

# Czas na SLOW LIFE w Poznaniu



Życie slow to życie świadome, uważne, bez nastawienia na szybkie, bezwysiłkowe dostarczanie sobie przyjemności. Cóż złego jest w tym, aby czasem poświęcić trochę czasu na relaks w miejskim spa, iść na jogę czy odpocząć przy filiżance dobrej herbaty? Zabieram Was w podróż po niepowtarzalnych doznaniach, które są na wyciągnięcie ręki w Poznaniu i okolicach.

## SLOW FOOD

Przyjemność, jaką daje chwila odpoczynku i spokoju, czas spędzony z przyjaciółmi i wreszcie przyjemność ze smakowania - zarówno dobrego jedzenia, jak i po prostu życia. To kwintesencja idei Slow Food będącej nierozdzielalnym elementem ruchu Slow Life. Odkrywanie smaków zamiast biernego ich przyjmowania - oto nowy sposób życia.



### [Hugo Restaurant](#)

ul. Wojskowa 4

Międzynarodowa kuchnia Hugo Restaurant to połączenie nowoczesności i regionalności serwowanych potraw. Kompozycja smaków, potraw oraz wina dostarcza wyjątkowych doznań kulinarnych. Potrawy urzekające gości perfekcją smaku, komponowane są w oparciu o wyłącznie świeże i naturalne produkty. [więcej...](#)



### [Restauracja Toga](#)

pl. Wolności 13

Toga to miejsce, w którym można doświadczyć najlepszych tradycji polskiej kuchni. Ze swoją autorską lekką kuchnią, bogato czerpie z kulinarnych polskich tradycji dworskich i mieszczańskich. Można skosztować tutaj m.in.: gęsinę, policzki, grasicę, grzyby, czerninę, zupę z raków, świeże ryby, sezonowe warzywa oraz wiele sałat. [więcej...](#)

## Restauracja Vine Bridge



ul. Ostrówek 6

W tej jednej z najmniejszych restauracji w Polsce, można delektować się daniami opartymi na produktach regionalnych, przygotowywanych tradycyjnymi metodami z wykorzystaniem innowacyjnych, współczesnych technologii. Wspaniałe kasze, wypiekane własnoręcznie chleby, zaprawiane ziołami mięsa i ryby z pewnością zachwycą niejednego smakosza. [więcej...](#)

---



## Restauracja Zielona Weranda

ul. Ignacego Paderewskiego 7

Restauracja od wejścia wita zielenią i niezwykłymi dekoracjami. z przepięknym ogrodem letnim. Ogród letni - jeden z najpiękniejszych w Poznaniu - stanowi enklawę zieleni i spokoju w centrum miasta. Świeże sałaty, grillowane mięsa, wysmienite desery i prawdziwie domowe ciasta wzbudzają entuzjazm niejednego łasucha. [więcej...](#)

---



## Bordo Cafe Restaurant

ul. Żydowska 28

Każdy znajdzie tu doskonałe propozycje śniadaniowe na początek dnia. Wyśmienite dania kuchni śródziemnomorskiej to prawdziwie kulinarna podróż do Włoch. W urokliwym ogrodzie Bordo Cafe, pośród „toskańskich klimatów”, poczujesz się zrelaksowany i wypoczęty. [więcej...](#)

---

### **Kawiarnia Weranda Cafe**



ul. Świętosławska 10

Oprócz wyśmienitych domowych ciast i deserów serwuje swoim gościom niepowtarzalny klimat i chwilę relaksu w letnim, zacisznym ogrodzie w centrum miasta. Weranda Cafe urzeka detalami, które tworzą niezwykle ciepłą i domową atmosferę. [więcej...](#)

---

### **Kawiarnia Ptasiak**



ul. Żydowska 10

To raj dla łasuchów! Każdy znajdzie tu coś dla siebie : desery, czekolady, koktajle, sałatki czy tortille. Codziennie rano wypiekane domowe ciasta zachwycają smakiem i przyciągają szerokie grono wielbicieli. [więcej...](#)

---

### **Kawiarnia Gołębnik**



ul. Wielka 21/Woźna 9

Kawiarnia przyciągają nie tylko pysznymi wypiekami, ale również przytulną atmosferą. W Gołębnikowym Barze Szybkiej Obsługi serwowane są pyszne naleśniki, tortille, sałaty, zupy, lunchy i śniadania. Przyjazna atmosfera i urokliwe wnętrza sprzyjają relaksowi i odprężeniu od miejskiego zgiełku. [więcej...](#)

---

### **Czekolada Cafe**



ul. Żydowska 29

Tutaj odprężysz się i zapomnisz o świecie przy kubku wspaniałej czekolady. W Czekolada Cafe można spróbować gorącej, gęstej czekolady z cynamonem lub sosem waniliowym, Warte grzechu są też czekolady z dodatkiem alkoholi i syropów, a także intrygujący drink czekoladowy. Serwowana pietruszkowa lemoniada to napój znany stałym bywalcom. [więcej...](#)

---

**MIEJSKIE SPA**

Jeśli pragniesz wyciszyć się, potrzebujesz relaksu i odprężenia, miejskie salony spa w Poznaniu i okolicach z pewnością poprawią Ci nastrój. Oferują chwile przyjemności, na które tak rzadko mamy czas. I nie musisz przeznaczać na to całego dnia, wystarczy godzina lub dwie po pracy. Odwiedź i skorzystaj z bogatej oferty spa. Po prostu relaks i chwila odprężenia tylko dla Ciebie!



### **REGENERACJA Miejskie Spa**

os. Batorego 80A lok.L1, ul. Dolna Wilda 87, ul. Ułańska 21 lok.4U

Regeneracja Miejskie Spa to miejsce wyjątkowe, gdzie zatrzymuje się czas. Nie sposób słowami wyrazić atmosfery, jaka panuje w REGENERACJI - trzeba tu zajrzeć. W świecie wonnych olejków, niezwykłych rytuałów i masażu można się prawdziwie Zregenerować. [więcej...](#)

---



### **Harmonia SPA - Hotel IBB Andersia**

pl. Andersa 3

Harmonia SPA to miejsce, gdzie słowo pielęgnacja traktuje się poważnie. Oferuje nieograniczony wstęp na część Wellness & Pool, odpoczynek w ciepłym jacuzzi, pobyt w saunie suchej lub parowej czy relaks na wyjątkowych, wygodnych leżakach. Różnorodne zabiegi, masaże wykonywane na doskonałej jakości kosmetykach. [więcej...](#)

---



### **SPA 1306 - Termy Maltańskie**

ul. Termalna 1

Z dala od zgiełku miasta SPA 1306 zapewnia spokój dla duszy i ciała. Siedemnaście profesjonalnie przygotowanych gabinetów jest przygotowanych na przyjęcie najbardziej wymagającego klienta. Odpowiednie rytuały, masaże czy kąpiele w oparciu o najnowsze technologie i najwyższej jakości kosmetyki zapewnią odprężenie i pozwolą zadbać o naturalne piękno. [więcej...](#)



## DAY SPA SPA\_larniakcał w Puszczykowie

ul. Czarnieckiego 56, Puszczykowo

Wszystkie zabiegi kosmetyczne oraz masaże znajdujące się w jej bogatej ofercie gwarantują, uczucie relaksu i luksusu już od pierwszego dotyku. Wnętrza SPA\_larni<sup>kcał</sup> mimo zamierzonej architektonicznej surowości, zachęcają do chłonięcia panującego w nich spokoju, rozkoszując się komfortem i nieprzeciętnym standardem usług. [więcej...](#)

---

## **EKOLOGICZNA ŻYWNOŚĆ**

Chcesz poznać jeszcze jedno „slowowe” oblicze Poznania? Żyj zdrowo i jedz najzdrowsze produkty, które są dostępne w wielu miejscach w Poznaniu. Dostępna jest żywność naturalna, nieprzetworzona, w miarę możliwości ekologiczna.



### Zielony Targ

Odwiedź koniecznie w sobotę pl. Bernardyński. To tutaj odbywa się Zielony Targ, prawdziwy rynek produktów ekologicznych z regionalną, tradycyjną i zdrową żywnością. Znajdziesz tu ogromny wybór świeżych warzyw i owoców ekologicznych, pyszne sery, prawdziwe masło, mleko i jogurty oraz wiele innych pyszności. [więcej...](#)

---



### Zielona Spizarnia

ul. Szamotulska 29, Baranowo koło Poznania, ul. Półwiejska 42, Stary Browar (Dziedziniec)

Delikatesy Zielona Spizarnia oferują świeże warzywa, owoce, mięsa, wędliny, ryby, pieczywo i przetwory. Większość pochodzi z lokalnych upraw z Wielkopolski, z certyfikatami eko i są produkowane w oparciu o tradycyjne receptury. [więcej...](#)

---



### Orkiszowe Pola

ul. Strzeszyńska 63

Orkiszowe Pola to miejsce w którym można znaleźć informacje związane ze zdrowiem i sposobami dążenia do niego poprzez mądre, dobre żywienie. To miejsce dla zdrowych, którzy pragną swe zdrowie utrzymać i dla tych, których spotkała choroba lub przewlekłe problemy zdrowotne a chcą prawdziwie odnowić organizm i wrócić do zdrowia. [więcej...](#)

---

## **ROWEROWY SLOW LIFE**

Poznań określany jest mianem miasta kompaktowego. Bliskość atrakcji turystycznych i terenów zielonych pozwala (oczywiście w duchu slow lifowym) wszędzie bezproblemowo dotrzeć piechotą czy na rowerze. Rowery stanowią zdrową alternatywę w poruszaniu się po mieście. Zwolnij - wsiądź na rower, zatrzymaj się na kawę, , usiądź na ławce i odpocznij.



### **Poznański Rower Miejski**

System bezobsługowych wypożyczalni Poznańskiego Roweru Miejskiego (Nextbike) jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu od wczesnej wiosny do późnej jesieni w najpopularniejszych miejscach Poznania. Wystarczy jedna rejestracja, by móc korzystać z roweru. [więcej...](#)

---



### **Wypożyczalnia rowerów ZTM**

Dworzec Autobusowy os. Jana III Sobieskiego

Rowery można wypożyczyć w jednej z siedmiu stacji w centrum Poznania. Po wpłaceniu 10 zł, z jednośladów można korzystać za darmo przez pierwsze 20 minut. Opłata za pierwszą godzinę jazdy to 2 zł, każda kolejna kosztuje 4 zł. Stacje znajdują się na: moście Teatralnym, ul. 27 Grudnia, Małe Garbary, Półwiejskiej, na Dworcu Głównym PKP, rondzie Rataje i rondzie Śródka. [więcej...](#)

---



### **MaltaBike**

ul. Abpa A. Baraniaka 8 (Galeria „Malta”)

Tutaj każdy znajdzie idealny rower dla siebie. Można wypożyczyć wygodne miejskie rowery idealne na przejażdżki po Malcie, siedziska i przyczepki dla dzieci. Wypożyczalnia działa w sezonie od kwietnia do września. [więcej...](#)

Tekst: Marta Stawińska