



Bem Vindo ao Bamboo Garden Spa By Comfort Zone

Welcome to Bamboo Garden Spa By Comfort Zone

bamboo
garden spa
quinta das lágrimas

[comfort zone]
conscious skin science

A Equipa do Bamboo Garden Spa da Quinta das Lágrimas deseja-lhe as boas vindas. Baseado nas quatro estações do ano, encontrará aqui um ambiente extremamente relaxante e de conforto onde o corpo e a mente encontram o equilíbrio perfeito através dos nossos cuidados e rituais de luxo. Deixe-se envolver por esta atmosfera de plena tranquilidade.

No nosso Spa oferecemos gratuitamente para todos os nossos hóspedes as seguintes instalações:

- Piscina exterior
- Piscina interior aquecida das 10 às 19h
- Ginásio de cardio-fitness
- Banho turco das 10 às 19hs
- Sauna das 10 às 19hs

RESERVAS

Poderão ser realizadas diretamente na receção do Spa, pelo telefone 239 802 399, por email para bamboospa@quintadaslagrimas.pt ou através da extensão 255 (hóspedes).

We at Bamboo Garden Spa at Quinta das Lágrimas, wish you a warm welcome. Based on the four seasons of the year, you will find here an extremely relaxing and comfortable environment where body and mind find the perfect balance through our luxury care and rituals. Let yourself be involved by this atmosphere of complete tranquility.

In our Spa we offer the following facilities free of charge to all our guests:

- Outdoor Swimming pool
- Indoor Swimming Pool from 10am to 7pm
- Fitness gym
- Turkish bath from 10am to 7pm
- Steam room from 10am to 7pm

RESERVATIONS

They can be made directly at the Spa, by phone + 351 239 802 399, by email to bamboospa@quintadaslagrimas.pt or through extension 255 (guests).



Tratamentos Faciais
Facial Treatments



SUBLIME SKIN DELUXE LIFT FACIAL **60m | 125€**

Tratamento anti-idade, enriquecido com Acetyl Hexapeptide-8 e Ácido Hialurônico. Estimula uma ação lifting intensa, preenche os contornos do rosto, nutre, ilumina e refirma. Reduzindo a aparência das rugas e linhas finas.

SKIN SPECIFIC FACIAL **60m | 115€**

Personalizado tanto para homens e mulheres, este facial à base de princípios ativos vegetais, devolve luminosidade ao seu rosto, nutrindo e restaurando a pele. Escolha entre, ACTIVE PURENESS COMPLETE intenso e delicado purifica e equilibra a pele deixando-a fresca; HYDRAMEMORY tratamento profundamente hidratante deixa a pele hidratada e sedosa; REMEDY tratamento calmante e suavizante para peles sensíveis e com tendência a vermelhidão ajuda a devolver a saúde e beleza à pele.

SUBLIME SKIN DELUXE LIFT FACIAL **60m | 125€**

Anti-aging treatment, enriched with Acetyl Hexapeptide-8 and Hyaluronic Acid. It stimulates an intense lifting action, fills the contours of the face, nourishes, illuminates and firms. Reducing the appearance of wrinkles and fine lines.

SKIN SPECIFIC FACIAL **60m | 115€**

Customized for both men and women, this facial based on plant active ingredients restores luminosity to your face, nourishing and restoring the skin. Choose from, intense and delicate ACTIVE PURENESS COMPLETE purifies and balances the skin leaving it fresh; HYDRAMEMORY deeply moisturizing treatment leaves skin hydrated and silky smooth; REMEDY soothing and soothing treatment for sensitive skin prone to redness helps to restore health and beauty to the skin.



Massagens
Massages

RITUAL TRANQUILLITY

60m| 120€ :: 90m| 175€

Luxuoso Ritual com mistura de óleos essenciais de Laranja Doce, Rosa Damasco e Madeira de Cedro para uma experiência agradável de bem-estar e relaxamento profundo.

DEEP TISSUE

60m| 125€ :: 90m| 185€

Massagem profunda com efeito terapêutico diminui as contraturas e as tensões acumuladas.

BACK AND NECK

30m|70€

Massagem desconstrutante para relaxamento da cabeça, pescoço, ombros e área das costas.

HOT STONE

60m| 125€

Os calores profundos das pedras são usados para a massagem do corpo que alivia dores musculares e promove um equilíbrio entre corpo e mente.

MOTHER TO BE

60m| 115€

Óleos orgânicos e nutritivos, com técnicas de massagem suaves, relaxam os músculos enquanto acalmam a mente. Este tratamento de maternidade alivia a tensão nas costas e nas pernas, proporcionando uma experiência geral de apoio. Desaconselhável no 1º trimestre de gravidez e com algumas precauções no último trimestre, consoante o estado da grávida.

RITUAL TRANQUILLITY

60m| 120€ :: 90m| 175€

Luxurious Ritual with a blend of Sweet Orange, Damascus Rose and Cedarwood essential oils for a pleasant experience of well-being and deep relaxation.

DEEP TISSUE

60m| 125€ :: 90m| 185€

Deep massage with therapeutic effect decreases contractures and accumulated tensions.

BACK AND NECK

30m|70€

Decontracting massage for relaxation of the head, neck, shoulders and back area.

HOT STONE

60m| 125€

The deep heat of the stones is used for body massage that relieves muscle analysing and promotes a balance between body and mind.

MOTHER TO BE

60m| 115€

Organic, nourishing oils, with gentle massage techniques, bring relaxation to sore muscles while calming the mind. This maternity treatment eases tension on the back and legs while giving you a supportive overall experience. Not advisable in the first trimester of pregnancy, and with some precautions in the last trimester, depending on the state of pregnancy.



FOOT MASSAGE

30m|60€

Esta massagem visa libertar a tensão e a fadiga dos pés cansados.

FOOT MASSAGE

30m|60€

This massage aims to release tension and fatigue of tired feet.

DETOXIFYING & DRAINING

Total Body 60m| 125€

Legs 30m|75€

Esta massagem, que utiliza técnicas suaves em combinação com óleos essenciais de laranja, limão, hortelã pimenta e extrato de hera, contribui para a eliminação de toxinas, melhora a microcirculação e a textura da pele deixando-a mais lisa e firme.

DETOXIFYING & DRAINING

Total Body 60m| 125€

Legs 30m|75€

This massage, using gentle techniques in combination with essential oils of orange, lemon, peppermint and ivy extract, contributes to the elimination of toxins, improves micro-circulation and the texture of the skin, leaving it smoother and firmer.

AROMASOUL MASSAGE RITUAL

60m | 120€

Uma massagem única que oferece uma profunda sensação de relaxamento e uma jornada sensorial começa com uma seleção personalizada da nossa coleção exclusiva de misturas de óleos de aromaterapia. Explore quatro mundos distintos: o exótico Oriente, o vibrante Mediterrâneo, o conhecimento da vida da Índia ou o fascinante mundo das tribos do deserto Árabe.

AROMASOUL MASSAGE RITUAL

60m | 120€

A unique massage offering a profound sense of grounding and a sensory journey begins with a personalized selection from our unique collection of aromatherapy oil blends. Explore four distinct worlds: the exotic Orient, the vibrant Mediterranean, the life knowledge of India, or the mesmerizing world of Arabian desert tribes.

BENEFÍCIOS:

- Relaxamento e sensação de equilíbrio e bem-estar;
- Alivia dores e dores musculares;
- Energia renovada e vitalidade.

BENEFITS:

- *Relaxation and sense of balance and well-being;*
- *Eases muscle aches and pains;*
- *Renewed energy and vitality*



Envolvimentos | Esfoliações
Wraps | Scrubs



MONTALCINO MUD

60m | 125€

Envolvimento com ação desintoxicante ideal para eliminar toxinas, melhorar o aspeto da celulite e elasticidade da pele, graças à sinergia da lama com água termal de *Castello di Velona*.

MONTALCINO MUD

60m | 125€

*Wrapping with detoxifying action ideal to eliminate toxins, improve the appearance of cellulite and skin elasticity, thanks to the synergy of mud with thermal water from *Castello di Velona*.*

INTENSELY CLEANSING SALT SCRUB

45m | 65€

Esfoliação revigorante com dupla ação purificante e regeneradora atua ao libertar toxinas oferecendo à pele um brilho saudável e radiante.

INTENSELY CLEANSING SALT SCRUB

45m | 65€

Invigorating exfoliation with double purifying and regenerating action acts by releasing toxins offering the skin a healthy and radiant glow.



Tratamentos Assinatura
Signature Treatments

AMORES

120m | 375€

Especialmente a pensar no casal, o Bamboo Garden Spa preparou um momento único onde irão desfrutar de uma exfoliação e uma massagem de corpo inteiro seguida de um tratamento de rosto adequado a cada tipo de pele. Inclui um almoço pós-spa do Menu Escolha da Semana no Restaurante Pedro & Inês oferta do Bamboo Garden Spa (Mediante reserva e disponibilidade).

Tratamento não incluído em campanhas promocionais ou programas de fidelização.

PEDRO & INÊS

30m | 145€ :: 60m | 195€

Deixe-se viajar num momento de puro prazer através de uma completa e genuína massagem, que os irá levar a uma sensação de perfeito relaxamento lado a lado.

DOM PEDRO

90m | 165€

Aproveite o melhor de dois mundos combinando um Hydramemory com uma massagem muscular profunda para promover uma boa reoxigenação muscular, melhorando o desempenho total do corpo. Hidrata e energiza o corpo e a mente, enquanto relaxa profundamente.

DONA INÊS

90m | 165€

Uma experiência SPA personalizada dividida em duas partes. A sua viagem começa com uma massagem relaxante aromática, seguida de um tratamento facial que irá esfoliar e nutrir a sua pele. A maneira perfeita para começar o seu dia com energia!

LOVERS

120m | 375€

Especiallly thought for the couple, the bamboo Garden Spa has prepared a unique moment where they will enjoy an exfoliation, a total body massage and a face treatment appropriate to each type of skin. Includes a post-spa Lunch of the Choice of the Week Menu at Pedro & Inês Restaurant (Upon reservation and availability).

Treatment not included in promotional campaigns or loyalty programs.

PEDRO & INÊS

30m | 145€ :: 60m | 195€

Experience a moment of pure indulgence by having a genuine synchronised massage, where you can be immersed in complete relaxation side by side.

DOM PEDRO

90m | 165€

Enjoy the best of both worlds by combining a Hydramemory with a deep muscle massage to promote good muscle reoxygenation, improving total body performance. It hydrates and energizes the body and mind, while deeply relaxing.

DONA INÊS

90m | 165€

A personalized Spa Experience divided into two parts. Your journey begins with a relaxing aromatic massage, followed by a facial that will exfoliate and nourish your skin. The perfect way to start your day with energy!

A close-up photograph of a person's back being massaged with a wooden brush. The brush has a white handle and a flat, wooden head. The person's skin is glistening with oil. A white rectangular frame is superimposed over the upper part of the back and shoulder area.

Half Day Programs

mediante reserva e disponibilidade
upon reservation and availability

Tratamentos não incluídos em campanhas promocionais ou programas de fidelização.
Treatments not included in promotional campaigns or loyalty programs.



DETOX

120m|225€ (por pessoa)

Venha sentir-se revigorada/o e com vontade de repetir!

- Montalcino Mud
- Detoxifying & Draining
- Skin Specific Facial
- Almoço no restaurante Pedro&Inês (menu Escolha da Semana, mediante reserva e disponibilidade)

ESPECIAL GRUPOS

75€ por pessoa (mínimo 4 pessoas)

Desfrute de um momento único com os seus amigos em ocasiões especiais.

- Utilização do nosso Spa por 30m
- Visita aos jardins
- Massagem Relaxante de 25m
- Almoço no restaurante Pedro&Inês (menu Escolha da Semana, mediante reserva e disponibilidade)

DETOX

120m|225€ (per person)

Come and feel refreshed and ready to repeat!

- Montalcino Mud
- Detoxifying & Draining
- Skin Specific facial
- Lunch at Pedro & Inês Restaurant (choice of the Week Menu, upon reservation and availability)

SPECIAL GROUPS

75€ per person (minimum 4 people)

Enjoy a unique moment with your friends on special occasions.

- Use our Spa for 30m
- Visit the gardens
- 25m relaxing massage
- Lunch at Pedro & Inês Restaurant (choice of the Week Menu, upon reservation and availability)

SPA ETIQUETTE

MARCAÇÕES

Se precisar de assistência na seleção do seu tratamento recomendamos que contacte diretamente a receção do Spa. Aconselhamos a reserva antecipada para garantir que a sua hora desejada está disponível. A marcação pode ser feita diretamente no Spa, por telefone 239 802 399 ou pela ext. 255 ou através do email bamboospa@quintadaslagrimas.pt. Todos os Clientes externos ao hotel são bem-vindos ao Bamboo Garden Spa as reservas são mediante disponibilidade.

BOOKINGS

Should you require assistance in choosing your treatment, please contact the spa reception directly. We advise you to book in advance to ensure that your desired time is available. The appointment can be made directly at the Spa, by phone 239 802 399 or by ext. 255 or by email bamboospa@quintadaslagrimas.pt. All walk-in guests are Welcome at Bamboo Garden Spa and reservations are subject to availability.

CHECK IN NO SPA

Para que possa usufruir de uma experiência calma e completa, pedimos a sua comparecimento no SPA nos 15 minutos antecedentes. Ser-lhe-á pedido o preenchimento de um questionário para que as terapeutas consigam adequar os serviços escolhidos às suas necessidades. A chegada tardia irá limitar a sua experiência.

CHECK IN AT THE SPA

In order to enjoy to a calm and complete experience, we kindly ask that you arrive at the SPA 15 minutes prior. You will be asked to fill out a questionnaire so that the therapist can tailor the chosen services to your needs. Late arrival will limit your experience.

PROFISSIONAIS DO BAMBOO GARDEN SPA

A nossa equipa é composta por terapeutas profissionais, apaixonados, dedicados e certificados. Formação contínua é-lhes assegurada através de vários planos de formação anual.

BAMBOO GARDEN SPA PROFESSIONALS

We have a team of certified, dedicated, and passionate therapists. We ensure continuous education through regular training plans.

SAUNA E BANHO TURCO

A Sauna e o Banho Turco devem ser usados com moderação, e recomenda-se o uso de fato de banho. O uso e tempo podem variar conforme o objetivo de cada indivíduo. Recomendamos o uso de 10 minutos e aconselha-se que tome um duche antes de entrar devido a possível desidratação.

SAUNA AND TURKISH BATH

The Sauna and the Turkish Bath should be used in moderation, and the use of bathing suit is recommended. Usage and time may vary according to the purpose of each person. We recommend using 10 minutes and it is advisable to take a shower before entering due to possible dehydration.

O SPA EM SUA CASA

Para continuar a experiência de Spa em sua casa, a maioria dos produtos utilizados nos nossos tratamentos encontram-se disponíveis para venda na receção do Spa.

HOME CARE

To continue your Spa experience at home, the majority of the products used during the treatments are available to purchase at our spa boutique.

VOUCHER OFERTA

O presente ideal para alguém especial. Por favor, contacte a receção do Spa para mais informações.

GIFT-VOUCHERS

The ideal gift for someone special. Please contact our Spa reception for more information.

PERDIDOS E ACHADOS

O Spa não se responsabiliza por objetos de valor ou joias perdidas. Todos os itens encontrados serão entregues na receção do Hotel.

LOST & FOUND

Bamboo Garden Spa accepts no responsibility for any damage or lost objects. All found items will be delivered at the Hotel's reception.



QUINTA DAS LÁGRIMAS
SINCE 1326

bamboo
garden spa
quinta das lágrimas

[comfort zone]
conscious skin science

SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD
Independently owned

+351 239 802 399
bamboospa@quintadaslagrimas.pt

