



**СПА ЦЕНТЪР** (сауна, билкова парна баня, джакузи, релакс зона) – **20 лв.**  
SPACENTRE (sauna, steam bath with wild herbs, Jacuzzi, relax area)

**КЛАСИЧЕСКИ МАСАЖ / CLASSICAL MASSAGE** 60 min. / 30 min. – **66 лв. / 35 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. Резултатите на класическия масаж са чувство на спокойствие и благополучие. За постигане на по-добър ефект преди масаж се препоръчва затопяне на 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 muscles train, 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.

**СПОРТЕН МАСАЖ / SPORTS MASSAGE** 60 min. / 30 min. – **66 лв. / 35 лв.**

Спортият 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.

**РЕЛАКСИРАЩ МАСАЖ / RELAX MASSAGE** 60 min. – **66 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.

## ОТНОСНО ВАШЕТО СПА ПОСЕЩЕНИЕ В ХОТЕЛ ТРИГРАД

### **Резервации**

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