



СПА ЦЕНТЪР (сауна, билкова парна баня, джакузи, релакс зона)
SPA CENTRE (sauna, steam bath with wild herbs, Jacuzzi, relax area)

- ❖ 1 per. - **15 лв.**
- ❖ 2 per. - **12 лв. на човек**
- ❖ 3 per. - **10 лв. на човек**
- ❖ повече от трима души - **8 лв. на човек**

КЛАСИЧЕСКИ МАСАЖ / CLASSICAL MASSAGE 60 min. / 30 min. - **38 лв. / 25 лв.**

ЧАСТИЧЕН МАСАЖ / PARTIAL BODY MASSAGE 10 min.

- ❖ **Ръце - 7 лв.**
- ❖ **Гръб - 7 лв.**
- ❖ **Корем 7 лв.**
- ❖ **Лице - 7 лв.**

Класическият масаж (цялостен или частичен) е поредица от механични стимулации, които подобряват циркулацията на кръвта в тъканите и улесняват обмяната на веществата. Използва се в случаи на мускулна щам, нарушения на съня, както и за облекчаване на стреса. Класически масаж на резултатите в чувство на спокойствие и благополучие. За постигане на по-добър ефект преди масаж затопляне се препоръчва и тялото.

The classic massage (full body or partial body) is a number of mechanical stimulations which improves blood circulation in the tissues and facilitates the metabolism. It is used in cases of muscle strain, sleep disorders, and also to relieve stress. Classical massage results in feelings of relaxation and well-being. For reaching a better effect before the massage warming the body is also recommended.

МАСАЖИ С МЕД / HONEY MASSAGE

- ❖ **Върху целия гръб / Whole back** 20 min. - **25 лв.**
- ❖ **На стъпалата / Feet** 20 min. - **20 лв.**

Масажът с мед е ефективен като предпазна мярка в есенно-зимния сезон, както и за възстановителния период след боледуване от пневмонии, бронхити и др. общи заболявания, след които се изисква повишаване на имунитета и извличане на токсини от организма. Прилага се и при всички състояния на дискомфорт или дисбаланс, при изтощение или отпадналост като резултат от стрес или болест.

The massage with honey is effective as a precaution in the autumn-winter season, as well as in the recovery period after an illness of pneumonia, bronchitis and other common diseases, after which it is required to increase the immunity and detoxify the body. It is applied in all states of discomfort or imbalances, in exhaustion or fatigue as a result of stress or illness.

РЕЛАКСИРАЩ МАСАЖ / RELAX MASSAGE 60 min. - **40 лв.**

Релаксиращият масаж е лек шведски масаж, при който се използват нежни поглаждащи движения, за да ви помогнат да се отпуснете. Терапевтът работи с бавно темпо и използва лек натиск без да причинява болка, за да отпусне мускулите. Възможно е дори да заспите! Този масаж е добър избор за тези, които се подлагат на масаж за пръв път, или за хората, които просто искат да снижат нивото на стрес. Релаксиращият масаж също е добър и за хора, които ползват масаж веднъж годишно.

The relaxation massage is a gentle Swedish massage that uses smooth, gliding strokes to help you relax. The massage therapist will move at a slower pace and use lighter pressure. He won't push your pain limits in order to get the muscle to release. You might even fall asleep! It's a good choice for someone who is getting a massage for the first time, or someone who just wants to bring their stress level down. The relaxation massage is also good for someone who get massage as a special treat once a year.



АНТИЦЕЛУЛИТЕН МАСАЖ / ANTI-CELLULITE MASSAGE 30 min. / 40 min. - 25 лв. / 32 лв.

Антицелулитният масаж включва стимулация на биоенергетични точки, в съчетание с масажни техники за лимфен дренаж с цел стимулиране на лимфната и кръвната циркулация. По този начин подпомага изгарянето на мазнините и освобождаване на лимфните задържания. По време на масажа се използват специални масла, които разграждат мазнините и подобряват микроциркулацията.

The anti-cellulite massage involves stimulation of bioenergetic areas, combined with lymphatic drainage massage techniques to stimulate the lymph and blood circulation. Thus helps burn fat and passing the lymph detainee. During the massage are used special oils that break down fat and improve microcirculation.

РЕФЛЕКТОРЕН / REFLECTIVE MASSAGE 20 min. - 20 лв.

Чрез усукване, масажирание и притискане на определени зони на ръцете и краката терапевтът може да подпомага и други части на тялото и да насърчи цялостното ви здраве. Рефлексологията се основава на принципа, че в ръцете и краката има точки, които кореспондират с всеки орган, жлеза и система на тялото. Ние използваме рефлекторен масаж за лечение на хронични заболявания на вътрешните органи, както и при функционални дегенеративни и хронични заболявания на гръбначния стълб и ставите.

By squeezing, massaging and pushing on areas of the hands and feet, the therapist can support other parts of your body and promote your overall health. Reflexology is based on the principle that there are reflexes in the hands and feet that relate to every organ, gland, and system of the body. We use the reflex massage with treatment of chronic inner organs, when functional degenerative and chronic illnesses of the spinal column and the joints.

ЛЕЧЕБНИ МАСАЖИ / REMEDIAL MASSAGE 30 min. - 25 лв.

Ако имате конкретно мускулно напрежение или хронична болка навярно точно лечебният масаж е за Вас. Терапевтът ще оцени къде имате нужда от лечение и какво може да причинява болката. Той ще направи някои тестове, за да види точно от кои мускули произхожда болката и ще изработи подходящ план за лечение. Самото лечение може да включва дълбока работа с тъканта за кратки периоди от време, но резултатите определено си струват! Състояния като ишиас, синдром на карпалния тунел, схващане на врата, главоболие, спортни травми и много други могат да бъдат облекчени по този метод.

If you have particular muscle tension or chronic pain a remedial massage may be for you. Your therapist will assess where you need treatment and what may be causing your pain. He'll perform some tests to see exactly which muscles are giving you trouble and will tailor a treatment plan to suit. The treatment itself may involve deep tissue work for short periods of time, but the results are definitely worth it! Conditions such as sciatica, carpal tunnel, stiff necks, headaches, sports injuries and many more can be eased with a remedial treatment.

СПОРТЕН МАСАЖ / SPORTS MASSAGE 30 мин. / 60 мин. - 28 лв./ 45 лв.

Спортният масаж всъщност произлиза от класическата шведска масажна техника. Насочен конкретно към спортистите, този масаж се фокусира върху мускулите, които са били подложени до голяма степен на стрес, често до точката на прекомерна работа. Обикновено това са мускули, които са натоварвани с повтарящи се действия и агресивно движение като част от цялостната спортна тренировка или конкурс.

The sports massage actually came from the Swedish massage technique. Geared specifically to the athlete, this massage focuses on muscles that have seen a large degree of stress and use, often to the point of overuse. Normally, these are muscles that have seen repetitive and aggressive movement as a part of the overall sport or competition.

ОТНОСНО ВАШЕТО СПА ПОСЕЩЕНИЕ В ХОТЕЛ ТРИГРАД

Резервации

За да гарантираме наличието на висококачествени спа услуги, силно препоръчваме да направите Вашата СПА резервация преди пристигането си в хотела, най-добре при резервирането на нощувката, ако сте гост и на хотела.

Анулации / Промени

Ако трябва да отмените или да промените Вашата СПА резервация, моля уведомете ни най-малко 24 часа преди определеното време, за да се избегне таксата за анулиране. За анулации, направени с известие, по-малко от 24 часа, се начислява пълната стойност на услугата. Неяването също се таксува в пълен размер.

Специални съображения

За гостите, които имат високо кръвно налягане, сърдечни заболявания или други медицински проблеми, се препоръчва да се консултират с лекар преди да резервират СПА процедура. Моля информирайте масажиста, ако имате някакво заболяване. Бременните жени могат да бъдат ограничени относно вида на процедурите или да получат модифицирани процедури, в зависимост от стадия на бременността. За максимален комфорт мъжете не бива да се бръснат по-малко от два часа преди процедурите.

Бакшишите не са включени в цената на услугите, но са много високо ценени от масажистите и помощния персонал. Обичайно са в рамките на 10%, но това е напълно по преценка на СПА госта.

Ограничения

Гостите на хотел Триград трябва да са навършили 18 години, за да имат самостоятелен достъп до СПА услугите.

ABOUT YOUR TRIGRAD HOTEL SPA VISIT

Reservations

To ensure the best selection of spa services, we highly recommend that you make your spa reservations prior to your arrival.

Cancellations/Changes

We value your business and appreciate your cooperation with our cancellation guidelines. If you must cancel or change your spa reservation, please notify us at least 24 hours prior to your scheduled appointment time to avoid a cancellation charge. Cancellations made with less than a 24-hour notice will be charged full value of the service. No-shows will be charged in full.

Special Considerations

Guests who have high blood pressure or heart conditions, or any other medical complications, are advised to consult with their physicians prior to reserving any spa appointments. Please make your therapist aware of any medical condition. Expectant mothers may be restricted to specific types of treatment or receive modified treatments, depending on their stage of pregnancy. Men having facials should shave no less than two hours prior to their facial for ultimate comfort.

Gratuities

Gratuities are not included in the price of the services but are greatly appreciated by the therapist and support staff. A customary service charge is 10% but is completely at the discretion of the spa guest.

Restrictions

Guests of the TRIGRAD HOTEL SPA must be at least 18 years of age to have a private spa service.
