



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 **50m | 90€**

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.

REGENERATIVE ELIXIR **50m | 115€**

Este poderoso Elixir bio regenerativo com formulações certificadas de acordo com as diretrizes COSMOS, nutre, reoxigena e protege a 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 **50m | 90€**

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.

REGENERATIVE ELIXIR **50m | 115€**

This powerful bio-regenerative Elixir with formulations certified according to COSMOS guidelines, nourishes, re-oxygenates and protects the skin.



Massagens
Massages

RITUAL TRANQUILLITY

60m | 115€

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.

DEEPTISSUE

60m | 105€

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

BACK AND NECK

30m | 60€

Massagem desconstruente 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

50m | 80€

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 | 115€

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

DEEPTISSUE

60m | 105€

Deep massage with therapeutic effect decreases contractures and accumulated tensions.

BACK AND NECK

30m | 60€

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

50m | 80€

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.

AROMASOUL MASSAGE RITUAL **60m | 115€**

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.

BENEFÍCIOS:

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

FOOT MASSAGE **30m|60€**

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

AROMASOUL MASSAGE RITUAL **60m | 115€**

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.

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 | 115€

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*.

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.

MONTALCINO MUD

60m | 115€

*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€

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
2h30m | 325€

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).

PEDRO & INÊS
30m | 120€ :: 50m | 165€

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
2h30m | 325€

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).

PEDRO & INÊS
30m | 120€ :: 50m | 165€

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 wooden head with bristles. The person's skin is glistening with oil. A white rectangular frame is overlaid on the image, highlighting the massage area.

Half Day Programs

*mediante reserva e disponibilidade
upon reservation and availability*



DETOX

3h30m | 225€ (por pessoa)

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

- Intensely cleansing salt scrub
- Montalcino Mud
- Skin Specific facial
- Detox light meal at restaurant Pedro& Inês

ESPECIAL GRUPOS

65€ 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

3h30m | 225€ (per person)

Come and feel refreshed and ready to repeat!

- *Intensely cleansing salt scrub*
- *Montalcino Mud*
- *Skin Specific facial*
- *Detox light meal at restaurant Pedro& Inês*

SPECIAL GROUPS

65€ 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.

CHECK IN NO SPA

Aconselhamos que chegue pelo menos 30 minutos antes da hora marcada para que possa usufruir da nossa Piscina Interior aquecida, Sauna e Banho Turco. Caso não pretenda usufruir das nossas instalações recomendamos que faça o Check in no Spa 15 minutos antes do seu tratamento marcado. A chegada tardia irá limitar a sua experiência.

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.

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 AT THE SPA

We advise you to arrive at least 30 minutes before the scheduled time so that you can enjoy our heated Indoor Pool, Sauna and Turkish Bath. Should you wish not to enjoy the facilities, we recommend that you check in at the Spa 15 minutes before your scheduled appointment time. Late arrivals will limit your experience.

BAMBOO GARDEN SPA PROFESSIONALS

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

POLITICA DE CANCELAMENTO

Caso deseje cancelar ou alterar a sua reserva no Spa, queira por favor contactar a receção com pelo menos 8 horas de antecedência. A não comparência ou desmarcação sem aviso prévio de 8 horas, implica o pagamento de 50% da experiência.

IDADE MINIMA

Não é permitida a permanência no Spa a crianças com idade inferior a 16 anos não acompanhados por um adulto.

PREÇOS

Preços sujeitos a alterações sem aviso prévio. IVA incluído à taxa legal em vigor.

SILÊNCIO E PRIVACIDADE

Por favor, respeite o direito à privacidade e serenidade de todos os clientes e hóspedes em todas as áreas do spa. Pedimos-lhe que desligue o telemóvel e, por favor, mantenha o tom de conversa no mínimo.

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.

CANCELLATION POLICY

Should you wish to cancel or reschedule your appointment, kindly let us know 8 hours in advance. A 50% charge will be applied on cancellations within 8 hours of the appointment time.

MINIMUM AGE ALLOWED

Children under the age of 16 who are not accompanied by an adult are not allowed to stay in the Spa.

PRICES

Prices are subject to change without prior notice. VAT included at the current legal rate.

SILENCE & PRIVACY

Please respect everyone's right to privacy and serenity in all areas of the spa. We kindly ask you to switch off your mobile and to keep your tone of voice to a minimum.

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.

VOUCHER OFERTA

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

PERDIDOS E ACHADOS

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

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.

GIFT-VOUCHERS

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

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

