

# THE SPA

by METROPOL PALACE BELGRADE

## RELAXATION MASSAGE → (25 | 55 | 85 min, 40 | 60 | 80 €)

*This is the perfect treatment to soothe and calm frazzled nerves and wind down an active mind; tension and stress simply melts away. Relaxation massage is fantastic at reducing muscle tension and bringing the body back to a relaxed state and is also a great option for the end of a long and hard day at work when you need to de-stress.*

### **OPUŠTAJUĆA MASAŽA (25 | 55 | 85 min, 40 | 60 | 80 €)**

Ova duboko opuštajuća masaža je savršen tretman za opuštanje tela. To je blaga, prijatna, manuelna masaža kojom se, sjedinjavanjem porotoka energije smanjuje napetost mišića i telo se vraća u relaksirano stanje.

## SWEDISH MASSAGE → (25 | 55 | 85 min, 45 | 65 | 85 €)

*An invigorating massage designed to leave you full of vitality, to energize the body and relax the mind. Exceptionally beneficial for increasing the level of oxygen in the blood, decreasing muscle toxins, as well as improving circulation and flexibility while easing tension. This type of massage focuses on muscle relaxation, targeting superficial muscles (rather than the connective tissues targeted in deep-tissue massage).*

### **ENERGIČNA MASAŽA (25 | 55 | 85 min, 45 | 65 | 85 €)**

Energična masaža razvijena da vam omogući oporavak. Vešti pokreti masaže stimulišu cirkulaciju i podstiču celo telo da vam pruži osećaj energije i života. Tehnike švedske masaže su efikasne u opuštanju tenzije u mišićima čiji uzrok mogu biti svakodnevne aktivnosti kao što su dugo sedenje za računarom ili manjak fizičke aktivnosti.

## DEEP TISSUE MASSAGE → (25 | 55 | 85 min, 50 | 80 | 100 €)

*A detoxifying, deep tissue massage that relieves fluid retention and works out tired, aching muscles. This is a perfect massage technique for those who prefer stronger pressure. Firm but slow strokes and deep finger pressure affect the deepest layer of muscles and connective tissues. Soothes chronic muscular pain and improves posture and mobility.*

### **MASAŽA DUBINSKIH TKIVA (25 | 55 | 85 min, 50 | 80 | 100 €)**

Savršena tehnika masaže za sve koji vole jači pritisak. Terapeut primenjuje jači pritisak kako bi opustio mišiće i sprečio stvaranje mlečne kiseline, koja je uzrok spazma i napetosti. Intenzivnijim pokretima se ubrzava cirkulacija krvi i limfe. Smiruje hronične bolove u mišićima, pomaže kod sportskih povreda i poboljšava držanje i pokretljivost.

## THERAPEUTIC MASSAGE → (55 min, 70 €)

*Especially beneficial if you are suffering from aches, pains and stiffness. A full body deep massage to ease muscles, bringing harmony to the mind and body.*

### **TERAPEUTSKA MASAŽA (55 min, 70 €)**

Ova masaža naročito je korisna ukoliko imate problem sa bolovima i ukočenošću. Dubinska masaža celog tela opušta mišiće, dovodeći telo u balans. Terapeutska masaža predstavlja skup prodornijih i jačih manuelnih tehnika koje se koriste u cilju otklanjanja bola i napetosti.

# THE SPA

by METROPOL PALACE BELGRADE

## HEAD, NECK & SHOULDER MASSAGE → (25 min, 45 €)

*Ideal to relieve tension and stress around the areas of your body that are most prone to pain, tension and stress, leaving you feeling so much better. So take a break from the hustle and bustle of everyday life and treat yourself to total bliss with a back, neck and shoulders massage.*

### **MASAŽA GLAVE, VRATA I RAMENA (25 min, 45 €)**

Idealan tretman za ublažavanje napetosti i stresa oko vrata i ramena jer vraća energiju mišićima. Ova masaža pruža osećaj smirenosti i spokoja. Idealna nakon dugih putovanja, pomaže poboljšanju kvaliteta sna.

## FOOT MASSAGE → (25 min, 45 €)

*Involves pressure techniques to specific reflex areas in the feet to stimulate body organs and relieve areas of congestion. This therapy is used to reduce pain, increase relaxation and stimulate the circulation of blood and lymphatic fluids.*

### **MASAŽA STOPALA (25 min, 45 €)**

Uključuje tehnike pritiska na određena refleksna područja u stopalima kako bi se stimulisali telesni organi i ponovo proživela područja zagušenja. Ova terapija se koristi za smanjenje bolova, povećanje relaksacije i stimulisanje cirkulacije krvi i limfne tečnosti.

## HOT STONE MASSAGE → (60 min, 65 €)

*A natural therapy beneficial on both physical and psychological levels. the warmth from the basalt stones helps your muscles relax while improving circulation and taking away tension. This is a deeply relaxing and calming ritual for mind and body.*

### **MASAŽA TOPLIM VULKANSKIM KAMENJEM (60 min, 65 €)**

Ova popularna masaža sa termalnim kamenjem je fantastičan tretman toplim bazaltnim kamenjem. Ovaj predivan, topli tretman radi na energetskim tačkama koje se nalaze u telu kako bi pružio ravnotežu i sklad. Mišići se opuštaju uz potpuno jedinstven osećaj masaže sa toplim kamenjem. Tretman vulkanskim kamenjem je iskustvo koje morate doživeti najmanje jednom u životu. Jednostavno božanstveno.