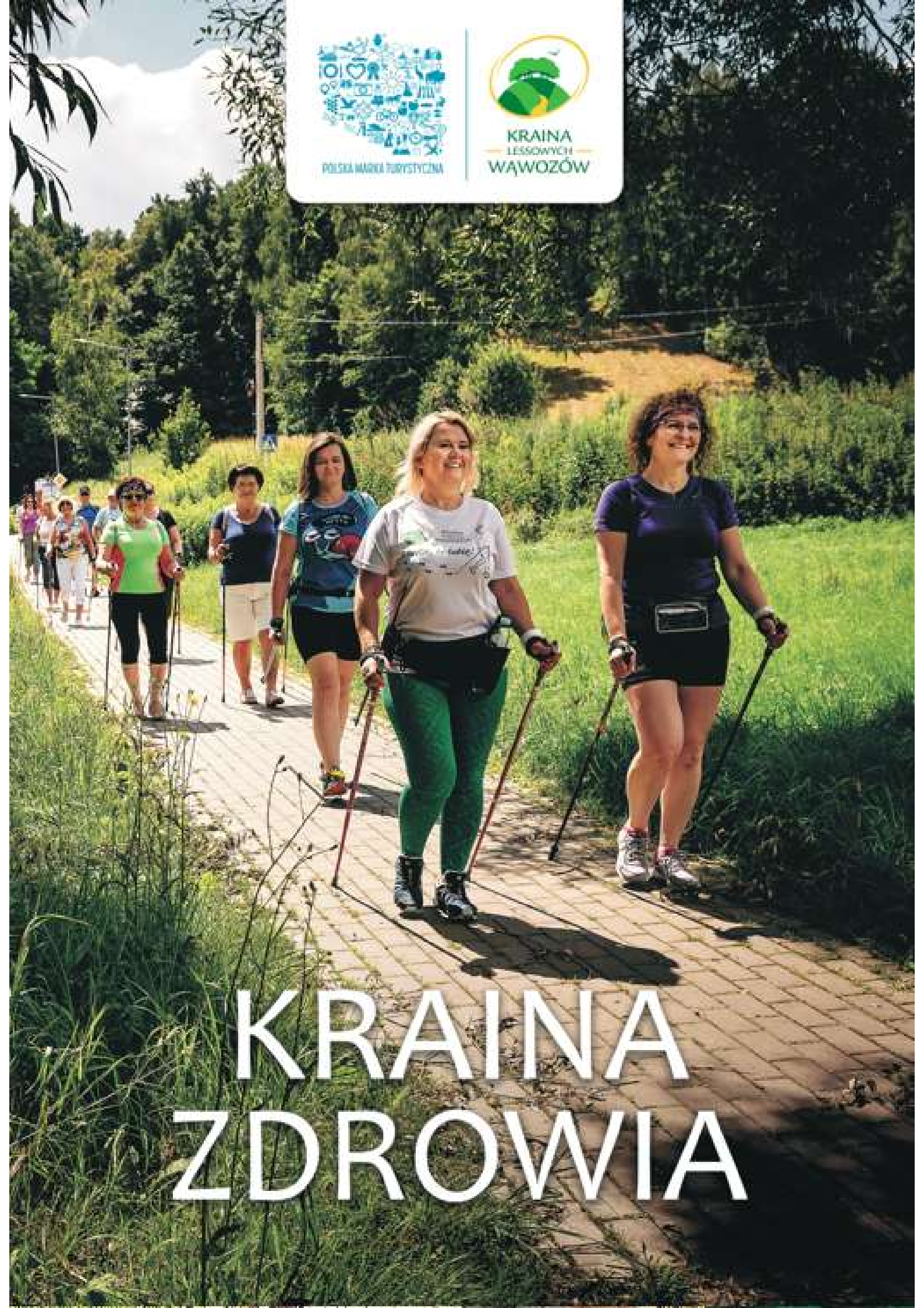




# KRAINA ZDROWIA



## *NA ZDROWIE*

*Szlachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz.  
Tam człowiek prawie  
Widzi na jawie  
I sam to powie,  
Że nic nad zdrowie  
Ani lepszego,  
Ani droższego:  
Bo dobre mienie,  
Perły, kamienie,  
Także wiek młody  
I dar urody.  
Miejsca wysokie,  
Władze szerokie Dobre są, ale –  
Gdy zdrowie w całe.*

*Jan Kochanowski*





# KRAINA ZDROWIA

Kraina Lessowych Wąwozów to jeden z atrakcyjniejszych obszarów historycznych i turystycznych w Polsce, gdzie człowiek i natura od wieków żyją w symbiozie. Zróżnicowany obszar, położony w granicach gmin: Nałęczów, Poniatowa, Puławy, Janowiec, Józefów Nad Wisłą, Wojciechów, Końskowola, Wąwolnica oraz Miasta Puławy zachwyca pięknem nieskażonej przyrody, różnorodnością jej form i bogatą historią. Walory kulturowe i turystyczne, bogactwo zabytków, klimat i wody, wszystko to zdecydowało o nadaniu Krainie Lessowych Wąwozów tytułu **Polska Marka Turystyczna**.

Podnoszeniu jakości oferty turystycznej służy System Certyfikacji Usług i Produktów wdrożony przez Lokalną Organizację Turystyczną. Certyfikat wskazuje turystyce gdzie może wypocząć, smacznie zjeść, aktywnie spędzić czas, poprawić zdrowie i urodę. Jest to zobowiązanie do budowania interesującej oferty turystycznej oraz współpracy w ramach Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”.

***Każda z gmin tworzących Krainę Lessowych Wąwozów oferuje wyjątkowe atrakcje turystyczne.***

Naturalnym liderem w zakresie usług prozdrowotnych jest **Nałęczów**. Miasto uzdrowiskowe ukryte w dolinie, wśród bujnej zieleni, otoczone wąwozami i wzgórzami. Głównym atutem Nałęczowa jest specyficzny mikroklimat, wspierający leczenie, powodujący samoistną regulację ciśnienia tętniczego. Czyste, lekko wilgotne powietrze o niskiej zawartości pyłów i alergenów, nasycone olejkami eterycznymi odpowiednio dobranych gatunków drzew, powoduje znaczące złagodzenie zmęczenia. Działa uspokajająco, stabilizująco na układ nerwowy i układ krążenia, wspomaga rehabilitację po chorobach serca, nadciśnieniu i nerwicach. W Nałęczowie znajduje się także Park Zdrojowy z ponad stuletnim drzewostanem. Dęby piramidalne, kasztanowce, sosny wejmutki, daglezie, tulipanowiec oraz otaczająca miasteczko gęsta sieć wąwozów tworzą krajobraz miasta-ogrodu. Wszystko to, w połączeniu z wodami żelazistymi, tworzy kompleksowy system leczenia klimatyczno-balneologicznego.





Dobry klimat na relaks znajdziemy w **Poniatowej** położonej w dolinie „Dziesięciu Stawów”, pośród wkraczających do centrum miasta lasów sosnowo-dębowych i bukowych. W tej oazie ciszy i spokoju odnaleźć można równowagę emocjonalną, zanurzyć się zmysłowo w balsamicznym, bogatym w fitoncydy aromacie drzew. Taka aromaterapia poprawia koncentrację i wspiera układ oddechowy.

Dla miłośników sportu przygotowane są obiekty rekreacyjne, kryte pływalnie, boisko sportowe, a także kąpielisko miejskie z zalewem, tężniami, piaszczystą plażą i wypożyczalnią sprzętu wodnego.

- Miejskie Kąpielisko „W Dolinie Dziesięciu Stawów”, ul. Spacerowa 3
- Kryta Pływalnia OSiR, ul. Kraczeńska 31, tel. 81 820 42 90. 

Odoczynek wśród kwitnących jabłoni może być jednym z najbardziej kojących sposobów regeneracji organizmu. **Józefów nad Wisłą** już na początku XX w. stał się europejską kolebką sadownictwa. Rozwojowi tej gałęzi rolnictwa sprzyja specyficzny mikroklimat, wydłużony okres wegetacji i żyzne gleby. Sady zajmują tu około 2 tysiące ha powierzchni, a józefowskie jabłka docierają do wielu krajów świata. Podczas „Święta Kwitnących Sądów”, odbywającego się co roku w maju turyści mają okazję poznać sadownicze tradycje regionu, wziąć udział w wydarzeniach plenerowych oraz podziwiać krajobrazy sadów w pełnym rozkwicie.



Zupełnie inny charakter będzie miał nasycony zapachem i kolorem odpoczynek wśród róż. Do „Krainy Róż” zaprasza miasto **Końskowola**. Tradycję uprawy tego królewskiego kwiatu zapoczątkowała księżna Izabela Czartoryska, zakładając ponad dwieście lat temu pierwszy ogród różany. Uprawa róż jest tu nadal żywa i stała się częścią życia kulturowego gminy. Wystarczy przyjechać i pozwolić umysłowi rozluźnić się oraz uspokoić emocje. Taka forma naturalnej terapii różanej poprawi nastrój, zredukuje stres i doda energii.



Jedną z najprostszycy, a jednocześnie najprzyjemniejszych form regeneracji jest odpoczynek w parku. Zieleń działa kojąco na zmysły. Szum liści, śpiew ptaków wprowadzają w stan ukojenia i naturalnego wyciszenia. Spokojny spacer czy lekki jogging wśród zabytkowych drzew nie wymagają dużego wysiłku, a przynoszą wyraźną ulgę ciału. **Puławy** z pięknym ogrodem przy rezydencji Czartoryskich stanowią świetną bazę spacerową.

Poszukujących zabytków przeszłości zapraszamy do **Janowca**, dawnej siedziby rodowej Firlejów, Tartów i Lubomirskich. Znajdują się tu malownicze ruiny jednej z największych warowni w Polsce z początku XVI w., usytuowanej na wysokiej wiślanej skarpie. Obiekt ten obrosły legendy o „Czarnej Damie” krążącej nocą po zamkowych krużgankach. Ruiny stanowią dziś miejsce widowisk historycznych oraz cyklicznych imprez kulturalnych. Uzupełnieniem oferty rekreacyjnej okolicy jest położony nieopodal Zalew w Janowicach oferujący turystom strzeżone kąpielisko, wypożyczalnię sprzętu wodnego i boisko do siatkówki plażowej.

■ Zalew w Janowicach, Janowice 77, tel. 602 636 009





Miłośników kultury oraz aktywnego wypoczynku zapraszamy do **Wojciechowa** – stolicy kowalstwa artystycznego. Mieści się tu jedyne w Polsce Muzeum Kowalstwa. Wyznaczone w gminie trasy piesze prowadzą przez wąwozy lessowe i pola, zachęcając do uprawiania nordic walking – formy aktywności, która poprawia wydolność organizmu, wzmacnia mięśnie i wspiera układ krążenia. Szczególną wartość przyrodniczą oraz rekreacyjną stanowi Wąwóz Lipcyk w Nowym Gaju, jeden z najciekawszych w Krainie Lessowych Wąwozów, idealny na spacerzy sprzyjające wyciszeniu i regeneracji.



**Wąwolnica** to miejsce sprzyjające wyciszeniu i regeneracji w naturalnym otoczeniu. Spokojny charakter miejscowości oraz otaczające ją tereny zielone i pobliskie wąwozy zachęcają do spacerów, uprawiania nordic walking i krótkiego odpoczynku z dala od codziennego pośpiechu. Przebywanie w takiej przestrzeni pozwala obniżyć poziom stresu i poprawić samopoczucie. Uzupełnieniem oferty gminy jest sanktuarium maryjne, od wieków odwiedzane przez pielgrzymów, które pozostaje miejscem ciszy i refleksji. W momentach kryzysu często sięga się po wymiar duchowy, który daje ukojenie, pomaga radzić sobie z lękiem, stresem czy cierpieniem.






**Gmina Puławy** zachęca do prostych form aktywności, które wzmacniają zdrowie fizyczne i psychiczne, dając możliwość prawdziwego oddechu w otoczeniu przyrody. Rozległe tereny zielone, mozaika lasów, łąk i dolin rzecznych sprzyjają wyciszeniu oraz regeneracji sił. To miejsce idealne na niespieszne spacerzy, uważne obserwowanie przyrody i odpoczynek z dala od nadmiaru bodźców. Przebywanie w naturalnym krajobrazie pozwala odzyskać wewnętrzną równowagę, poprawia samopoczucie i obniża poziom stresu.

# LEKARZ LECZY NATURA UZDRAWIA

Środowisko naturalne warunkuje stan zdrowia człowieka. Kontakt z naturą poprawia samopoczucie i obniża poziom stresu. Odkrywanie piękna przyrody jest pierwszym krokiem do oczyszczenia umysłu. Ludzie coraz częściej poszukują miejsc, w których mogą obserwować ptaki, rośliny, gdzie jest dużo przestrzeni, kwieciste łąki czy pola. Dlatego powszechna staje się tendencja powrotu na łono natury, do spowitych kwiatami ogrodów i sadów. Z tego względu powstają oferty turystyczne, wspierające tradycyjne lecznictwo uzdrowskie. Obcowanie z przyrodą na wyciągnięcie ręki gwarantuje komfort, wyciszenie i oderwanie od bieżących spraw.



## Kontakt z naturą zapewni:

- Łubinowe Wzgórze - Wioska Zdrowia, Łąki 45A, gm. Wąwolnica 
- Glamping Stacja Zieleniec, Nałęczów, ul. Kombatantów 6A 
- Glamping Młyn Hipolit, Nowy Gaj 18a, gm. Wojciechów 

## Sanus Per Aquam – ZDROWY DZIĘKI WODZIE



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

Zabiegi wodne w naturalny sposób stymulują prawidłowe procesy w ludzkim ciele, wpływają na wzmocnienie układu kostnego, leczenie osteoporozy, usprawniają krążenie i regulują ciśnienie tętnicze krwi. Poprawiają przepływ wieńcowy, wentylację płuc, a także regulują procesy przemiany materii, szczególnie podczas zajęć aqua aerobiku.

## Zabiegi wodne w basenie oferują:

- Arche Nałęczów dawne Sanatorium Milicyjne, Nałęczów, ul. Spółdzielcza 4B
- Aura Medical Spa, Nałęczów, ul. Wiercieńskiego 62 
- Sanatorium Uzdrowskie Rolnik, Nałęczów, ul. M. Górskiego 14 
- W Krainie Alicji, Nałęczów, ul. Kolejowa 37 
- Zakład Lecznicy „Uzdrowsko Nałęczów” S.A.
  - Termy Pałacowe, Nałęczów, ul. Paderewskiego 1 
  - Kompleks Atrium, ul. Grabowa 1A. 



Wspomagającą funkcję w terapii zdrowotnej pełnią masaże klasyczne i orientalne. Pomagają w redukcji napięcia mięśniowego, poprawiają krążenie krwi i limfy, efektem czego jest usprawnienie pracy narządów wewnętrznych.

- **Masaż ajurwedyjski**, oczyszczający organizm z toksyn i przywracający równowagę energetyczną, oferuje: **Łubinowe Wzgórze-Wioska Zdrowia**, Łąki 45A, gm. Wąwolnica. 🌿
- **Masaż relaksacyjny MA-URI** uwalniający od szkodliwych napięć i chorób: **Willa Samoniówka**, Nałęczów, ul. 1 Maja 26. 🌿
- **Masaże stawów i kręgosłupa**: ośrodek **W Krainie Alicji**, Nałęczów, ul. Kolejowa 37. 🌿

## SPRAWNE CIAŁO TO SPOKOJNY UMYŚŁ

Kluczem do dobrego samopoczucia i szczęścia jest zdrowy styl życia. Regularna aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, przyczynia się do poprawy wydolności fizycznej, masy i siły mięśniowej oraz ogólnej sprawności organizmu, co w efekcie powoduje spowolnienie procesu starzenia. Aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia), a obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu).

Najlepszą formą relaksu, dostępną dla każdego jest spacer. Chodzenie powoduje dotlenienie organizmu, wzmacnia mięśnie i poprawia ich sprawność. Stymuluje krążenie krwi, zapobiega zaburzeniom rytmu serca oraz wzmacnia jego pracę. W obszarze Krainy Lessowych Wąwozów znajduje się wiele oznakowanych tras nordic walking i tras spacerowych, prowadzących do wąwozów, które zachwycają o każdej porze roku.



### Najpiękniejsze wąwozy:

- w Nałęczowie – wąwóz **Głowackiego, Łukoszyński**,
- w gminie Wąwolnica – wąwóz **Lipinki** w Marczechach, **Glinianki** w Bartłomiejowicach,
- w gminie Wojciechów – wąwóz **Lipcyk** w Nowym Gaju.

Bardziej wymagającą formą aktywności jest jazda na rowerze. Sport ten przyczynia się do poprawy wydolności organizmu, korzystnie wpływa na kondycję i wytrzymałość. Bolesław Prus tak pisał o jeździe na rowerze: *W krótkim czasie zgrubieją ci mięśnie, odzyskasz sen, apetyt i dobry humor, staniesz się człowiekiem zdrowym i dzielnym.*

Korzystając z oznakowanych tras rowerowych można pokonywać długie odcinki, prowadzące do ciekawych miejsc związanych z przeszłością regionu. W ten sposób można odwiedzać pałace, zamki, stylowe obiekty sakralne i muzea.



Polecamy stronę: [www.kraina.org.pl/publikacje-lot](http://www.kraina.org.pl/publikacje-lot), gdzie znajdziecie mapy szlaków turystycznych!



Osoby preferujące odpoczynek nad wodą mają możliwość organizowania spływów kajakowych i obcowania z dziką przyrodą. Jest to forma medytacji w ruchu. Przebywanie nad wodą uspokaja, wycisza, pomaga oderwać się od codziennych problemów. Miłośnikom tej formy spędzania czasu poleca się spływy kajakowe rzekami – Wisłą, Wieprzem, Kurówką.

- Spływy Kajakowe „Dwa Żywioty” – tel. 501 352 777 
- Wypożyczalnia sprzętu wodnego: ośrodek MOSiR, Puławy, ul. Partyzantów 11, tel. 81 458 62 40
- Kąpieliska ogólnodostępne: Zalew w Janowicach, Janowice 77 gm. Janowiec
- Zalew „W Dolinie Dziesięciu Stawów” w Poniatowej, ul. Spacerowa 3

Hipoterapia jest skuteczną metodą stosowaną w rehabilitacji osób z zaburzeniami neurologicznymi, psychicznymi takimi jak autyzm, porażenie mózgowe, ADHD.

- Terapia hipiczna: Ośrodek Hipoterapii w Kęble, Kębło 7, 24-160 Wąwolnica.
- Jazdy konne: Stajnia „Konie Wojciechów”, Wojciechów Kolonia Piąta 114b, tel. 500 020 219. 



# WIEM CO JEM

Współczesna kuchnia polska przeżywa dziś prawdziwe odrodzenie. Pasjonaci regionalnych smaków odkrywają na nowo bogactwo polskiego stołu. Szefowie kuchni coraz częściej wracają do korzeni, w nowym, kreatywnym wydaniu. Odradzają się także winnice, powstają małe, rodzinne winiarnie i browary. W większości restauracji położonych w Krainie Lessowych Wąwozów można delektować się potrawami regionalnej kuchni, wykonanymi z lokalnych produktów.

*Zapraszamy do stołu w Krainie Lessowych Wąwozów!*



## Czarna Dama

– Restauracja i Apartamenty

Janowiec, ul. Sandomierska 24, tel. 780 609 830



Obiekt znajduje się w pobliżu Zamku, jego nazwa oraz wystrój nawiązują do postaci z miejscowych legend. Przed wojną Janowiec słynął z hodowli owiec, dlatego lokal specjalizuje się w daniach z baraniny i jagnięciny. Bliskość Wisły sprawia, że w menu znajdziemy też dania z ryb. Serwowane są tu również regionalne wina oraz piwa z pobliskiego browaru. W menu wyróżnia się: Nadwiślańska Zupa z Suma oraz gulasz barani z plackami słomianymi.



## Zabytkowe Podziemia

– Kawiarnia i Restauracja

Nałęczów, al. Lipowa 27, tel. 665 311 222



Restauracja mieści się w stylowych piwnicach Willi „Nagórze” wybudowanej w 1882 r. Ten gustownie urządzony lokal, z klimatycznymi zakątkami serwuje autorskie potrawy przyrządzane według receptur tradycyjnej kuchni z XIX w. Kawiarnia słynie z certyfikowanych dań i deserów. Na uwagę zasługują: Pigwowiec - ulubiony deser Prusa, Torcik Oktawii, Medalion Wokulskiego oraz Barszcz Oktawii. Dania przygotowywane są z ekologicznych produktów dostarczanych przez lokalnych dostawców. Kawiarnia serwuje również wybrane regionalne wina oraz piwa.



## Restauracja Stacja Kultura

Poniatowa, ul. Kolejowa 2, tel. 81 475 52 20



Przytulna restauracja w odrestaurowanym budynku zabytkowej stacji kolejowej, atrakcyjna ze względu na pyszną regionalną kuchnię. W menu znajdują się zarówno dania tradycyjne jak i również pizza, burgery oraz potrawy wegetariańskie i bezglutenowe, a także szeroka oferta lokalnych trunków. Obiekt jest miłym przystankiem na trasie Nadwiślańskiej Kolejki Wąskotorowej. Najciekawsze regionalne dania z karty to: tarte pyzy ziemniaczane z mięsem i szarlotka z regionalnymi jabłuszkami.



## Karczma Biesiada

Wojciechów 151A, tel. 81 517 72 02

Karczma mieści się we wsi słynącej z tradycji kowalskich oraz z zabytkowej Wieży Ariańskiej. Swoim gościom oferuje wyśmienitą kuchnię staropolską, bazującą na świeżych, lokalnych produktach. Unikatową ofertą tego lokalu są pieczone na zamówienie prosiaki, barany i dziki. Obiekt zajmuje się organizacją i obsługą szkoleń, spotkań rodzinnych biesiad przy ognisku czy kuligów. Najważniejsze pozycje w karcie: Golonka Czernieca, Smażony Pstrąg z „Pustelni”, Pierogi Wojciechowskie z Grzybami.



### *Winnice i browary:*



## Winnica Las Stocki

Las Stocki 80, tel. 602 155 196

Winnica Las Stocki to urokliwe miejsce zlokalizowane na terenie Kazimierskiego Parku Krajobrazowego. Produkowane tu wina wytwarzane są z winorośli o różnych odmianach, uprawianych w sposób ekologiczny. Grona są zbierane i sortowane ręcznie, a następnie przetwarzane od podstaw. Dla turystów gospodarze organizują degustację z poczęstunkiem, poprzedzoną zwiedzaniem plantacji i wewnątrz winiarni.



## Winnica Widok

Wojszyn 5A, tel. 797 117 345

Winnica położona na skarpie, z której rozciąga się malowniczy widok na dolinę Wisły i panoramę Kazimierza Dolnego. Na kamienistych glebach rośnie tu ponad 5000 krzewów winorośli, z których produkuje się znakomite trunki. Właściciele zapraszają na zwiedzanie winnicy oraz degustację win. Podczas wizyty goście mogą wysłuchać opowieści o uprawie winorośli i produkcji wina.



## Chmiele Nałęczowskie

Przybysławice 5B, gm. Garbów, tel. 600 088 384

Browar rodzinny, w którym tworzone są piwa w oparciu o tradycyjne metody, przy użyciu szyszek chmielowych z lokalnych upraw. Piwa warzone są z wysokiej jakości surowców, nie są filtrowane, pasteryzowane ani sztucznie nagazowywane. Właściciele zapraszają na zwiedzanie browaru. Podczas wizyty goście mogą obejrzeć wnętrza warzelni, zapoznać się z procesem produkcji oraz skosztować rzemieślniczych piw.



# KOLEJOWY SZPITAL UZDROWISKOWY W NAŁĘCZOWIE

W samym sercu Nałęczowa, w bezpośrednim sąsiedztwie Parku Zdrojowego, znajduje się miejsce stworzone z myślą o zdrowiu, komforcie i prawdziwym wypoczynku. Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy to nie tylko leczenie – to bezpieczny, spokojny pobyt w uzdrowisku, z pełną opieką medyczną 24 godziny na dobę. Szpital od lat specjalizuje się w: rehabilitacji kardiologicznej, leczeniu chorób układu krążenia oraz terapii nadciśnienia tętniczego.

Oferta dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami oraz wszystkich, którzy chcą połączyć rehabilitację z wypoczynkiem w uzdrowisku:

- Szeroki wachlarz nowoczesnych i sprawdzonych zabiegów m.in.: kinezyterapia, fizykoterapia, masaże lecznicze, hydroterapia, treningi kardiologiczne pod nadzorem specjalistów.
- Całodzienne, domowe wyżywienie, słynące z doskonałego smaku i jakości. Istnieje możliwość wyboru diety dostosowanej do stanu zdrowia i indywidualnych potrzeb.

ul. M. Górskiego 6, 24-140 Nałęczów, tel. 81 501 42 08, 782 959 658  
repcja@ksunaleczow.pl, [www.ksunaleczow.pl](http://www.ksunaleczow.pl)



## KRAINA ZDROWIA

W oparciu o potencjał Krainy Lessowych Wąwozów a także „prozdrowotną” ofertę podmiotów zrzeszonych w Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów” powstał sieciowy produkt turystyczny pod nazwą „Kraina Zdrowia”.

Większość podmiotów należących do produktu sieciowego **Kraina Zdrowia** posiada **Certyfikat Polskiej Marki Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”**, który gwarantuje najwyższą jakość świadczonych usług.



Prezentujemy **ofertę prozdrowotną dziewięciu podmiotów**, które złączyła idea stworzenia uzupełniających się pakietów usług nowego produktu sieciowego, pod nazwą Kraina Zdrowia, skierowanego do szerokiego grona odbiorców. Dotyczą one zarówno lecznictwa sanatoryjnego, Wellness & Spa, jak i niekonwencjonalnych form terapii, w zgodzie z naturą i na łonie przyrody.

***Zapomnij więc na chwilę o pośpiechu i wyrusz do Krainy Zdrowia, gdzie czas zwalnia, a ciało i dusza naprawdę odpoczywają. Pośród zieleni, śpiewu ptaków odzyskasz siły i odnajdziesz prawdziwe ukojenie.***

# AURA MEDICAL SPA

Ośrodek, w którym profesjonalna rehabilitacja staje się prawdziwym doświadczeniem zdrowia. Specjalizuje się w terapii neurologicznej i ortopedycznej, oferując indywidualnie dopasowane programy opracowane przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów.

Nasze programy wspierają regenerację po urazach, operacjach, kontuzjach sportowych, a także w schorzeniach neurologicznych. W codziennej terapii korzystamy z nowoczesnego sprzętu: **RoboGait**, **egzoszkielet** do terapii chodu, platformy **Balance Tutor**, systemu **Pablo-System**, bieżni rehabilitacyjnej oraz zaawansowanego sprzętu do kinezyterapii i fizykoterapii itp. Dzięki temu każda sesja jest bezpieczna, precyzyjna i maksymalnie efektywna. Specjalnie przygotowane pakiety pobytowe pozwalają połączyć profesjonalną terapię neurologiczną i ortopedyczną z relaksem oraz zabiegami estetycznymi.



## Oferta dla szukających relaksu i zdrowia:

- Masaże lecznicze i sportowe oraz chwile relaksu w strefie wellness: jacuzzi, sauny i basen.
- Zabiegi na ciało i twarz, nieograniczony dostęp do saun: infrared, fińskiej, parowej, grotty 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](http://www.auramedicalspa.pl)



# ARCHE NAŁĘCZÓW

## dawne Sanatorium Milicyjne

Obiekt wypoczynkowo-konferencyjny, położony na wzgórzu, z widokiem na Chatę Stefana Żeromskiego i Park Zdrojowy, stanowi wygodną bazę na weekend, urlop lub dłuższy reset. Bliskość zieleni zachęca do spacerów i krótkich wypadów po okolicy, a wieczorem czeka relaks w strefie wellness lub kolacja w restauracji. Profesjonalna obsługa obiektu zapewni gościom wysoki komfort odpoczynku. 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 i apartamentach.
- Dostęp do strefy wellness (basen, sauny, jacuzzi).
- Zabiegi spa, masaże relaksacyjne, zabiegi pielęgnacyjne.
- Zajęcia ruchowe: aqua aerobic, stretching, joga.
- Restauracja i bar. Sale na spotkania i warsztaty.
- Zwiedzanie Nałęczowa i okolic z przewodnikiem oraz wiele innych ciekawych atrakcji.

ul. Spółdzielcza 4B, 24-150 Nałęczów, tel. 81 756 06 00  
rezerwacja@archenaieczow.pl, [www.archenaieczow.pl](http://www.archenaieczow.pl)

# GLAMPING STACJA ZIELENIEC

Usytuowana w urokliwym sadzie, ok. 1,5 km od centrum miasteczka, zapewni odpoczynek w luksusowych przestrzennych kopułach. Sielankowość miejsca, bujna przyroda, gwarantuje Państwu komfort, harmonię i bezpieczeństwo. Sprawí, 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 kocu. Można też rozpałić 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, cieszą się ich śpiew ptaków:**

- Niebanalny nocleg w namiotach-kopułach w malowniczym sadzie jabłoni.
- Balia z funkcją hydromasażu i sauna fińska – ogrzewana piecem opalanym drewnem.
- Specjalna strefa dla dzieci (namiot artystyczny, kuchnia błotna, piaskownica).
- Korzystanie z teleskopu.
- Aromaterapia na polu lawendy.
- Kucyk Kaprys.

**Zapraszamy do skorzystania z naszych promocyjnych pakietów:**

- Jednodniowy – szybki reset w naturze.
- Romantyczny pobyt dla dwojga.
- Twój pakiet – komponuj pobyt po swojemu.
- Rodzinny wypoczynek – frajda dla dzieci, relaks dla rodziców.
- Na pobyt długoterminowy – więcej dni, więcej spokoju.
- Szukasz oryginalnego pomysłu na prezent? Oferujemy vouchery prezentowe.



ul. Kombatantów 6A, 24-150 Nałęczów, tel. 605 380 329, 531 884 061  
glamstacjazieleniec@gmail.com, [www.glampingstacjazieleniec.eu](http://www.glampingstacjazieleniec.eu)



# W KRAINIE ALICJI

Obiekt oferuje specjalistyczne programy rehabilitacyjne, ukierunkowane na leczenie schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego oraz redukcję dolegliwości bólowych. Ośrodek posiada nowoczesny sprzęt do terapii i walki z bólem, a zabiegi prowadzone są przez doświadczonych specjalistów. Metody fizjoterapii połączone z elementami odnowy biologicznej, pozwalają w pełni odzyskać sprawność fizyczną i sprzyjają poprawie samopoczucia. Do dyspozycji gości przygotowaliśmy jasne, przytulne pokoje z pełnym wyposażeniem. W ramach terapii oferujemy basen o stałej temperaturze z zapleczem wellness oraz chwile relaksu w jacuzzi, saunie, łaźni parowo-rumiankowej, tradycyjnej ruskiej bani lub w chacie solnej. Położenie w otoczeniu natury sprzyja regeneracji organizmu, a bogata oferta rehabilitacyjna i rekreacyjna zapewnia komfortowy wypoczynek o każdej porze roku. Naszym celem jest nie tylko łagodzenie objawów, ale również przywracanie sprawności i poprawa jakości życia pacjentów.



su w jacuzzi, saunie, łaźni parowo-rumiankowej, tradycyjnej ruskiej bani lub w chacie solnej. Położenie w otoczeniu natury sprzyja regeneracji organizmu, a bogata oferta rehabilitacyjna i rekreacyjna zapewnia komfortowy wypoczynek o każdej porze roku. Naszym celem jest nie tylko łagodzenie objawów, ale również przywracanie sprawności i poprawa jakości życia pacjentów.

## Oferta rehabilitacyjna skierowana do osób:

- z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa i stawów,
- po urazach i zabiegach ortopedycznych,
- z chorobami reumatycznymi i zwyrodnieniowymi,
- z ograniczeniami ruchowymi i wymagającymi usprawnienia,
- pacjentów w okresie rekonwalescencji po chorobach przewlekłych,
- wszystkich, którzy chcą poprawić kondycję, wzmocnić organizm i zadbać o profilaktykę zdrowotną.



ul. Kolejowa 37, 24-150 Nałęczów, tel. 609 925 609  
repcja@wkrainiealicji.pl, [www.wkrainiealicji.pl](http://www.wkrainiealicji.pl)



# SANATORIUM UZDROWISKOWE ROLNIK

Obiekt usytuowany jest w strefie ochrony uzdrowiskowej A, w wyjątkowej scenerii Parku Zdrojowego w Nałęczowie. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń układu krążenia, chorób narządu ruchu oraz chorób reumatycznych i metabolicznych. Wszystkie świadczenia – zakwaterowanie, wyżywienie, opieka medyczna, nowoczesna baza zabiegowa oraz basen z hydromasażami i gejzerem wodnym – zlokalizowane są w jednym budynku w samym „sercu Nałęczowa”. Atutem są smaczne posiłki, z możliwością doboru właściwej diety np. cukrzycowej. Na miejscu znajduje się: studio fryzur, kawiarnia, kaplica oraz parking.



  
**ROLNIK**  
SANATORIUM  
Tu zdrowie ma  
swój dom



**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, hydroterapia, krioterapia.
- Nowości zabiegowe – mobilizacja tkanek miękkich i głębokich, fala uderzeniowa, laser wysokoenergetyczny, głęboka stymulacja elektromagnetyczna SIS.
- Masaże klasyczne, lecznicze, relaksacyjne.
- Basen rehabilitacyjno-rekreacyjny – pływanie, gimnastyka w basenie, aqua-aerobik oraz nauka pływania grupowa i indywidualna dla dorosłych i dzieci.

WZRKiOR w Lublinie, Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik w Nałęczowie  
ul. M. Górskiego 14, 24-150 Nałęczów, tel. 81 501 47 51 lub 81 501 47 53  
rezerwacje@sanatoriumrolnik.pl, sekretariat@sanatoriumrolnik.pl

[www.sanatoriumrolnik.pl](http://www.sanatoriumrolnik.pl)



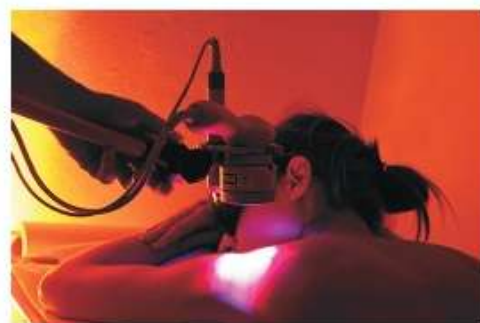
# ZAKŁAD LECZNICZY „UZDROWISKO NAŁĘCZÓW” S.A.

Początki uzdrowiska w Nałęczowie wiążą się z odkryciem wód źródłanych i potwierdzeniem ich walorów leczniczych w 1817 r. Zakład Leczniczy „Uzdrowisko Nałęczów” S.A. kontynuuje tę ponad dwustuletnią tradycję wodolecznictwa, łącząc ją z nowoczesną fizjoterapią i odnową biologiczną. Oprócz specjalistycznej rehabilitacji kardiologicznej i leczenia chorób układu krążenia, dostępna jest też kompleksowa terapia narządu ruchu. Do wyboru jest ponad sto zabiegów leczniczych z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, a także spa. Park Zdrojowy otaczający obiekty Uzdrowiska, niezwykle korzystnie wpływa na poprawę samopoczucia i sprzyja regeneracji.



**Oferta dla seniorów, osób zmagających się z dolegliwościami cywilizacyjnymi i młodych, przepracowanych osób potrzebujących szybkiej regeneracji.**

- Pobyty lecznicze, rehabilitacyjne, spa i medical spa – z wyżywieniem i zabiegami.
- Ambulatoryjne zabiegi przyrodolecznicze.
- Kompleks wodny Atrium z basenem rekreacyjnym oraz basenem białej glinki.



Al. Kasztanowa 2, 24-150 Nałęczów, tel. 81 501 60 27  
rezerwacje@zlun.pl, [www.uzdrowisko-naleczow.pl](http://www.uzdrowisko-naleczow.pl)



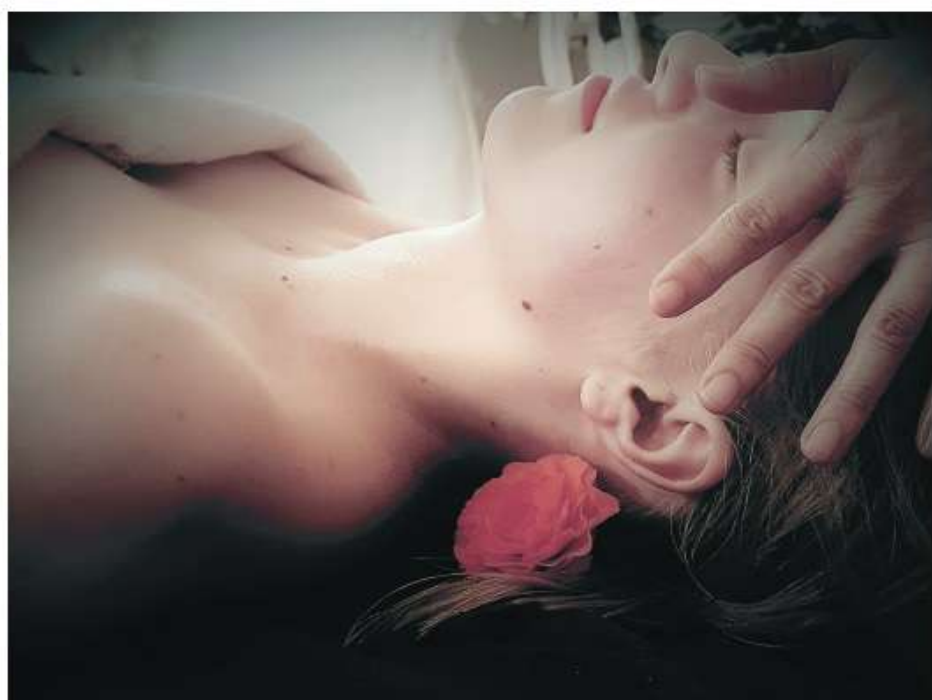
# WILLA SAMONIÓWKA



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, zarówno osób młodych, jak i dorosłych, starszych.**

- Masaż MA-URI – szczególny rodzaj masażu uzdrawiającego, swoistego 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 swe umiejętności kształciła w Nowej Zelandii.
- Warsztaty Harmonijne ciało – cykliczne spotkania dla dbających o zdrowie ciała i duszy. Więcej : [www.harmonijnecialo.pl](http://www.harmonijnecialo.pl)
- Śniadania przygotowane z najlepszych produktów od okolicznych dostawców i własne, domowe wyroby.



ul. 1 Maja 26, 24-150 Nałęczów, tel. 607 507 879  
biuro@samoniowka.pl, [www.samoniowka.pl](http://www.samoniowka.pl)



# LUXMED

## – Uzdrowisko Nałęczów sp. z o.o.

Ośrodek oferuje świadczenia opieki medycznej dla pacjentów w ramach umowy z NFZ oraz wizyt prywatnych. Kuracjusze i goście uzdrowiska mają możliwość skorzystania ze specjalistycznej diagnostyki oraz konsultacji lekarskich w poradniach specjalistycznych.

Dla kuracjuszy i turystów przygotowane zostały specjalne pakiety medyczne i profilaktyczne, aby maksymalnie wykorzystać czas pobytu w Nałęczowie dla poprawy zdrowia i samopoczucia.

Zadbaj o zdrowie podczas pobytu w Nałęczowie!



### Kuracjuszom i gościom uzdrowiska oferujemy:

- Specjalistyczne konsultacje lekarskie w ponad 25 poradniach.
- Nowoczesną diagnostykę medyczną: badania laboratoryjne, usg, rtg, echo serca, holter EKG, audiometrię.
- Zabiegi przyrodolecznicze i rehabilitacyjne: hydroterapia, kinezyterapia, fizykoterapia.
- Kompleksową opiekę stomatologiczną: leczenie zachowawcze, protetyka, ortodoncja, periodontologia.
- Medycynę estetyczną (m.in. zabiegi laserem frakcyjnym CO<sup>2</sup>).
- Kosmetologię i pielęgnację: zabiegi estetyczne i odmładzające, podologia, kosmetyka.



Al. Kasztanowa 6, 24-150 Nałęczów, tel. 81 501 60 12  
bok@luxmednaleczow.pl, [www.luxmednaleczow.pl](http://www.luxmednaleczow.pl)

# ŁUBINOWE WZGÓRZE – WIOSKA ZDROWIA



Obiekt położony z dala od zgiełku i hałasu. To kameralne miejsce z pokojami, apartamentami oraz dwoma domkami. 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 zasadą **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.
- Czakroterapię – seanse na Kryształowym Łóżku, masaż Ratanaabhyanga, z elementami fitoterapii, 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.



# PAKIETY WEEKENDOWE

Stworzyliśmy dla Państwa niepowtarzalną okazję skorzystania z gotowych pakietów prozdrowotnych, przygotowanych dla odbiorców indywidualnych, rodzin, osób przebywających w prywatnych kwaterach lub pensjonatach. Oferta nie wyklucza możliwość indywidualnego skonstruowania pakietów, według własnego uznania, dostosowanego do indywidualnych potrzeb.

## Pakiet Relaksacyjny

- Glamping Stacja Zieleniec – odpoczynek w zielonej przestrzeni dawnego sadu, masaże, jacuzzi, sauny, wieczorne obserwacje nieba.
- Wypoczynek nad wodą w Dolinie Dziesięciu Stawów w Poniatowej lub nad zalewem w Janowicach (w sezonie zimowym baseny w Atrium lub Sanatorium Uzdrowskim Rolnik).
- Kąpiele relaksacyjne, masaż ajurwedyjski, joga, medytacje w Łubinowym Wzgórzu – Wiosce Zdrowia.
- Masaże MA-URI „Dla dwojga” w Willi Samoniówka.
- Masaże stawów i kręgosłupa w ośrodku W Krainie Alicji.
- Spacery nordick walking w strefie Krainy Lessowych Wąwozów lub Szlakiem Literackim.
- Wycieczka rowerowa Śladami Znanych Postaci po Krainie Lessowych Wąwozów.



## Pakiet Dla Urody

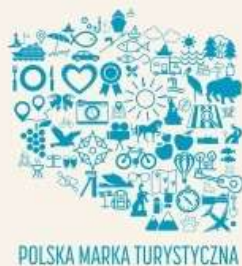
- Konsultacje w zakresie medycyny estetycznej: Luxmed Uzdrowisko Nałęczów sp. z o.o. lub Aura Medical Spa.
- Zabiegi upiększające, liftingujące i pielęgnacyjne twarzy: Aura Medical Spa lub Termy Pałacowe Uzdrowisko Nałęczów S.A.
- Hydromasaże, kąpiel w basenie białej glinki, aquatonic, sauna, jacuzzi w kompleksie wodnym Atrium Uzdrowisko Nałęczów S.A.
- Wypoczynek w strefie SPA w Arche Nałęczów dawnym Sanatorium Milicyjnym.



## Pakiet zdrowotny 10-dniowy

- Może być zrealizowany w wybranym obiekcie sanatoryjnym Uzdrowisko Nałęczów S.A., Sanatorium Uzdrowskim Rolnik, Arche Nałęczów dawne Sanatorium Milicyjne, Aura Medical Spa.
- Placówka medyczna Luxmed Sp. z o.o. zapewni uzyskanie porady diagnostycznej lekarzy specjalistów.
- Konsultacja kardiologiczna i fizjoterapeutyczna, wstępne i końcowe badania lekarskie. Indywidualizowany program zabiegów i ćwiczeń. Całodobowa opieka lekarska i pielęgniarska. Szeroka gama badań diagnostycznych: EKG, pomiar RP, próby wysiłkowe, Echo serca, badania laboratoryjne. Specjalistyczna rehabilitacja ortopedyczna, neurologiczna i sportowa.





©WYDAWCA:

Lokalna Organizacja Turystyczna  
„Kraina Lessowych Wąwozów”  
ul. 1 Maja 16, 24-150 Nałęczów,  
tel. 81 50 16 101,  
info@kraina.org.pl  
[www.kraina.org.pl](http://www.kraina.org.pl)

OPRACOWANIE MERYTORYCZNE:

Maria Mironowicz-Panek

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Grzegorz Jaworski

Nałęczów 2025

ISBN 978-83-973584-7-8

DRUK: Alf Graf

Zdjęcia z archiwum Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kraina Lessowych Wąwozów”  
oraz fotografie udostępnione przez właścicieli certyfikowanych obiektów i usług  
Polskiej Marki Turystycznej Kraina Lessowych Wąwozów

Egzemplarz bezpłatny



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Publikacja została wydana dzięki dofinansowaniu ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach realizacji zadania pn. „Wsparcie rozwoju oraz promocja Polskiej Marki Turystycznej Kraina Lessowych Wąwozów” zgodnie z zawartą umową nr 2025/0068/1874/UDOT/DT/BP/IC z dnia 16.06.2025 r.

*Chcesz wiedzieć więcej o Krainie Zdrowia?*

*Zapraszamy na stronę:*

[www.kraina.org.pl/zdrowie](http://www.kraina.org.pl/zdrowie)



### Tu znajdziesz:

- Informacje o Krainie Zdrowia
- Ofertę Krainy Zdrowia
- Proponowane pakiety pobytowe
- Bazę obiektów zapewniających aktywny wypoczynek
- Materiały promocyjne
- Informacje praktyczne



A jeśli wolisz kontakt bezpośredni  
– zadzwoń do nas:

**Centrum Informacji Turystycznej w Nałęczowie**  
tel. 81 50 16 101

