



**Manor House**  
**TERMY ZAMKOWE**

## *Program wellness w pokojach ofuro SPA Brzoza i Słoma*

*Zapraszamy Państwa do świata stworzonego przez Manor House,  
Świata, który oferuje komfortowy wypoczynek, relaks i odnowę biologiczną oraz niezapomniane wrażenia.  
Z dala od wielkomiejskiego zgiełku i „cywilizacji” oddajemy do Państwa dyspozycji  
Pałac Odrowążów, Stajnię Platera oraz Termy Zamkowe.*

*Posiadłość Manor House to wyjątkowe miejsce...  
Czas igra tu z wyobraźnią – wystarczy przyjechać na kilka dni, aby ulec złudzeniu, że minęły długie tygodnie.*

*W tej atmosferze i w trosce o Państwa samopoczucie stworzyliśmy „Pokojowy program Wellness”,  
który pozwoli zaszyć się w pieleszach swojego pokoju i rozkoszować się przyjemnościami SPA.*

*Zrób dla siebie coś wyjątkowego ...  
skorzystaj z kąpieli ofuro, leczniczego działania hydroterapii*

*Poddaj się relaksacyjnej muzyce i łagodnemu oddziaływaniu sącącego się światła. Rozpocznij rytualną kąpiel w japońskim stylu.*

*Pierwszą czynnością jest obmycie ciała letnią wodą, by następnie powolnie zanurzyć się w głębokiej na 80 cm wannie wypełnionej wodą, nasyconą solami z olejkami eterycznymi. Zaleca się stosunkowo wysoką temperaturę kąpieli od 38 do 42°C, która pobudzi krążenie krwi w organizmie. Osoby mające kłopot z sercem powinny zanurzać się w wodzie o dużo niższej temperaturze np. w 30°C, stopniowo podnosząc temperaturę wody. Kolejnym rytualnym krokiem kąpieli ofuro jest mycie ciała. Tym razem można użyć mydła, żelu do kąpieli, a następnie splukać ciało na przemian zimną i ciepłą wodą płynącą z deszczownicy. Po splukaniu ciała można jeszcze raz zanurzyć się w wannie, by ogrzać ciało. Cały ceremoniał trwa około 30 minut.*

*W delikatnie osuszone ręcznikiem ciało wmasuj balsam i otul się miękką bawełnianą yukatą. Taka kąpiel oczyszcza nie tylko ciało, ale również i duszę, przywracając siły witalne.*

*Rytuału dopełni wypicie witalnej herbatki ziołowo owocowej, w pokoju wypełnionym zapachem kadzidełek i olejków eterycznych. Oświetlenie pokoju lampą wykonaną z naturalnej polskiej soli, poprawi jakość powietrza, uwalniając jony ujemne mające korzystny wpływ na górne drogi oddechowe.*

*Dzień zakończ zdrowym snem na poduszce wypełnionej łuską gryczaną, która działa jak odpromiennik – neutralizując szkodliwy wpływ cieków wodnych oraz promieniowanie elektromagnetyczne, a tym samym działa antystresowo. Łuska gryczana zawiera dużo tanin, które są niezwykle przyjazne dla alergików. Znajdujące się w pokoju masażery stóp, dłoni, palców i głowy pomogą zrzucić napięcie i zmęczenie. Otaczająca muzyka relaksacyjna, którą napotkasz przekraczając gościnne progi naszego obiektu, przeniesie Cię w świat piękna, spokoju kojąc twoje zmysły. Muzyczne klimaty przeniosą twoją świadomość w najpiękniejsze zakątki ziemi.*

*Kompleksowe oddziaływanie wszystkich czynników: wody, temperatury, soli, światła, muzyki i kosmetyków z zawartymi w nich substancjami przyniesie pełne odprężenie i relaks.*



**Manor House**  
**TERMY ZAMKOWE**

## *Program wellness w pokojach SPA Juta*

*Zapraszamy Państwa do świata stworzonego przez Manor House,  
Świata, który oferuje komfortowy wypoczynek, relaks i odnowę biologiczną oraz niezapomniane wrażenia.  
Z dala od wielkomiejskiego zgiełku i „cywilizacji” oddajemy do Państwa dyspozycji  
Pałac Odrowążów, Stajnię Platera oraz Termy Zamkowe.*

*Posiadłość Manor House to wyjątkowe miejsce...*

*Czas igra tu z wyobraźnią – wystarczy przyjechać na kilka dni, aby ulec złudzeniu, że minęły długie tygodnie.*

*W tej atmosferze i w trosce o Państwa samopoczucie stworzyliśmy „Pokojowy program Wellness”,  
który pozwoli zaszyć się w pieleszach swojego pokoju i rozkoszować się przyjemnościami SPA.*

***Zrób dla siebie coś wyjątkowego ...  
skorzystaj z kąpieli ofuro, leczniczego działania hydroterapii***

*Podдай się relaksacyjnej muzyce i łagodnemu oddziaływaniu sączącego się światła. Rozpocznij rytualną naprzemienną kąpiel stóp będącą dobrodziejstwem nie tylko dla samych stóp ale dla całego organizmu.*

*Kąpiel naprzemienna raz w zimnej, raz w ciepłej wodzie doskonale poprawia ukrwienie kończyn dolnych i zapobiega przeziębieniom. Pierwszą rytualną czynnością jest schłodzenie stóp wodą płynącą z prysznica pod deszczownicą trwającą ok.20 sekund. Schłodzone stopy przenieść do kamiennego brodzika napełnionego do ¾ wysokości wodą o temp. 37-39 o C na ok. 5 -6 min. Zmianę powtórzyć 2-3 razy. Rytuał kończymy zimnym prysznicem. Nogi wycieramy energicznie ręcznikiem, mocne ruchy spowodują ocieplenie stóp. Działanie kąpeli wzmocni dodana gruboziarnista polska sól pozbawiona czynników toksycznych. Lecznicze właściwości zawdzięcza cennym minerałom: wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz licznym biopierwiastkom. Kąpiele w soli zmniejszają lub likwidują dolegliwości stawowe, regulują układ nerwowy, poprawiają ukrwienie skóry, która uzyskuje tzw. „efekt aksamitny”. Dodany do soli olejek lawendowy ma właściwości uspokajające, kojące i równoważące. Jest używany przeciwbólowo, przeciw przeziębieniu, katarowi i zapaleniu zatok,*

*łagodzi i oczyszcza drogi oddechowe. W trakcie kąpieli mimowolnie korzysta się z inhalacji.*

*W delikatnie osuszone ręcznikiem ciało wmasuj balsam i otul się miękką bawełnianą yukatą. Taka kąpiel oczyszcza nie tylko ciało, ale również i duszę, przywracając siły witalne.*

*Rytuału dopełni wypicie witalnej herbatki ziołowo owocowej, w pokoju wypełnionym zapachem kadzidełek i olejków eterycznych. Oświetlenie pokoju lampą wykonaną z naturalnej polskiej soli , poprawi jakość powietrza, uwalniając jony ujemne mające korzystny wpływ na górne drogi oddechowe.*

*Dzień zakończ zdrowym snem na poduszce wypełnionej łuską gryczaną, która działa jak odpromiennik – neutralizując szkodliwe promieniowanie cieków wodnych oraz promieniowanie elektromagnetyczne, a tym samym działa antystresowo. Łuska gryczana zawiera dużo tanin, które są niezwykle przyjazne dla alergików. Znajdujące się w pokoju masażery stóp, dłoni, palców i głowy pomogą zrzucić napięcie i zmęczenie. Otaczająca muzyka relaksacyjna, którą napotkasz przekraczając gościnne progi naszego obiektu, towarzyszyć Ci będzie podczas całego pobytu kojąc twoje zmysły. Muzyczne klimaty przeniosą twoją świadomość w najpiękniejsze zakątki ziemi.*

*Kompleksowe oddziaływanie wszystkich czynników: wody, temperatury, soli, światła, muzyki i kosmetyków z zawartymi w nich substancjami przyniesie pełne odprężenie i relaks.*

### **NASZE KOSMETYKI DLA ZDROWIA I URODY**

#### **SÓL do kąpieli całego ciała**

*Naturalna polska sól, pochodząca sprzed milionów lat jest produktem pozbawionym jakichkolwiek czynników toksycznych. Lecznicze właściwości zawdzięcza cennym minerałom: wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz licznym biopierwiastkom. Kąpiele w soli zmniejszają lub likwidują dolegliwości stawowe, regulują układ nerwowy, poprawiają ukrwienie skóry, która uzyskuje tzw. „efekt aksamitny”. Dodany do soli olejek lawendowy ma właściwości uspokajające, kojące i równoważące. Jest używany przeciwbólowo, przeciw przeziębieniu, katarowi i zapaleniu zatok, łagodzi i oczyszcza drogi oddechowe. W trakcie kąpieli mimowolnie korzysta się z inhalacji.*

#### **Zalecenia:**

*Wrzucić przygotowaną porcję soli do ciepłej wody o temp. ok. 37 – 39°C, a substancje w niej zawarte zaczną się równomiernie rozprowadzać po całej kąpieli. Kąpiel z soli wraz z olejkami eterycznymi i dodatkiem ziół cudownie uspokoi system nerwowy, usunie zmęczenie, odpręży oraz wzmocni siły witalne. Ze względu na walory lecznicze nie zalecamy splukiwania ciała wodą, lecz osuszenie miękkim ręcznikiem, tak, aby mikroelementy i oleje miały czas wnikać do organizmu*

#### **KRUCHY SOLNE do masażu i kąpieli zmęczonych stóp**

*Gruboziarnista polska sól jest produktem pozbawionym jakichkolwiek czynników toksycznych. Lecznicze właściwości zawdzięcza cennym minerałom: wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz licznym biopierwiastkom. Kąpiele i peeling zmęczonych stóp w soli zmniejszają lub likwidują obrzęki stóp, łagodzą bóle stawów i mięśni, regulują układ nerwowy, wzmacniają drobne naczynia krwionośne. Dodany do soli olejek lawendowy ma właściwości uspokajające, kojące i równoważące. Jest używany przeciwbólowo, przeciw przeziębieniu, katarowi i zapaleniu zatok, łagodzi i oczyszcza drogi oddechowe. W trakcie kąpieli mimowolnie korzysta się z inhalacji.*

#### **Zalecenia:**

*Do kamiennego brodzika do ciepłej wody wrzucić przygotowaną porcję kruchów solnych. Kruchy solne mają postać niedużych bryłek. Siądź na drewnianej ławeczce i zanurz stopy w kąpieli. Zalecamy czas zabiegu 20 min., kiedy to masuje się stopy kruchami poruszając nogami w kąpieli. Ze względu na walory*

*lecznicze nie zalecamy splukiwania nóg wodą, lecz osuszenie miękkim ręcznikiem, tak, aby mikroelementy i oleje miały czas wnikać do organizmu. Kąpiel z soli wraz z olejkami eterycznymi i dodatkiem ziół cudownie uspokoi system nerwowy, usunie zmęczenie oraz wzmocni siły witalne.*

#### **SIANO Z NASZYCH ŁĄK - balneokosmetyk**

*Lniany woreczek napełniony trawami i ziołami naszych łąk przeznaczony jest do kąpieli. Należy worek wraz z zawartością zalać ciepłym strumieniem wody. Zawarte w trawach i ziołach olejki eteryczne zaczną unosić się w powietrzu odprężając umysł. W trakcie kąpieli lnianą tkaniną worka wymasuj całe ciało. Taki masaż rozluźni mięśnie i odstresuje organizm.*

#### **BALSAM DO CIAŁA**

*Po wyjściu z kąpieli dodatkowo zadbaj o swoją skórę. Wmasuj w całe ciało balsam, który stworzyliśmy specjalnie dla Ciebie. Został on zrobiony na bazie naturalnych wyciągów roślinnych z dodatkiem olejku lawendowego i geranium. Olejek geraniowy reguluje gospodarkę płynami, łagodzi napięcia nerwowe, nerwobóle oraz zaburzenia w krążeniu. Natomiast olejek lawendowy ma właściwości przeciwzapalne, uspokajające, kojące i równoważące. Na zakończenie otul się bawełnianą yukatą i pozwól by olejki wchłonęły się w Twoją skórę.*

#### **SZAMPON DO WŁOSÓW**

*Szampon do włosów nie zawiera żadnych środków konserwujących. Podczas mycia włosów i skóry głowy otoczy Cię świeży aromat zielonego jabłuszka – zapach polskich sadów.*

#### **MYDŁO - ŻEL DO CIAŁA**

*Żel – preparat do mycia i higieny ciała, który nie zawiera żadnych środków konserwujących. Zawarty w nim świeży aromat uczyni pielęgnację niezwykle przyjemną i miłą.*