



SENSE
WELLNESS



SENSE HOTEL
SOFIA



ESPA FACIALS

ESPA facials begin with a detailed consultation and in-depth skin analysis. Your facial is specifically tailored to you, to include cleansing, exfoliation, a treatment specific massage, mask, intensive serum and a scalp massage. Our therapist will choose all skincare products according to your individual needs to achieve the best possible results.

ПРОЦЕДУРИ ЗА ЛИЦЕ

Процедурите на ЕСПА за лице започват с подробна консултация и анализ на кожата за идентифициране състоянието на кожата, което не е видимо с просто око. Те са персонализирани, съобразени са с вашите конкретни нужди и състоянието на кожата. Включват почистване, ексфолиране, специален масаж, маска и серум с интензивно действие, и скалп масаж. Продуктите грижа за кожата се избират с помощта на вашия терапевт и според индивидуалните ви нужди, за да осигурят възможно най-добрите резултати.

ESPA CRYO FACIAL

45 minutes

ESPA КРИО ТЕРАПИЯ ЗА ЛИЦЕ

136.91 BGN / 70 €

Reduce puffiness, erase signs of fatigue and awaken the skin's natural radiance with the cooling power of cryo massage globes. This revitalising facial restores freshness and tone, leaving the skin smooth, bright and energised. Suitable for all skin types in need of an instant boost.

Includes:

Cleanse – facial mask – Cryo globe massage – scalp massage

Намалява подпухналостта, премахва следите от умора и събужда естествения блясък на кожата с охлаждащата сила на крио масажни глобули. Тази ревитализираща терапия възвръща свежестта и тонуса, като оставя кожата гладка, озарена и енергиизирана. Подходяща за всеки тип кожа, нуждаеща се от моментално освежаване.

Включва:

Почистване – маска за лице – масаж с крио глобули – масаж на скалп



ESPA PERSONALISED FACIAL ESPA ПЕРСОНАЛИЗИРАНИ ПРОЦЕДУРИ ЗА ЛИЦЕ

ESPA OPTIMAL SKIN HEALTH FACIAL 70 minutes
ESPA ОПТИМАЛНА ГРИЖА И ЗДРАВЕ 176.⁰² BGN/90 €

Visibly revive skin's natural beauty, balance and health. You emerge with a smooth, profoundly nourished complexion, glowing with natural health. ESPA Optimal Skin Health Facial is suitable for all skin types and all ages.

Includes: Skin analysis – triple cleanse (including deep brush cleanse with Clarisonic™) – facial massage – mask – scalp massage

Видимо съживява естествената красота, баланс и здраве на кожата. Излезте с гладък, дълбоко подхранен тен, сияещ с естествено здраве. Подходяща за всеки тип и възраст кожа.

Включва: Анализ на кожата - почистване в три стъпки (включително дълбоко почистване с четка Clarisonic™) - масаж на лицето - маска - масаж на скалп.

ESPA ULTIMATE LIFT & FIRM FACIAL 70 minutes
ESPA ПОДМЛАДЯВАЩА ГРИЖА 176.⁰² BGN/90 €

Restore vitality and improve skin tonicity and firmness with this advanced facial. Using Tri-Active™ ingredients combined with specialized lifting facial massage, this facial helps combat the signs of ageing, stimulate collagen production and deliver intensive results; the benefits of which can be seen immediately.

Includes: Skin analysis – triple cleanse – age-defying facial massage – Lift & Firm Mask – scalp massage

Възстановете жизнеността и подобрете тонуса на кожата с тази усъвършенствана процедура за лице. С помощта на съставките Tri-Active™, съчетани със специализирани техники за лифтинг масаж, тази процедура за лице помага в борбата с признаците на стареене, стимулира производството на колаген и дава интензивни резултати, които ползи могат да се видят веднага.

Включва: Анализ на кожата - почистване в три стъпки – масаж на лицето със стягащ ефект – подмладяваща маска – масаж на скалп.

ESPA INNER BEAUTY FACIAL 60 minutes
ESPA ЕСТЕСТВЕНА КРАСОТА 156.⁴⁷ BGN/80 €

Deeply cleanse, hydrate and renew with these instant results facials. Tailored to your skin's precise needs, Tri-Active™ formulas work immediately to transform your complexion while pure aroma-therapeutic oils encompass your mind. Skin looks clear, quenched, naturally beautiful, and inner calm is blissfully restored.

Includes: Skin analysis – triple cleanse – facial massage – personalized mask – scalp massage.

Почистете в дълбочина, хидратирайте и подновете кожата на лицето с незабавни резултати. Съобразени с точните нужди на кожата ви, формулите Tri-Active™ действат незабавно, за да преобразят тона ви, докато чисти ароматерапевтични масла обгръщат съзнанието ви. Кожата изглежда чиста, подхранена, естествено красива, а вътрешното спокойствие е блажено възстановено.

Включва: Анализ на кожата - почистване в три стъпки - масаж на лицето - персонализирана маска - масаж на скалп.

ESPA EXPRESS FACIAL 30 minutes
ESPA ЕКСПРЕСНА ПРОЦЕДУРА 117.³⁵ BGN/60 €

Reveal a clear, refreshed, naturally beautiful complexion with this express facial. Personalised to your needs, natural active formulas cleanse, rebalance and hydrate while aromatic essential oils capture your mind, leaving you looking and feeling relaxed and radiant.

Includes: Skin analysis – triple cleanse – personalised mask – scalp massage.

Открийте чист, освежен и естествено красив тен с тази експресна процедура за лице. Персонализираните според нуждите ви натурални активни формули почистват, възстановяват баланса и хидратират, а ароматните етерични масла завладяват съзнанието ви, оставяйки ви да изглеждате и да се чувствате спокойни и сияйни.

Включва: Анализ на кожата - почистване в три стъпки - персонализирана маска - масаж на скалпа.



TRAKE X VALEM EXCLUSIVE RITUALS TRAKE X VALEM ЕКСКЛУЗИВНИ РИТУАЛИ

ROSE RADIANCE RITUAL 90 min - 110€ / 215¹⁴ BGN
ОЗАРЯВАЩ РИТУАЛ С РОЗИ 120 min - 140€ / 273⁸² BGN

A luxurious full-body and facial ritual designed to revitalize body and skin with the finest Bulgarian rose oil and natural ingredients. Includes a relaxing rose oil massage, followed by a purifying facial cleanse, gua sha anti-aging massage, a deeply hydrating botanical serum and moisturizer. Ideal for all skin types, this treatment restores radiance and promotes youthful vitality with the healing power of nature.

Луксозен ритуал за лице и тяло, създаден да възстанови тялото и кожата с най-финото българско розово масло и натурални съставки. Включва отпускащ масаж с розово масло, последван от почистваща терапия за лице, анти-ейдж масаж с гуа ша, дълбоко хидратиращ серум с растителни екстракти и подхранващ крем.

GUA SHA SCULPTING FACIAL 45 minutes
ГУА ША ОФОРМЯЩ МАСАЖ 146⁶⁹ BGN / 75 €

Lift, sculpt and awaken your natural glow with this luxurious 45-minute Gua Sha facial therapy. Designed to detoxify, tone and visibly firm, this experience blends deep cleansing with ancient sculpting techniques to enhance circulation and redefine facial contours. Perfect for those seeking a radiant, refreshed complexion and a moment of mindful indulgence

Повдигнете, оформете и събугете естествения си блясък с тази луксозна 45-минутна терапия за лице с Гуа Ша. Създадена за детоксикация, тонизиране и видимо стягане, тази процедура съчетава дълбоко почистване с древни техники за оформяне, за да подобри кръвообращението и да предефинира контурите на лицето. Идеална за тези, които търсят сияен, осветен тен и момент на осъзнато удоволствие.

ROSE RADIANCE BODY SCRUB 25 minutes
ОЗАРЯВАЩ СКРАБ ЗА ТЯЛО С РОЗА 107⁵⁷ BGN / 55 €

Revitalize your skin with our rose sugar body scrub. Gentle exfoliation with natural sugar crystals removes dead cells, while Bulgarian rose oil deeply nourishes and leaves your skin soft, smooth, and radiant.

Съживете кожата си със захарен скраб за тяло с роза. Нежната ексфолиация с натурални захарни кристали премахва мъртвите клетки, а българското розово масло подхранва в дълбочина, оставяйки кожата мека, гладка и сияйна.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ТЕРАПИИ ADDITIONAL TREATMENTS

SCALP MASSAGE 20 minutes
СКАЛП МАСАЖ 48⁹⁰ BGN / 25 €

Find your inner calm with this deeply relaxing and soothing treatment for mind and body, using ESPA Pink Hair & Scalp Mud to leave your scalp nourished and to free your mind.

Открийте вътрешното спокойствие с тази дълбоко релаксираща и успокояваща процедура за ума и тялото, при която се използва ESPA маска за скалп с розова глина, за да подхрани скалпа ви и да успокои ума ви.

ESPA FACE MASK 39¹² BGN / 20 €
ESPA МАСКА ЗА ЛИЦЕ

Add one of the ESPA cream facial masks to your face or body treatment to help your skin look flawless. You can choose between puffifying, lift and firm, radiance or hydrating.

Добавете една от маските за лице на ESPA към процедурата си, за да изгледжа кожата ви безупречно. Изберете между почистваща, стягаща, озаряваща или хидратираща.

ESPA EYE TREATMENT 15 minutes
ESPA ГРИЖА ЗА ОЧИ 39¹² BGN / 20 €

Smooth, firm and hydrate with this instantly revitalising eye treatment. Targeted massage smoothing fine lines, quenching the skin and diminishing puffiness and dark shadows.

Includes: Cleanse – exfoliation to face and eye contour – eye contour massage – Lift & Firm eye serum – Lift & Firm eye cream

Тази незабавно възстановяваща грижа за очите изгладжа, стяга и хидратира околоочния контур. Целенасоченият масаж изгладжа фините линии, подхранва кожата и намалява подпухналостта и тъмните кръгове.

Включва: Почистване - ексфолиране на лицето и околоочния контур - масаж на околоочния контур - серум за очи Lift & Firm - крем за очи Lift & Firm



BODY TREATMENTS

We offer a huge range of body treatments and massages, each one designed and tailored specifically to ensure you experience the best physical and emotional therapeutic benefits depending on your needs.

ПРОЦЕДУРИ ЗА ТЯЛО

Предлагаме голямо разнообразие от процедури и масажи за тяло, специално създадени, за да ви обрижат и да ви оставят максимално удоволствие. Всяка процедура започва с индивидуална консултация, за да даде възможност на нашите опитни терапевти да постигнете заедно най-добрите физически и терапевтични резултати.

ESPA EXCLUSIVE RITUALS ESPA ЕКСКЛУЗИВНИ РИТУАЛИ

ESPA HERO RITUAL ESPA РИТУАЛ ЗА ГЕРОИ

180 minutes
312.⁹³ BGN / 160 €

Unravel tension, instantly boost your complexion and restore inner calm with our most renowned treatment. Targeted massage techniques combine with the purest aromatherapy oils and a highly-personalised facial helping you to look and feel your very best – restored, de-stressed and beautifully radiant.

Includes: Body exfoliation – Marine or Algae wrap – Aromatherapy full body massage – Inner beauty facial – Scalp massage.

Разсейте напрежението, подобрете незабавно тена си и възстановете вътрешното си спокойствие с нашата най-известна процедура. Целенасочените масажни техники се съчетават с най-чистите ароматерапевтични масла и персонализирана процедура за лице, което ви помага да изглеждате и да се чувствате по най-добрия начин - възстановени, освободени от стреса и красиво сияйни.

Включва: Ексфолиране на тялото - Маска с морска глина или водорасли - Ароматерапевтичен масаж на цяло тяло - Персонализирана процедура за лице - Масаж на скалп.

ESPA BODY RITUAL ESPA РИТУАЛ ЗА ТЯЛО

120 minutes
234.⁷⁰ BGN / 120 €

Following body exfoliation, a Marine Algae or Mud wrap is applied and the scalp gently massaged. Once you have taken a refreshing shower, a tailor-made aromatherapy massage takes place, leaving you with a sense of well-being, cleansed and revitalised.

Includes: Body exfoliation – Algae or Mud wrap – Scalp massage – Aromatherapy full body massage

След ексфолиране на кожата на тялото се нанася маска от морски водорасли или морска глина, а през това време се наслаждавате на масаж на скалпа. След освежаващия душ терапевтът продължава с ароматерапевтичен масаж. Чувствате се освежени и ревитализирани.

Включва: Ексфолиране на тялото - Маска с морска глина или водорасли - Масаж на скалпа - Ароматерапевтичен масаж на цяло тяло

ESPA BODY, FACE & SCALP RITUAL ESPA РИТУАЛ ЗА ТЯЛО, ЛИЦЕ И СКАЛП

90 / 120 minutes
283.⁴⁰ / 293.³⁷ BGN
145 / 150 €

This ESPA ritual is a pleasure for the whole body, face and scalp and starts with a full body aromatherapy massage with or without hot stones using essential oils to relieve muscle tension. The use of hot stones brings about total balance in the body, which aids the natural healing process. After the unique aromatherapy massage, you will continue with ESPA facial specifically tailored to you. To complete the ritual, you will experience mind-blowing scalp massage.

Includes: Full body massage - Personalized facial – Scalp massage

Този ESPA ритуал е истинска наслада за тялото, лицето и скалпа. Започва с ароматерапевтичен масаж на цялото тяло с или без горещи камъни и етерични масла за отстраняване на мускулното напрежение. Използването на горещи вулканични камъни балансира тялото и засилва естествения лечебен процес. Ритуалът продължава с персонализирана ESPA процедура за лице и завършва с изключително отпускащ масаж на скалпа.

Включва: Ароматерапевтичен масаж на цяло тяло – Персонализирана процедура за лице – Масаж на скалп

ESPA BACK, FACE & SCALP RITUAL ESPA РИТУАЛ ЗА ГРЪБ, ЛИЦЕ И СКАЛП

60 / 90 minutes
185.⁸⁰ / 234.⁷⁰ BGN
95 / 120 €

Perfect for anyone, this luxurious ritual begins with a soothing back massage to ease away stress and tension. Followed by a personalized ESPA facial, a scalp massage completes the treatment for total balance in both body and mind. If you desire to include hot stones it will bring about total balance in the body, which aids the natural healing process.

Includes: Back massage - Personalized facial – Scalp massage

Перфектен за всеки, този луксозен ритуал започва с отпускащ масаж на гърба, за да ви освободи от натрупания стрес и напрежение.

Следва персонализираната ESPA процедура за лице, ритуала завършва с невероятен скалп масаж, който ще балансира тялото и ума ви. По желание добавянето на горещи вулканични камъни ще балансира тялото и ще засили естествения лечебен процес в него.

Включва: Масаж на гърба – Персонализирана процедура за лице – Масаж на скалп



THAI RITUALS ТАЙЛАНДСКИ РИТУАЛИ

TRADITIONAL THAI MASSAGE ТРАДИЦИОНЕН ТАЙ МАСАЖ

60 / 90 minutes
176.⁰² / 224.⁹² BGN
90 / 115 €

Traditional Thai massage is applied over your clothing without oil. Rhythmic acupressure and gentle Thai stretching aligns the energy of your body, increasing flexibility and improving circulation.

Традиционният тайландски масаж се прилага върху дрехите ви без масло. Ритмичната акупресура и нежното тайландско разтягане изравняват енергията на тялото ви, повишават гъвкавостта и подобряват кръвообращението.

THAI FOOT REFLEXOLOGY ТАЙ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ НА ХОДИЛА

25 / 45 minutes
107.⁵⁷ / 117.³⁵ BGN
55 / 60 €

Thai foot massage uses the ancient art of Thai reflexology to detoxify and purify the body, helping relieve stress and tension, decrease fatigue, foster good health and mental serenity, and restore balance. Pressure is applied to specific areas of the soles of the feet, a reflex reaction occurs in another part of the body.

Тайландският масаж на ходилата използва гревното изкуство на тайландската рефлексология, за да детоксикират и пречистят тялото и да спомогнат за облекчаване на стреса и напрежението, възстановявайки баланса в организма. Прилага се натиск върху определени зони на ходилата, чрез който в друга част на тялото протича рефлексна реакция.

BODY MESSAGES МАСАЖИ ЗА ТЯЛО

ESPA AROMATHERAPY MASSAGE ESPA АРОМАТЕРАПИЯ МАСАЖ

25/55/85 minutes
107.⁵⁷/156.⁴⁷/185.⁸⁰ BGN
55/80/95 €

Quieten your mind, release tension and nourish your skin with this holistic, ultimately restorative experience. Personalised to your physical and emotional needs, carefully chosen aromatherapy blends relax, cleanse or energise, while advanced massage alleviates muscular pressure, soothes anxiety and invokes profound relaxation.

Успокойте съзнанието си, освободете напрежението и подхранете кожата си с това цялостно и изключително възстановително преживяване. Персонализирани според физическите и емоционалните ви нужди, внимателно подбраните ароматерапевтични олиа отпускат, прочистват или зареждат с енергия, а усъвършенстваният масаж облекчава мускулното напрежение, намалява тревожността и предизвиква дълбока релаксация.

ESPA HOT STONE MASSAGE ESPA МАСАЖ С ВУЛКАНИЧНИ КАМЪНИ

25/55/85 minutes
117.³⁵/166.²⁵/195.⁵⁸ BGN
60/85/100 €

Discover lasting relaxation for mind and body with the aroma-therapeutic treatment. Tailored massage with hot stones unravels persistent muscular tightness and discomfort while pure, aromatic essential oils encompass the mind to relieve stress, recharge spirits and leave you feeling rejuvenated.

Открийте трайна релаксация за ума и тялото с тази ароматерапевтична процедура. Индивидуалният масаж с горещи камъни премахва мускулното напрежение и дискомфорт, а чистите ароматни етерични масла обхващат съзнанието, за да облекчат стреса, да заредят духа и да ви накарат да се почувствате подмладени.

ESPA SWEDISH MASSAGE ESPA ШВЕДСКИ МАСАЖ

25/55/85 minutes
97.⁷⁹/146.⁶⁹/176.⁰² BGN
50/75/90 €

Revive your body and enliven your spirits with this invigorating massage. Working swiftly and deeply where you need it most, the Swedish massage with pure, nourishing oils boosts circulation, alleviates tight, aching muscles and awakens the body.

Възстановете тялото си и обогрете духа си с този ревитализиращ масаж. Шведският масаж с чисти, подхранващи масла ускорява кръвообращението, облекчава напрегнатите и болезнени мускули и събужда тялото.

DEEP TISSUE MASSAGE ДЪЛБОКО ТЪКАНЕН МАСАЖ

45/70 minutes
166.²⁵/176.⁰² BGN
85/90 €

Restore comfort, suppleness and movement with this intensely effective massage. Active stretching and specialized massage techniques with oils work across the entire body, focusing on relieving deep-seated tension, particularly in the neck, shoulders and back area. Muscular pain is diminished, leaving you feeling stronger and more energized.

Възстановете комфорта, гъвкавостта и движението с този интензивно ефективен масаж на цяло тяло. Специализираният масаж, комбиниран с активно разтягане и масла, обхваща цялото тяло, като се фокусира върху облекчаване на дълбокото напрежение, особено в зоните на врата, раменете и гърба. Тази терапия ефективно намалява мускулната болка, оставяйки ви да се чувствате по-силни и по-енергични.





ESPA BODY TREATMENTS ESPA ПРОЦЕДУРИ ЗА ТЯЛО

ESPA BODY BRUSH AND POLISH ESPA ЕКСФОЛИРАНЕ С ЧЕТКА И ФИН СКРАБ

25 minutes
107⁵⁷ BGN / 55 €

This exfoliating treatment combines body brushing and body exfoliation. Improves the skin tone, boosts cell renewal, helps reduce the appearance of cellulite due to increase circulation, smooth and brighten the skin.

Тази ексфолираща процедура комбинира почистване на тялото с четка и ексфолиращ продукт. Тонизира кожата, стимулира клетъчното обновяване, намалява целулита, засилвайки микроциркулацията, изглажда и озарява кожата.



ESPA DETOXIFYING SALT & OIL SCRUB ESPA СКРАБ С МОРСКИ СОЛИ И ЕТЕРИЧНИ МАСЛА

25 minutes
107⁵⁷ BGN / 55 €

This exceptional skin softening body exfoliation combines sea salts with essential oils to leave your skin nourished, smooth and supple. Perfect as a stand-alone treatment, or in preparation for a body massage.

Това изключително изглаждащо и омекотяващо ексфолиране на кожата комбинира морски соли с етерични масла. Кожата е гладка, еластична и подхранена. Процедурата е перфектна като самостоятелна или като подготовка за масаж на тяло.

ESPA BODY WRAP ESPA МАСКА ЗА ТЯЛО

30 minutes
117³⁵ BGN / 60 €

A complete body wrap of Marine Mud or Algae Gel combined with Detoxifying Body Oil is blended and applied to help purify the body and hydrate the skin. The treatment ends with a mind calming scalp massage for ultimate relaxation.

Нанасянето на глинена или детоксикираща маска за тяло с водорасли смесени с детоксикиращо олио спомага за прочистване на тялото и хидратация на кожата. Процедурата завършва с отпускащ масаж на скалпа.

ESPA DETOXIFYING BODY TREATMENT ESPA ДЕТОКСИКИРАЩА ПРОЦЕДУРА ЗА ТЯЛО

60 minutes
166²⁵ BGN / 85 €

Reveal instant results from naturally detoxifying Algae or nourish-ing Marine Mud. Skin looks refined, toned and beautifully radiant, while a soothing scalp massage restores inner calm.

Includes: Skin brush – body exfoliation – algae or mud wrap – scalp massage.

Постигнете незабавни резултати, като изберете между естествена детоксикация от водорасли или подхранваща морска глина. Кожата изглежда освежена, тонизирана и красиво сияеща, а успокояващият масаж на скалпа възстановява вътрешното спокойствие.

Включва: Ексфолиране на тялото - Маска с морска глина или водорасли - Масаж на скалп

STEP INTO OUR WORLD
NEW SPA-LEVEL SELF-CARE AT HOME

EXPLORE MORE



SENSE
WELLNESS

📍 16, Tsar Osvoboditel Blvd., 1000 Sofia, Bulgaria

✉️ spa@sensehotel.com ☎️ +359 2 4462510

🌐 www.sensehotel.com

🏠 A MEMBER OF **DESIGN HOTELS**™

📘 [/sensespasofia](https://www.facebook.com/sensespasofia)

📷 [@sensewellnesssofia](https://www.instagram.com/sensewellnesssofia)