

# THE GRAND MARK

*Massages | Masáže*



THE  
GRAND MARK  
PRAGUE

## Swedish Massage | Švédská masáž

---

Swedish massage is sometimes called the classic massage. The technique aims to promote relaxation by releasing muscle tension. Depending on your preferences, you can ask your massage therapist to use light, medium, or firm pressure.

Švédská masáž, která bývá někdy nazývána klasickou masáží, je zaměřena na uvolnění svalového napětí. V závislosti na vašich preferencích můžete požádat svého terapeuta, aby použil lehký, střední nebo silný tlak.

60 min – 2900 CZK / 90 min – 3400 CZK

## Anti-Stress Relaxing Massage | Antistresová relaxační masáž

---

A relaxation massage treatment using light pressure and flowing strokes for a calming, soothing experience. Your therapist might also treat your head, face and neck for full-body relaxation. It's an effective way to de-stress and relax the mind and body.

Relaxační masáž se vyznačuje příjemným tlakem a jemnějším provedením pro plynulý a uklidňující zážitek. Součástí procedury může být také masáž hlavy, obličeje a krku pro uvolnění celého těla. Je to účinný způsob, jak se zbavit stresu a uvolnit tělo i mysl.

60 min – 2900 CZK / 90 min – 3400 CZK

## Hawaiian Lomi Lomi Massage | Havajská masáž Lomi Lomi

---

Hawaiian massage is an incredible sensory experience. This massage technique involves continuous, rhythmic motion using fingers, palms, forearms and elbows. This technique removes a large amount of physical and energy blockages and it re-harmonizes the body.

Havajská masáž je mimořádný smyslový zážitek. Tato masážní technika zahrnuje plynulý rytmický pohyb pomocí prstů, dlaní, předloktí a loktů. Masáž odstraňuje velké množství fyzických a energetických blokáad a harmonizuje tělo.

60 min – 2900 CZK / 90 min – 3400 CZK

## Deep Tissue Massage | Hlubková masáž

---

With a deep tissue massage, your therapist applies slow, firm pressure to release muscle tension. The focus is on the deepest layers of muscle tissue and tendons and the pressure will generally be more intense and concentrated on areas of tension and pain.

Při hlubkové masáži váš terapeut vyvíjí pomalý, silný tlak, aby uvolnil svalové napětí. Zaměřuje se na nejhlubší vrstvy svalové tkáně a šlach. Masáž je obecně intenzivnější a soustředí se na úlevu v bolestivých místech.

60 min – 3000 CZK

## Hot Lava Stones Massage | Masáž lávovými kameny

---

This massage represents a deeper type of massage using comforting warm lava stones. It stimulates blood circulation and the lymphatic system, warms up and helps to detoxify the body. The massage using hot lava stones will instil a deep level of calmness while relaxing tight muscles, removing blockages, and dissolving stress.

Masáž představuje silnější typ masáže s použitím příjemně nahřátých lávových kamenů. Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, prohřívá tělo a napomáhá organismu k detoxikaci. Tato masáž navodí pocit hlubokého klidu a současně uvolní napjaté svaly, odstraní blokáce a stres.

60 min – 3200 CZK / 90 min – 3700 CZK

## Luxurious "The Grand Mark" Aroma Massage Luxusní aroma masáž „The Grand Mark“

---

An exceptional massage designed to suit your body and your needs. It is a combination of the best techniques and touches that our therapist can offer. An unforgettable experience for your senses by using not only warm aroma oils, but also silk scarves for a relaxing experience.

Výjimečná masáž sestavená tak, aby vyhovovala vašemu tělu a potřebám. Jde o kombinaci nejlepších technik a hmatů, které vám může náš terapeut nabídnout. Nezapomenutelný zážitek pro vaše smysly s použitím nejen teplých aromatických olejů, ale také hedvábných šátků pro relaxační zážitek.

60 min – 3200 CZK / 90 min – 3700 CZK



The Grand Mark Prague  
Hybernská 12, Prague 1

+420 226 226 126 | [conciierge@grandmark.cz](mailto:conciierge@grandmark.cz)

[www.grandmark.cz](http://www.grandmark.cz)



THE  
GRAND MARK  
PRAGUE