie zimowe jest połączenie błogiego relaksu w spa z leczniczymi zabiegami w unikatowej Akademii Manor House SPA „Alchemia Zdrowia”, które pozwolą zadbać o zdrowie i piękny, młody wygląd.**

Przygotowany przez mazowiecki hotel Manor House SPA tygodniowy cykl warsztatów zdrowotnych w ramach innowacyjnej Akademii Holistycznej „Alchemia Zdrowia” jest doskonałą propozycją na ferie zimowe. Czas spędzony w dawnej rezydencji Odrowążów w Chlewiskach - dziś najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce - pozwoli odzyskać upragniony spokój i harmonię. Jest to bowiem hotel dla dorosłych, otwarty na gości od 12-go roku życia. Na co dzień nie spotkamy tu dzieci (poza specjalnymi okresami w roku jak Boże Narodzenie czy długi weekend majowy), które swoją żywotnością nie wpisują się w atmosferę ciszy i spokoju jakie powinny towarzyszyć SPA. Młodzież może już towarzyszyć rodzicom w łaźniach czy też samodzielnie korzystać z wybranych zabiegów SPA.

Siedem kroków do odzyskania harmonii i uśpionego piękna oraz pobudzenia procesów samoleczenia zawiera siedmiodniowy program opracowany specjalnie na ferie zimowe w okresie od 18 stycznia do 28 lutego. W poniedziałki będzie można się dowiedzieć jak zachować zdrowy i młody wygląd przez długie lata, a także skąd biorą się nasze problemy zdrowotne. Uczestnicy warsztatów będą mogli wypróbować działanie fal milimetrowych, które doskonale wyciszają i przynoszą ulgę w różnych dolegliwościach. Odbędzie się też pokaz bioelektrod LifeWave oraz zajęcia z kształtowania prawidłowej postawy ciała.

Tematem przewodnim wtorkowych warsztatów będzie filozofia Wschodu i niekonwencjonalne metody leczenia. Na tych zajęciach uczestnicy dowiedzą się o dobroczynnym działaniu zabiegów refleksologii stóp i twarzy oraz terapii czaszkowo-krzyżowej. Na zajęciach praktycznych będzie można poznać sposoby wyszukiwania punktów energetycznych, odbędzie też pokaz punktów refleksologicznych.

W środy uczestników czekają warsztaty pt. „Jak pozbyć się bólu pleców?” i prezentacja naturalnych metod usuwania dolegliwości pleców, szyi, ramion, bioder, kolan oraz stóp. Będzie można nauczyć się ćwiczeń i pozycji układania ciała rozciągających kręgosłup w różnych pozycjach.

Czwartki przeznaczone są na edukację w zakresie przepływu energii w człowieku oraz skutecznych sposobów jej wzmacniania i odnawiania. Uczestnicy poznają: silwoterapię, techniki relaksacji i medytacji, a także prawidłowego oddechu oraz ćwiczenia runiczne w ważnych energetycznie miejscach, które skrywa zabytkowy park Manor House SPA.

W piątki tematem przewodnim będzie wzmacnianie i oczyszczanie organizmu. Uczestnicy będą mogli wypróbować jak można przywrócić prawidłowe napięcie mięśni przykręgosłupowych dzięki biomechanicznej stymulacji mięśni. Woda jako źródło życia i energii to zagadnienie poruszane w soboty. Uczestnicy spotkania będą mogli namagnesować wodę, wypróbować ceramiczne płytki z kwiatem życia w multikolorze i degustować przygotowaną wodę.

Niedziela to dzień przeznaczony na pielęgnację twarzy. Podczas warsztatów wykwalifikowani terapeuci przedstawią innowacyjne metody pielęgnacji twarzy, wskażą z jakich zabiegów i kosmetyków można bezpiecznie korzystać, a jakich lepiej unikać. Uczestnicy spotkania będą mogli doświadczyć m.in. masażu twarzy bańką.Odpoczynek w luksusowym Manor House SPA połączony z warsztatami innowacyjnej „Alchemii Zdrowia” jest prawdziwym prezentem. Po takim relaksującym tygodniu wrócimy do wypoczęci

i odmłodzeni. Warto zatroszczyć się o swoje zdrowie i piękny wygląd również zimą.

[manorhouse.pl](https://www.manorhouse.pl/)

Kontakt dla mediów

Justyna Kurowska – PR Director,

Tel: 607 085 850; justynak@qualitycomapny.pl

Kompleks pałacowo-parkowy Manor House Spa w Chlewiskach z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów, klimatycznym czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera i Termach Zamkowych to enklawa spokoju i dobrej energii. W stylowych wnętrzach można zaznać prawdziwie królewskich snów, a urzekające piękno natury i ponadczasowa elegancja arystokratycznych tradycji sprawiają, że czas tu zwalnia. Hotel Manor House SPA to urokliwe miejsce dla duszy, ciała i umysłu. Można skorzystać z energetycznych i holistycznych zabiegów w Studiu Odnowy, zrelaksować się w Łaźniach Rzymskich oraz zanurzyć w pierwszym w Polsce bezchlorowym basenie z ożywioną wodą Grandera. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania kuchni polskiej. Obiekt jest przyjazny dorosłym, weganom i alergikom. Pałac Odrowążów w Chlewiskach to jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce, która zapisała się złotymi zgłoskami w historii narodu. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. jako jedyny Polak jest wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Kompleks otoczony jest zabytkowym parkiem z 300-letnim starodrzewem i pomnikami przyrody, Kamiennym Kręgiem Mocy czy Witalną Wioską® SPA. Jest to także silne miejsce mocy o potwierdzonym promieniowaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.