**Weekend, który leczy. Columna Medica – nowy wymiar regeneracji w centrum Polski**

**Zmęczenie, stres i brak czasu na odpoczynek to codzienność tysięcy Polaków.**

 **W odpowiedzi na te wyzwania, w samym sercu kraju powstało miejsce, które zmienia sposób myślenia o wypoczynku. Columna Medica – klinika rehabilitacyjna i hotel wellness – oferuje holistyczną regenerację, dostępną nawet w ciągu jednego weekendu.**

Z danych firmy Human Power wynika, że ponad 80% Polaków odczuwa przewlekłe zmęczenie, a 70% ma trudność z prawdziwym odpoczynkiem nawet w czasie wolnym. Tymczasem chroniczny stres przekłada się nie tylko na samopoczucie, ale i na zdrowie – obniża odporność, zwiększa drażliwość i prowadzi do wypalenia zawodowego.

**Regeneracja blisko natury**

Zlokalizowana 20 minut drogi od Łodzi, i w otoczeniu sosnowych lasów, **Columna Medica** oferuje unikalne połączenie specjalistycznej opieki medycznej i komfortu hotelowego. To idealne miejsce dla osób poszukujących skutecznego wypoczynku, odnowy biologicznej, terapii bólu pleców czy regeneracji psychicznej.

– *„Kluczem do skutecznej regeneracji jest połączenie relaksu ciała, kontaktu z naturą i wsparcia emocjonalnego”* – tłumaczy **Renata Kubiak**, dyrektor Columna Medica. *„Widzimy to u naszych pacjentów – wielu z nich odzyskuje siły już po kilku dniach spędzonych w odpowiednim środowisku”*.

**Profesjonalna kadra, światowy standard**

Columna Medica to miejsce znane nie tylko w Polsce. Klinika regularnie gości pacjentów m. in. z Niemiec, Skandynawii, Kuwejtu czy Izraela. Przyciąga ich **wysokiej klasy kadra lekarzy i fizjoterapeutów**, nowoczesny sprzęt do terapii i komfortowe wnętrza.

Na miejscu dostępne są: indywidualne terapie i fizjoterapia, masaże lecznicze i zabiegi rehabilitacyjne, zajęcia ruchowe (joga, pilates, aquafitness), konsultacje dietetyczne i kliniczna opieka żywieniowa, zabiegi kosmetologii i medycyny estetycznej z wykorzystaniem marek Sothys czy Mesoestetic.

Goście mogą też zanurzyć się w kulinarnej przygodzie pod okiem szefa kuchni Michała Bieleckiego, który komponuje posiłki nie tylko smaczne, ale przy wsparciu dietetyka klinicznego Katarzyny Arkuszyńskiej wspierające procesy regeneracyjne organizmu.

**Weekend, który naprawdę działa**

Columna Medica oferuje **weekendowe programy zdrowotne i antystresowe** – 3-dniowe pakiety, które pozwalają na prawdziwy odpoczynek i odzyskanie równowagi. To propozycja dla zapracowanych menedżerów, przedsiębiorców, ale też każdej osoby, która potrzebuje „zresetować system”.

W czasach, gdy odpoczynek staje się luksusem, warto zainwestować w rozwiązania, które przynoszą realne efekty – nie tylko doraźną ulgę.

**Nie trzeba lecieć na Bali, by poczuć się jak nowo narodzonym. Wystarczy kilka godzin jazdy i weekend w Columna Medica.**