



SENSE  
WELLNESS



SENSE HOTEL  
SOFIA



## ESPA FACIALS

ESPA facials begin with a detailed consultation and in-depth skin analysis using SkinVision™ technology to identify skin conditions not visible to the naked eye. 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 ESPA за лице започват с подробна консултация и анализ на кожата с помощта на технологията SkinVision™, 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, екسفолiranje, 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 PERSONALISED FACIAL ESPA ПЕРСОНАЛИЗИРАНИ ПРОЦЕДУРИ ЗА ЛИЦЕ

### ESPA OPTIMAL SKIN HEALTH FACIAL 70 minutes ESPA ОПТИМАЛНА ГРИЖА И ЗДРАВЕ

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 with Skin Vision™ lamp – triple cleanse (including deep brush cleanse with Clarisonic™) – facial massage – mask – scalp massage

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

**Включва:** Анализ на кожата с лампа Skin Vision™ – 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

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 with Skin Vision™ lamp – 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, чиито ползи могат да се видят веднага.

**Включва:** Анализ на кожата с лампа Skin Vision™ – почистване в три стъпки – масаж на лицето със стягащ ефект – подмладяваща маска – масаж на скалп

### ESPA INNER BEAUTY FACIAL 60 minutes ESPA ЕСТЕСТВЕНА КРАСОТА

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 aromatherapeutic oils encompass your mind. Skin looks clear, quenched, naturally beautiful, and inner calm is blissfully restored.

**Includes:** Skin analysis with Skin Vision™ lamp – triple cleanse – facial massage – personalised 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 тена ви, докато чисти ароматерапевтични масла обхващат съзнанието ви. Кожата изглежда чиста, подхранена, естествено красива, а вътрешното спокойствие е блажено възстановено.

**Включва:** Анализ на кожата с лампата Skin Vision™ – почистване в три стъпки – масаж на лицето – персонализирана маска – масаж на скалпа.

### ESPA EXPRESS FACIAL 30 minutes ESPA ЕКСПРЕСНА ПРОЦЕДУРА

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 with Skin Vision™ lamp – 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 с лампа Skin Vision™ – почистване в три стъпки – персонализирана маска – масаж на скалпа.



## ESPA FOR MEN ESPA ЗА МЪЖЕ

### ESPA TAILOR-MADE FACIAL 60 minutes ESPA ПЕРСОНАЛИЗИРАНА ПРОЦЕДУРА ЗА ЛИЦЕ

Whether your skin needs a deep cleanse, a healthy glow, soothing or hydrating, we encourage our male guests to experience this personalised treatment that combines a relaxing shoulder, neck, face and scalp massage with a tailored solution to your skin's needs. Choose from the following: Re-Hydrator or Balancing.

**Includes:** Skin analysis with Skin Vision™ lamp – triple cleanse – facial massage – personalised mask – scalp massage.

Независимо дали кожата се нуждае от дълбоко почистване, здравословно сияние, успокояване или хидратация, ние препоръчваме на мъжете да изпитат удоволствието от тази персонализирана процедура, която комбинира масаж на раменете, врата, лицето и скалп масаж. Съобразена с индивидуалните потребности. Изберете между: Хидратация и мекоতা или Почистване и матиране.

**Включва:** Анализ на кожата с лампата Skin Vision™ - почистване в три стъпки - масаж на лицето - персонализирана маска - масаж на скалпа.

### SCALP MASSAGE 20 minutes СКАЛП МАСАЖ

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 FACIAL MASK 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 purifying, lift and firm, radiance or hydrating.

Добавете една от маските за лице на ESPA към процедурата си, за да изглежда кожата ви безупречна. Изберете между почистваща, стягаща, за сияен тен или хидратираща.

### ESPA AGE REBEL FACIAL 10 minutes ESPA ПОДМЛАДЯВАЩА ГРИЖА ЗА ЛИЦЕ

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 with Skin Vision™ lamp – 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, чиито ползи могат да се видят веднага.

**Включва:** Анализ на кожата с лампа Skin Vision™ – почистване в три стъпки – масаж на лицето със стягащ ефект – подмладяваща маска – масаж на скалпа.

### ESPA EYE LIFT 15 minutes ESPA ГРИЖА ЗА ОЧИ

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

Този незабавно възстановяваща грижа за очите изглажда, стяга и хидратира околоочния контур. Целенасоченият масаж изглажда 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 доставят 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 ГЕРОЙ

180 minutes

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 тената 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 излезете 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

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. Чувствата 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 90/120 minutes

with or without hot stones

### ESPA РИТУАЛ ЗА ТЯЛО, ЛИЦЕ И СКАЛП

с или без горещи камъни

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 60/90 minutes

with or without hot stones

### ESPA РИТУАЛ ЗА ГРЪБ, ЛИЦЕ И СКАЛП

с или без горещи камъни

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 ТАЙЛАНДСКИ МАСАЖ

60/90 minutes

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

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 древното 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 които в друга част на тялото протича рефлексна реакция.

## BODY MESSAGES МАСАЖИ ЗА ТЯЛО

### ESPA AROMATHERAPY MASSAGE ESPA АРОМАТЕРАПИЯ МАСАЖ

25/55/85 minutes

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 ВУКАНИЧНИ КАМЪНИ

25/55/85 minutes

Discover lasting relaxation for mind and body with this aromatherapeutic 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 POSITIVITY MASSAGE ESPA ПОЗИТИВЕН МАСАЖ

25/55/85 minutes

Unwind and escape the pace of everyday life, emerge feeling positive, self-confident and experience a renewed sense of optimism. Quieten your mind, release tension and nourish your skin with this holistic, ultimately restorative experience.

Отпуснете се и избягайте от забързаното си ежедневие, почувствайте се отново позитивни и уверени в себе си. Успокойте ума си, освободете се от напрежението и подхранете кожата си с това холистично, крайно възстановително преживяване.

### ESPA SWEDISH MASSAGE ESPA ШВЕДСКИ МАСАЖ

25/55/85 minutes

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.

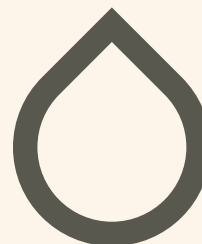
Възстановете тялото си и обогрете духа си с този обогриващ масаж. Шведският масаж с чисти, подхранващи масла ускорява кръвообращението, облекчава напрегнатите и болезнени мускули и събужда тялото.

### DEEP TISSUE MASSAGE ДЪЛБОКО ТЪКАНЕН МАСАЖ

45/70 minutes

Restore comfort, suppleness and movement with this intensely effective massage. Active stretching and specialised massage with oils alleviate deep-seated tension in the neck, shoulders and back with instant and lasting effect. Muscular pain is diminished, leaving you feeling stronger and more energised.

Възстановете комфорта, гъвкавостта и движението с този интензивно ефективен масаж. Специализираният масаж облекчава дълбокото напрежение във врата, раменете и гърба с незабавен и дълготраен ефект. Мускулната болка намалява, което ви кара да се чувствате по-силни и по-енергични.





## ESPA BODY TREATMENTS ESPA ПРОЦЕДУРИ ЗА ТЯЛО

### ESPA BODY BRUSH AND POLISH ESPA ЕКСФОЛИРАНЕ С ЧЕТКА

25 minutes

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

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

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

Reveal instant results from naturally detoxifying Algae or nourishing 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





SENSE  
WELLNESS

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](mailto:spa@sensehotel.com) ☎️ +359 2 4462510

🌐 [www.sensehotel.com](http://www.sensehotel.com)

🏠 A MEMBER OF **DESIGN HOTELS™**

 /sensespasofia

 @sensespasofia