



*Klimat
do Twojego wypoczynku...*



Kraina Zdrowia

— www.kraina.org.pl/zdrowie —

”

Proszę sobie przedstawić dolinkę, tak małą jak wszystko co jest dobrem na świecie, otoczona wieńcem tak łagodnych pagórków, że każdy z nich dziecko mogłoby zakryć rączkami. W tej dolinie proszę umieścić park, zaludniony wszelkiego rodzaju roślinnością. (...) Proszę tę dolinkę połączyć z resztą świata za pomocą mnóstwa cienistych wąwozów, wąwozików, na które nie można spoglądać bez westchnień, a będziecie mieć bardzo niedokładne wyobrażenie o pięknościach nałęczowskiej natury.

Czy to już wszystko? Bynajmniej. Są tu jeszcze dwie rzeczulki, z których jedna prowadzi zuchwałych turystów do Kazimierza, druga – zasila parkową sadzawkę, po której zakochani mogą pływać czółnami, karmić białopióre łabędzie, wzdychać przy bladolicym księżycu lub przypatrywać się budynkom hydropatycznym, odbitym w zwierciadle wody.

Bolesław Prus – Kurier Codzienny 1894 nr 23



ZAKOCHAJ SIĘ W KRAINIE LESSOWYCH WĄWOZÓW

Kraina Lessowych Wąwozów to jeden z najbardziej atrakcyjnych obszarów turystycznych Polski. Wyróżnia się unikalnym na skalę europejską skupiskiem wąwozów. Jest jednym z pięciu regionów w Polsce uhonorowanych w 2014 r. tytułem „Polska Marka Turystyczna”.

O przyznaniu tak zaszczytnego tytułu przez Polską Organizację Turystyczną zdecydowały walory regionu: obfitość nieskażonej przyrody, różnorodność form przyrodniczych, skupionych w parkach krajobrazowych i rezerwach oraz przekazywany z pokolenia na pokolenie dorobek kulturowy. To także przestrzeń dziejowa, w którą wpisują się zabytki historyczne oraz rozwinięta infrastruktura turystyczna: pensjonaty, hotele, gospodarstwa agroturystyczne. Odpoczynek duchowy i relaks na tle przyrody stwarzają liczne siedliska agroturystyczne, otwarte ogrody, sady, izby regionalne, prowadzone przez ludzi z pasją, chroniących od zapomnienia ginące zawody i kultuwujących tradycje regionalne. Atutem Krainy Lessowych Wąwozów jest dobrze rozwinięta infrastruktura turystyczna, pensjonaty, hotele, gospodarstwa agroturystyczne.





Goście mogą zasmakować regionalnych potraw, lokalnego wina i piwa, ekologicznych produktów, skorzystać z możliwości kompleksowej oferty prozdrowotnej w sanatoriach lub obiektach odnowy biologicznej i Spa&Wellness.

Gwarancją jakości świadczonych usług jest wdrożony System Certyfikacji Usług i Produktów Polskiej Marki Turystycznej. Certyfikat wskazuje turyście miejsca, gdzie może wypocząć, poznać historię regionu, smacznie zjeść, aktywnie spędzić czas, poprawić zdrowie i urodę, zdiagnozować i pozbyć się utrudniających życie dolegliwości.



Kraina Zdrowia



Wszyscy wiedzą, że **Nałęczów leczy serce**. Sanatoria i szpitale kardiologiczne specjalizują się w leczeniu chorób układu krążenia, nadciśnienia tętniczego, chorób wieńcowych, schorzeń współistniejących oraz rehabilitacji po zawałach i zabiegach kardiologicznych. Utrwalony przez tradycję wizerunek uzdrowiska w połączeniu z jego potencjałem turystycznym stwarza możliwości poszerzenia oferty leczniczej i wdrożenia nowego produktu sieciowego pod nazwą **Kraina Zdrowia**. Jest to spakietowana, spójna koncepcja, łącząca różne podmioty pod jedną wspólną marką.

Naturalnym liderem rozwoju nowego produktu jest Nałęczów, a celem działań jest uatrakcyjnienie oferty prozdrowotnej o inne formy wspomagające lecznictwo uzdrowiskowe, uwzględniające indywidualne potrzeby i preferencje człowieka. Pojawiające się w krajobrazie Nałęczowa nowoczesne obiekty rekreacyjno-wypoczynkowe i ośrodki odnowy biologicznej Spa&Wellness, oferują odpowiednio dobrane metody terapeutyczne, które skutecznie utrwalały wzorce prawidłowego stylu życia, zwalczają stres i zapobiegają chorobom cywilizacyjnym.



ZDROWIE TO NAJLEPSZA INWESTYCJA

Zdrowie to nie tylko brak choroby czy niedomagania, ale całkowity fizyczny, psychiczny dobrostan człowieka. Styl życia, środowisko, opieka medyczna, jej dostępność i jakość świadczonych usług, mają istotny wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

Wewnętrznej odnowie człowieka sprzyja należczowski mikroklimat, źródła lecznicze, położenie w otulonej zielenią dolinie z mnóstwem cienistych wąwozów oraz bliskość miejsc sacrum. Sanatoria uzdrowskowe, obiekty Wellness&Spa, oferują kuracjom i turystom zabiegi lecznicze i rehabilitacyjne, w tym zabiegi wodne, zgodnie z zasadą *sanus per aquam* – zdrowy dzięki wodzie.

Hydroterapia (wodolecznictwo) to jedna z najstarszych i najbardziej rozbudowanych metod fizykoterapii, polegających na zastosowaniu wody w postaci kąpeli i natrysków. Henryk Sienkiewicz podczas pobytu na kuracji relacjonował: „Oblewań zimną wodą doświadczyłem obficie, bo Nałęczów jest zakładem hydropatycznym.”

Zabiegi wodne w naturalny sposób wspierają i stymulują prawidłowe procesy w ludzkim ciele.





Prozdrowotne własności wody wpływają przede wszystkim na wzmocnienie układu kostnego, leczenie osteoporozy, usprawniają krążenie i regulują ciśnienie tętnicze krwi, poprawiają przepływ wieńcowy, wentylację płuc, a także pomagają regulować przemianę materii, szczególnie podczas zajęć aqua aerobiku. Zabiegi te oferuje Komplex Wodny Atrium, Aura Medical Spa, Arche Nałęczów – „Sanatorium Milicyjne” oraz Sanatorium Uzdrowskowie Rołnik.

Wspomagającą funkcję w terapii zdrowotnej pełnią masaże klasyczne lub orientalne. Pomagają w redukcji napięcia mięśniowego, poprawiają krążenie krwi oraz limfy, czego skutkiem jest usprawnienie pracy narządów. Masaż zmniejsza zmęczenie, łagodzi stres, pomaga zachować młody wygląd. Bardzo skuteczną formą terapii jest masaż ajurwedyjski stosowany w Lubinowym Wzgórzu – Wiosce Zdrowia, oczyszczający organizm z toksyn i przywracający równowagę energetyczną. Masaż relaksacyjny MA-URI, wykonywany w Samoniówce, uwalnia od szkodliwych napięć i chorób. Bolesnych dolegliwości kręgosłupa i mięśni pozbędziemy się w Pracowni Terapii Bólu Monika.

SPRAWNE CIAŁO TO SPOKOJNY UMYSŁ



Kluczem do dobrego samopoczucia i szczęścia jest zdrowy styl życia. Może wpłynąć na poprawę zdrowia bez zapotrzebowania na opiekę medyczną. Regularna aktywność fizyczna, o umiarkowanej intensywności, przyczynia się do poprawy wydolności fizycznej, siły mięśniowej i ogólnej sprawności organizmu, co w efekcie powoduje spowolnienie procesu starzenia.

Najlepszą formą relaksu, dostępną dla każdego, jest spacer. Chodzenie pomaga dotlenić organizm, wzmacnia mięśnie i poprawia ich sprawność. Stymuluje krążenie krwi, zapobiega zaburzeniom rytmu serca i wzmacnia jego pracę.

Spacer z kijkami jest też sprawdzonym sposobem na odchudzanie. W obszarze Krainy Zdrowia znajdują Państwo oznakowane trasy spacerowe, ponad 200 km tras nordic walking.

Bardziej wymagająca formą aktywności jest jazda na rowerze. Ten rodzaj sportu przyczynia się do poprawy wydolności organizmu i korzystnie wpływa na poprawę kondycji. Korzystając z oznakowanych tras rowerowych turysta może po drodze zwiedzać zamki, pałace i muzea.





Dla szukających relaksu, bardzo popularnymi miejscami odpoczynku i regeneracji są ośrodki odnowy biologicznej Spa&Wellness. Bioregeneracja przynosi wiele korzyści dla zdrowia, wzmacnia i przyspiesza procesy fizjologiczne w organizmie. Odpowiednio dobrane zabiegi intensyfikują proces regeneracji i gojenia, powodują szybszy powrót do zdrowia po wypadkach czy kontuzjach ortopedycznych i neurologicznych. Ten rodzaj terapii oferuje ośrodek Aura Medical SPA. Sprawność ciała przywracają zabiegi oferowane w Zakładzie Leczniczym „Uzdrowisko Nałęczów” S.A., Sanatorium Uzdrowiskowym Rołnik, Arche Nałęczów – „Sanatorium Milicyjnym”, Pracowni Terapii Bólu Monika, łubinowym Wzgórzu – Wiosce Zdrowia.

Coraz większą popularnością cieszy się medycyna estetyczna i zabiegi przywracające atrakcyjność fizyczną. Pojawiające się nowoczesne techniki, preparaty i metody niwelują niedoskonałości urody i poprawiają wygląd. Zabiegi pod kierunkiem lekarza specjalisty można wykonać w Lux-medzie oraz w ośrodku Aura Medical SPA.



LEKARZ LECZY NATURA UZDRAWIA



Środowisko naturalne warunkuje stan zdrowia człowieka. Korzystny wpływ na zdrowie mają czyste powietrze i woda. Największym atutem Nałęczowa jest panujący tu mikroklimat, którego lecznicze właściwości powodują samoczynne obniżenie ciśnienia tętniczego krwi oraz zmniejszenie dolegliwości chorób serca. Ukształtowanie terenu, czynniki takie jak bogata szata roślinna, gleby lessowe, przepływające rzeki Bystra i Bochotniczanka, powodują wysoką jonizację powietrza i oczyszczenie z mikroorganizmów szkodliwych dla zdrowia. Podwyższona wilgotność powietrza ułatwia oddychanie, a tym samym przyczynia się do lepszego dotlenienia organizmu. Kontakt z naturą powoduje wyciszenie, obniżenie poziomu stresu, poprawia samopoczucie. Park Zdrojowy z zabytkowym drzewostanem, dębami piramidalnymi, kasztanowcami, odmianami świerków, sosen wejmutek, daglezi i tulipanowcem oraz poprzecinany wąwozami pobliski Las Zakładowy czy Nowy Gaj, wzmacniają odczucie wyjątkowości tego miejsca. Warto przysiąść na ławeczce, obserwować żwonne wiewiórki lub pływające po stawie łabędzie i kaczki.





Odkrywanie piękna przyrody jest pierwszym krokiem do oczyszczenia umysłu. Ludzie coraz częściej wyszukują miejsc, gdzie mogą obserwować ptaki, rośliny, gdzie jest przestrzeń, kwiecista łąka czy pole. Dlatego powszechna staje się tendencja powrotu na łono natury, do spowitych zielenią ogrodów i sadów. Tworzą się oferty turystyczne, wspierające tradycyjne leczenie uzdrowiskowe. Łubinowe Wzgórze-Włoska Zdrowia proponuje kąpiele w kozim mleku lub w wywarze z siana. Obcowanie z przyrodą na wyciągnięcie ręki, wyciszenie i oderwanie od bieżących spraw, zapewni Glamping Stacja Zieleniec, dwa w pełni wyposażone obiekty wypoczynkowe, zlokalizowane w zielonej przestrzeni dawnego sadu, gdzie oddycha się czystym, niczym nie skażonym powietrzem.

Dary natury Krainy Lessowych Wąwozów posłużyły produkcji serii kosmetyków mineralno-roślinnych Green Cosmetics, na bazie glaukonitu, nazywanego Zielonym Złotem Lubelszczyzny. W połączeniu z komórkami macierzystymi liści jabłoni i kwasem hialuronowym, przywracają skórze sprężystość i jędrność.

Co wyróżnia obiekty produktu sieciowego ?

Przedstawiamy Państwu ofertę **Krainy Zdrowia**, dziesięciu podmiotów, które złączyła idea stworzenia uzupełniających się pakietów usług, skierowanych do szerokiego grona odbiorców. Dotyczą one zarówno leczenia sanatoryjnego, jak i różnych, czasami niekonwencjonalnych form terapii w zgodzie z naturą i na łonie natury.



Niemal wszystkie podmioty należące do tego produktu sieciowego, posiadają **Certyfikat Polskiej Marki Turystycznej Kraina Lessowych Wąwozów**, co gwarantuje najwyższą jakość usług.

Opracowany przez Lokalną Organizację Turystyczną system certyfikacji, stawia przed obiektami wysokie wymagania dotyczące standardów prowadzonej działalności. Jakość świadczonych usług oceniana jest według ściśle określonych kryteriów przez specjalnie powołaną Komisję podczas osobistych wizyt w obiektach. Daje to turystom gwarancję wyjątkowości odwiedzanych miejsc.

Zachęcamy do skorzystania z oferty Krainy Zdrowia.

AURA MEDICAL SPA

Innowacyjne Centrum Rehabilitacji oraz Spa&Welles to kompleksowy obiekt, zlokalizowany na obrzeżach Nałęczowa. Stworzony z potrzeby zapewnienia dobrego samopoczucia, odzyskania równowagi psychicznej, poprawy urody oraz przywrócenia sprawności po urazach ortopedycznych i neurologicznych. Idealne połączenie nowoczesnego uzdrowska i luksusowej odnowy biologicznej. Specjalistyczna diagnoza w Poradni Ortopedycznej i Neurologicznej pozwoli na wybranie odpowiedniej terapii zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami pacjenta.



Oferta dla szukających relaksu i zdrowia

- Zabiegi na ciało i twarz, nieograniczony dostęp do saun: infrared, fińskiej, łaźni parowej, groty solnej, profesjonalnej siłowni i zajęć sportowych typu aqua fitness.
- Zabiegi z dziedziny medycyny estetycznej, typu kriolipoliza, radiofrekwencja czy botoks.
- Innowacyjne metody rehabilitacji ortopedycznej, neurologicznej i sportowej dla pacjentów w każdym wieku.
- Pobyt w klimatycznych i komfortowych apartamentach w jednopiętrowych willach usytuowanych w pobliżu.

ul. Wiercieńskiego 62, 24-150 Nałęczów, tel. 81 475 44 84,
repcja@auramedicalspa.pl, www.auramedicalspa.pl

ARCHE NAŁĘCZÓW – „SANATORIUM MILICYJNE”

Obiekt wypoczynkowo – konferencyjny, położony na wzgórzu, z widokiem na Chatę Stefana Żeromskiego i Park Zdrojowy z unikalnym mikroklimatem. Profesjonalna obsługa obiektu zapewni gościom wysoki komfort odpoczynku w stylowo urządzonej pokojach. Odpowiednio dobrane posiłki, relaksujące zabiegi spa, możliwość korzystania z wielu atrakcji kulturalnych i turystycznych sprawi, że pobyt w tym miejscu będzie dla Państwa niezapomnianym wydarzeniem.



Oferta dla grup turystycznych, gości indywidualnych i grup biznesowych

- Noclegi w komfortowych pokojach częściowo dostosowanych dla osób niepełnosprawnych.
- Dostęp strefy wellness (basen, sauny, jacuzzi), zajęcia fitness, aqua aerobic, stretching, joga.
- Zabiegi SPA i rehabilitacja obejmująca masaże relaksacyjne, lecznicze, zabiegi pielęgnacyjne, indywidualne sesje rehabilitacyjne prowadzone przez doświadczonych fizjoterapeutów.
- Zwiedzanie Nałęczowa i okolic z przewodnikiem oraz wiele innych ciekawych atrakcji.

ul. Spółdzielcza 4B, 24-150 Nałęczów, tel. +48 533 435 757,
www.archenałeczow.pl, konferencje@archenałeczow.pl

ZAKŁAD LECZNICZY „UZDROWISKO NAŁĘCZÓW” S.A.



Początki Zakładu Leczniczego wiążą się z odkryciem wód źródlanych i potwierdzeniem ich walorów leczniczych w 1817 r. Na przełomie XIX i XX w. stał się ulubionym miejscem odpoczynku i pracy twórczej wielu artystów i pisarzy. Wiernym wielbicieleм uzdrowiska był Bolesław Prus, Stefan Żeromski zamieszkał na dłużej, bywał także Henryk Sienkiewicz. Połączenie tradycji z najnowszymi osiągnięciami medycyny w leczeniu chorób układu krążenia oraz szczególna dbałość o pacjenta jest największą gwarancją wypoczynku i odzyskania zdrowia.

Oferta dla osób 50+; seniorów, turystów mieszkających w kwaterach prywatnych oraz osób młodych, przyjeżdżających na krótki pobyt profilaktyczny

- Pobytu lecznicze; medical spa z wyżywieniem i zabiegami.
- Ambulatoryjne zabiegi przyrodolecznicze.
- Kompleks wodny Atrium z basenem rekreacyjnym oraz basenem białej glinki.



Al. Kasztanowa 2, 24-140 Nałęczów,
tel. +48 81 50 14 356, info@zlun.pl, www.uzdrowisko-naleczow.pl

GLAMPING STACJA ZIELENIEC



Usytuowana w urokliwym sadzie, z dala od centrum miasteczka zapewni odpoczynek w luksusowych przestrzennych kopułach. Sielankowość miejsca, bujna przyroda, gwarantuje Państwu komfort, harmonię i bezpieczeństwo. Sprawi, że w tym otoczeniu odnajdziecie atmosferę z lat dzieciństwa. Panoramiczne okno w kopule pozwoli podziwiać piękno natury, obserwować wschody i zachody słońca, a przy bezchmurnym niebie Drogę Mleczną, gwiazdozbiory, a nawet planetę Wenus. W zielonej przestrzeni najlepiej odpoczywa się na leżaku lub kuco. Można też rozpalic grilla, zjeść posiłek, pobujać się na hamaku.

Oferta dla par, przyjaciół, rodzin z dziećmi i osób starszych, wszystkich którzy preferują zdrowy styl życia, kochają spokój, przyrodę, zwierzęta, cieszy ich śpiew ptaków

- Szeroka gama masaży.
- Plenerowa siłownia i kąpiel do rozpalenia ogniska z miejscami do siedzenia oraz dla dzieci.
- Możliwość korzystania z balii – sauny japońskiej z funkcją hydromasażu oraz sauny fińskiej ogrzewanej piecem opalanym drewnem.
- Korzystanie z teleskopu i wykonywania astrofotografii.



ul. Kombatantów 6A, 24-150 Nałęczów, tel. 605 380 329, 531 884 061,
glamstacjazieleniec@gmail.com, www.glampingstacjazieleniec.eu

GREEN COSMETICS

U. BEDNARUK, A. BUKOWSKA, A. WŁODARCZYK S.C.

Seria wyjątkowych kosmetyków mineralno-roślinnych do pielęgnacji twarzy stworzona została z darów natury okolicznych pól i łąk Krainy Lessowych Wąwozów. Zastosowano w nich glaukonit, niezwykle minerał z drobkami bursztynu, bogaty w makro i mikroelementy, zapewniające odpowiedni poziom odżywienia skóry i nadający jej zdrowy, młodzieńczy wygląd. Do produkcji użyto także ekstrakty roślinne. Innowacyjna formuła użycia naturalnych, wegańskich produktów powoduje skuteczne odżywienie i oczyszczenie cery oraz wyrównanie jej kolorytu. Kosmetyki przeznaczone są dla każdego rodzaju skóry kobiet i mężczyzn o szerokim spektrum wiekowym.



Oferta:

- Zestawy kosmetyczne do pielęgnacji kompleksowej, detoksykacji i oczyszczania.
- Warsztaty kosmetyczne: „Naturalnie piękna skóra”, manufakturowe wytwarzanie naturalnych wegańskich kosmetyków będących uzupełnieniem linii kosmetyków „Green Cosmetics”
- „Zdrowie w naturze”, prezentacje najefektywniejszych metod użytkowania kosmetyków na bazie linii certyfikowanych kosmetyków Green Cosmetics.

Nowy Gaj 18 a, 24-204 Wojciechów, tel. 666 420 330
biuro@greencosmetics.com.pl, www.greencosmetics.com.pl

PRACOWNIA TERAPII BÓLU „MONIKA”

Jedynie w Nałęczowie miejsce z nowoczesną FIZYKOTERAPIĄ, gdzie dzięki kompleksowym i innowacyjnym rozwiązaniom, możesz usunąć BÓL różnego pochodzenia. Zastosowanie odpowiedniej terapii połączonej z doświadczeniem i technologią daje rezultaty już po pierwszym zabiegu. Każda terapia jest dostosowywana do indywidualnych potrzeb pacjenta po konsultacji z fizyoterapeutą. Najlepsze efekty leczenia uzyskuje się dzięki POŁĄCZENIU TERAPII, co daje maksymalną efektywność, wysokie korzyści terapeutyczne, szybką redukcję dolegliwości oraz krótszy czas terapii.



Oferta dla osób borykających się bólem w układzie nerwowym, kostnym, mięśniowym, jak również układzie krwionośnym.

- Terapia Radiofalaowa Ukierunkowana,
- Terapia Super Indukcyjna Stymulująca,
- Terapia Falą Uderzeniową
- Terapia Laserem Wysokoenergetycznym
- Terapia tlenowa w Komorze Hiperbarycznej
- Masaże lecznicze

ul. Kolejowa 37, 24-150 Nałęczów, tel. 451 040 926
www.pracowniaterapiibolu.pl

LUXMED – UZDROWISKO NAŁĘCZÓW Sp. z o.o.



Ofertuje świadczenia opieki medycznej dla pacjentów w ramach umowy z NFZ oraz wizyt prywatnych. Kuracjusze i goście uzdrowiska mają możliwość skorzystania ze specjalistycznej diagnostyki medycznej (laboratorium, rtg, usg, echo serca, holter, ekg, audiometria itp.) oraz konsultacji lekarskich w 25 poradniach specjalistycznych. Dla kuracjuszy i turystów przygotowano specjalistyczne pakiety medyczne i profilaktyczne stanowiące niepowtarzalną okazję aby czas pobytu w Nałęczowie spędzić z jak największą korzyścią dla swojego zdrowia.

Oferta skierowana jest do kuracjuszy, turystów, mieszkańców, pracowników firm i instytucji przebywających okresowo bądź na stałe w Nałęczowie lub jego okolicach i obejmuje m.in.:

- Konsultacje lekarskie w poradniach specjalistycznych.
- Diagnostykę medyczną – m.in.: laboratorium, rtg, usg, echo serca, holter, ekg, audiometria.
- Zabiegi przyrodolecznicze i rehabilitacyjne (hydroterapia, termoterapia, fizykoterapia).
- Usługi – stomatologia zachowawcza, estetyczna, protetyka.
- Medycynę estetyczną: zabiegi z zastosowaniem laseru frakcyjnego CO₂, wypełnianie zmarszczek, botox.
- Kosmetologię – zabiegi pielęgnacyjne, estetyczne, odmładzające, podologia, kosmetyka.



**Al. Kasztanowa 6, 24-150 Nałęczów, tel. 81 50 16 012,
bok@luxmednalesców.pl, www.luxmednalesców.pl**

WILLA SAMONIÓWKA



Pensjonat utrzymany w duchu nałęczowskiej architektury okresu międzywojennego. Położony jest w strefie uzdrowiskowej, nieopodal centrum, w pobliżu Parku Zdrojowego i Lasu Zakładowego z malowniczymi wąwozami. Jest to idealne miejsce dla ludzi spragnionych odpoczynku i relaksu oraz osób aktywnych, lubiących spacerować wytyczonymi w pobliżu trasami nordic walking. Oprócz walorów wypoczynkowych w ofercie pensjonatu znajdują Państwo nowatorskie zabiegi relaksacyjne i specjalistyczne masaże.

Oferta skierowana jest do szerokiego grona odbiorców, osób młodych, dorosłych, starszych i niepełnosprawnych

- Masaż MA-URI – szczególny rodzaj masażu uzdrawiającego, swojego rodzaju rytuału, wywodzącego się z Polinezji. Sesja trwająca ok. 2 h, obejmuje delikatny masaż ciała, który uwalnia od szkodliwych napięć i chorób. Wykonywany jest przez licencjonowaną masażystkę, która swoje umiejętności kształciła w Nowej Zelandii.
- Pakiety dla dwojga – dwu lub trzygodzinne warsztaty dotyku i masażu, prowadzone przez specjalistów MA-URI.
- Śniadania przygotowane z najlepszych produktów od okolicznych dostawców i własne, domowe wyroby.



**ul. 1 Maja 26, 24-150 Nałęczów, tel. 81 501 47 47, 607 507 879
biuro@samoniowka.pl, www.samoniowka.pl**

SANATORIUM UZDROWISKOWE ROLNIK

Obiekt usytuowany w strefie ochrony uzdrowskiej A, w wyjątkowej scenerii Parku Zdrojowego. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń układu krążenia, chorób narządu ruchu oraz chorób reumatycznych i metabolicznych. Wszystkie świadczenia: zakwaterowanie, wyżywienie, opieka medyczna oraz baza zabiegowa i basen – zlokalizowane są w jednym budynku. Są tu także gabinety kosmetyczny i fryzjerski oraz kawiarnia, biblioteka i kaplica. Jako jedyne w Nałęczowie, posiada basen rehabilitacyjno-rekreacyjny z hydromasażami. Atutem są smaczne posiłki, z możliwością doboru właściwej diety.



Oferta skierowana do osób potrzebujących rehabilitacji wynikającej ze schorzeń, jak i osób zainteresowanych wypoczynkiem oraz dla kobiet po mastektomii

- Szeroka gama zabiegów: balneoterapia, światłolecznictwo, kinezyterapia, fizykoterapia, wodolecznictwo.
- Masaże klasyczne, lecznicze, relaksacyjne.
- Basen rehabilitacyjno-rekreacyjny z hydromasażami (pływanie, gimnastyka w basenie, aqua-aerobik).

ul. Górskiego 14, 24-150 Nałęczów, tel. 81 501 47 51,
rezerwacje@sanatoriumrolnik.pl, rolnik@sanatoria.com.pl, www.sanatoriumrolnik.pl

ŁUBINOWE WZGÓRZE – WIOSKA ZDROWIA

Obiekt z dala od zgiełku i hałasu. To kameralne miejsce z pokojami, apartamentami oraz dwoma domkami do zamieszkania. Kompleks budynków otacza Ogród 5 Elementów, do którego przylegają rozległe pola, malownicze lasy, z urokliwymi wąwozami. W tej idyllicznej scenerii stworzono ostoję holistycznego wellness, będącą symbiozą zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Zgodnie z zasadami **ajurwedy**, czyli starohinduskiej sztuki medycznej, połączono regenerującą moc natury z uzdrawiającymi zabiegami, harmonizującym działaniem jogi, medytacji, świadomym oddechem i zdrową, lekką kuchnią.



Oferta obejmuje:

- Ziołowe kąpiele.
- Saunę suchą i japońską.
- Czakroterapia – seanse na Kryształowym Łóżku, masaż Ratanaabhyanga, z elementami litoterapii, punkt energetyczny Piramida Horusa.
- Herbal SPA – naturalne metody odnowy biologicznej, ajurwedyjskie masaże.
- Zabiegi odmładzające i rewitalizujące kuracje anti aging, pakiety antystres, energia.
- Sylwoterapię, aromaterapię, koloroterapię, terapię dźwiękiem.
- Wyjątkowe potrawy Restauracji Niebo i Las.

Łąki 45A, 24-160 Wąwolnica, tel. 512 371 309,
repcja@lubinowe.pl, www.lubinowe.pl, www.wioskazdrowia.pl

PAKIETY WEEKENDOWE

PAKIET RELAKSACYJNY

W programie:

- odpoczynek w zielonej przestrzeni dawnego sadu: masaże, jacuzzi, sauny, wieczorne obserwacje nieba w **Glampingu Stacja Zieleniec**,
- masaże Ma-uri, „Dła dwojga” w **Willi Samoniówka**,
- kąpiele odprężające i oczyszczające, masaż ajurwerdyjski, joga, medytacje w **łubinowym Wzgórzu – Wiosce Zdrowia**,
- wypoczynek nad wodą w Dolinie Dziesięciu Stawów w Poniatowej lub nad zalewem w Janowicach (w sezonie zimowym – Park Wodny lub MOSiR w Puławach),
- aerobic w basenie **Sanatorium Uzdrawiskowego „Rolnik”**,
- spacer **nordic walking** w strefie wąwozów w Nałęczowie lub Nałęczowskim Szlakiem Literackim.

PAKIET DLA URODY

W programie:

- zabiegi upiększające i pielęgnacyjne twarzy – nawilżające, odmładzające, liftingujące: **Aura Medical Spa**,
- konsultacje w zakresie medycyny estetycznej – zabieg laserem frakcyjnym, botox oraz stomatologia estetyczna – poprawa wyglądu uzębienia, implanty: **Luxmed** Uzdrawisko Nałęczów Sp. z o.o.,
- hydromasaże, kąpiele w basenie białej gliny, aquatonic, jacuzzi, sauny w **Kompleksie Wodnym Atrium** Uzdrawisko Nałęczów S.A.,
- wypoczynek w sanatoryjnej strefie SPA w **Arche Nałęczów – „Sanatorium Milicyjnym”**,
- wykorzystanie naturalnych kosmetyków **Green Cosmetics** w Nowym Gaju.

PAKIET ZDROWOTNY 10-dniowy

W programie:

- konsultacja kardiologiczna i fizjoterapeutyczna, wstępne i końcowe badanie lekarskie,
- zindywidualizowany program zabiegów i ćwiczeń,
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska,
- badania diagnostyczne: EKG, pomiar RP, próby wysiłkowe, ECHO, badania laboratoryjne i in.,
- opcjonalnie, szczególnie dla pacjentów po Covid 19, wizyta w Pracowni Terapii Bólu „Monika”.

Pakiet zdrowotny może być zrealizowany w wybranym obiekcie sanatoryjnym Uzdrawiska Nałęczów S.A, Arche Nałęczów – „Sanatorium Milicyjnym”, Aura Medical Spa lub Sanatorium Uzdrawiskowym „Rolnik”. Placówka medyczna LUXMED zapewnia uzyskanie porady diagnostycznej u lekarzy specjalistów. Goście uzdrawiska mają niepowtarzalną okazję skorzystania z gotowych pakietów usług prozdrowotnych, przygotowanych dla odbiorców indywidualnych, rodzin i seniorów (dotyczy również osób przebywających na kwaterach prywatnych).

WYPOCZYWAJ AKTYWNIIE I ZDROWO

Pływanie:

- **Kompleks Wodny Atrium** – Nałęczów, al. Grabowa 1A, tel. 81 501 44 56
- **Basen w Sanatorium „Rolnik”** – Nałęczów, ul. Górskiego 14, tel. 81 501 47 51
- **Kryta pływalnia w OSiR Poniatowa** – Poniatowa, ul. Kraczeńska 31, tel. 81 820 42 90
- **Kryta pływalnia w MOSiR Puławy** – Puławy, al. Partyzantów 11, tel. 81 458 62 40
- **Zalew w Janowicach** – Janowice 77, tel. 602 636 009
- **Park Wodny Puławy** – Puławy, ul. Józefa Hauke-Bosaka 1, tel. 81 458 62 40
- **Miejskie Kąpielisko „W Dolinie 10. Stawów” w Poniatowej** – Poniatowa, ul. Spacerowa

Stoki narciarskie:

- **Stacja Narciarska Kazimierz** – Kazimierz Dolny, ul. Puławska 168, tel. 505 222 405
- **Stok Narciarski Parchatka** – Parchatka 187, tel. 81 888 43 04
- **Nart-Sport Rąbłów** – Rąbłów 2A, tel. 81 882 55 00

Konno:

- **Stajnia „Konie Wojciechów”** – Wojciechów-Kolonia Pięta 114b, tel. 500 020 219
- **Stajnia w Wylągach** – Wylągi 43, tel. 691 220 048
- **Ośrodek Hipoterapii w Kębło** – Kębło 7, tel. 81 882 50 11
- **Fiord Ranczo Oblasy** – Oblasy 217, tel. 514 940 227
- **Zagrodowa Osada w Uciążu** – Uciąż 114b, tel. 81 828 84 90
- **Sekcja Jeździecka Poniatowa** – Kraczeńska Rządowa 102B, tel. 608 506 009

Wypożyczalnie rowerów:

- **Nałęczowski Rower Miejski** – Nałęczów, ul. 1 Maja 1
- **Wypożyczalnia rowerów** – Kębło 26A, tel. 506 140 076
- **CSW Energetyk** – Nałęczów, ul. Paderewskiego 10, tel. 81 501 46 04
- **Hotel Przepióreczka** – Nałęczów, ul. 1 Maja 6, tel. 81 501 41 29
- **Szpital Kardiologiczny** – Nałęczów, ul. Górskiego 5, tel. 81 501 43 56
- **Termy Pałacowe** – Nałęczów, ul. Paderewskiego 1 tel. 797 711 150
- **MOSiR Puławy** – Puławy, ul. Hauke-Bosaka 1, tel. 81 458 62 40
- **Gminny Ośrodek Kultury w Janowcu** – Janowiec, Plac Wolności 1, tel. 81 881 52 89

Wypożyczalnia sprzętu Nordic Walking:

- **Szpital Kardiologiczny** – Nałęczów, ul. Górskiego 5, tel. 81 501 43 56
- **Centrum Informacji Turystycznej w Puławach** – Puławy, ul. Królewska 4, tel. 81 458 67 40

Inne obiekty:

- **Ośrodek Sportu i Rekreacji Poniatowa** – Poniatowa, ul. Kraczeńska 31, tel. 81 820 42 90
- **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Puławach** – Puławy, ul. Hauke-Bosaka 1, tel. 81 458 62 40
- **Puławskie Korty Tenisowe** – Puławy, ul. Wróblewskiego 1, tel. 516 85 65 77
- **Zespół Boisk Piłkarskich w Puławach** – Puławy, ul. Kaniowczyków, tel. 81 458 62 60
- **Skatepark w Puławach** – Puławy, ul. Niemcewicza 2, tel. 81 458 62 60





Zwiedzaj z nami Krainę Lessowych Wąwozów i okolice

Zapraszamy na wycieczki:

po Krainie Lessowych Wąwozów m.in. do Kazimierza Dolnego, Puław,
a także do Kozłówek, Lublina, Zamościa i Sandomierza.

Polecamy

- Usługi profesjonalnych przewodników,
- ubezpieczenie uczestników,
- pakiety pobytowe dostosowane do indywidualnych potrzeb grup.



Zadzwoń na numer **81 501 61 01** lub napisz na info@kraina.org.pl
bądź wejdź na stronę

kraina.org.pl/wycieczki

© Wydawca: **Lokalna Organizacja Turystyczna „Kraina Lessowych Wąwozów”**
ul. 1 Maja 16, 24-150 Nałęczów, tel. 81 501 61 01, info@kraina.org.pl
www.kraina.org.pl

Opracowanie merytoryczne: Maria Mironowicz-Panek
Opracowanie graficzne: Grzegorz Jaworski
Zdjęcia z archiwum Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”
oraz fotografie udostępnione przez właścicieli certyfikowanych obiektów i usług
Polskiej Marki Turystycznej Krainy Lessowych Wąwozów
Zdjęcie na okładce: Łubinowe Wzgórze – Wioska Zdrowia

Nałęczów 2023

ISBN 978-83-969489-7-7

Druk: Alf Graf

Egzemplarz bezpłatny



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Publikacja została wydana dzięki dofinansowaniu ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach realizacji zadania „Wzmocnienie instytucjonalne i promocyjne Polskiej Marki Turystycznej Krainy Lessowych Wąwozów” zgodnie z zawartą umową nr 2023/0042/1874/UDOT/DT/BP z dnia 2.06.2023.

Zaplanuj pobyt w Krainie Lessowych Wąwozów z serwisem www.kraina.org.pl

Tu znajdziesz:

- **Certyfikowane obiekty i produkty** Polskiej Marki Turystycznej „Krainy Lessowych Wąwozów”
- **Ofertę produktów sieciowych:**
 - Akademia Lesslandia
 - Kraina Zdrowia
 - Szlak Smaków
- **Lessowe wąwozy** i inne walory przyrodnicze
- **Szlaki turystyczne**
- **Atrakcje turystyczne**
- **Restauracje**
- **Obiekty noclegowe**
- **Oferty wycieczek** po Krainie Lessowych Wąwozów oraz okolicy
- **Informacje praktyczne**



Zapraszamy

