



QUINTA DAS LÁGRIMAS  
SINCE 1326

bamboo  
garden spa

A Equipa do **Bamboo Garden Spa** deseja-lhe as boas vindas à Quinta das Lágrimas.

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.

No Spa utilizamos a exclusiva e Britânica marca Elemis, pioneira e vanguardista no mundo Spa. Os produtos spa Elemis utilizam ingredientes base de grande qualidade (extractos marinhos e vegetais, ácidos de frutos, plantas, flores) que aliam

óleos essenciais de primeira extracção para obter excelentes resultados ao nível da luminosidade da pele, da sua hidratação e purificação, bem como da firmeza e regeneração tecidual.

A combinação de poderosos ingredientes naturais, de pesquisa avançada e de testes clínicos comprovados permitem à Elemis trazer para o mercado algumas das mais avançadas terapias de rosto e corpo, de modo a proporcionar-lhe uma experiência verdadeiramente holística e rejuvenescedora. Receba as forças vivas da natureza.

INo nosso Spa oferecemos gratuitamente para todos os nossos hóspedes e Membros de Spa as seguintes instalações:

- Piscina exterior
- Piscina interior aquecida
- Ginásio de cardio-fitness
- Banho turco
- Sauna

## RESERVAS

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

ELEMIS  
DEFINED BY NATURE, LED BY SCIENCE





QUINTA DAS LÁGRIMAS

SINCE 1326



bamboo  
garden spa



Estes luxuosos cuidados de rosto proporcionam momentos incomparáveis de conforto e relaxamento, pois durante cada sessão irá experienciar uma variedade de massagens e cerimónias de bem-estar com resultados imediatamente visíveis.

## CUIDADOS DE ROSTO BY ELEMIS

### ESSENCIAL BAMBOO ..... 30M | 50€

Num tempo mínimo, um cocktail vitamínico que prepara a sua pele para ocasiões especiais.

### ANTI-IDADE ..... 60M | 95€

Este luxuoso ritual com extrato marinho de Padina Pavónica devolve à sua pele tonicidade e luminosidade. Aliado a uma massagem lifting especializada, é a combinação perfeita de um tratamento Anti idade. Desperta o esplendor dos contornos do seu rosto, devolvendo-lhe firmeza.

### CONFORTO ..... 50M | 75€

Para peles mais sensíveis e fragilizadas este tratamento de hidratação e nutrição profunda promove a oxigenação celular intensiva, promovendo um conforto imediato à sua pele.

### PURIFICANTE ..... 50M | 75€

Para um equilíbrio perfeito, este tratamento descongestionante, desintoxicante e purificante retribui-lhe o equilíbrio necessário à sua pele controlando a oleosidade.

### ESPECIAL HOMEM ..... 50M | 75€

Este tratamento acalma as irritações da pele provocadas pelo barbear. Hidrata e minimiza os sinais de envelhecimento. A sequência da massagem facial multi-dinâmica aumenta a circulação, enquanto a massagem do couro cabeludo e dos pés relaxa profundamente.



QUINTA DAS LÁGRIMAS

SINCE 1326

bamboo  
garden spa

## MASSAGENS

### MASSAGEM ANTI-STRESS ..... 50M | 80€

Esta massagem visa um profundo relaxamento do seu corpo e mente. Especialmente concebida para quem tem uma vida stressada.

### MASSAGEM DEEP-TISSUE ... 30M | 45 - 60M | 85€

Massagem corporal profunda para atuar sobre os músculos tensos, resultado de stress acumulado cansaço físico e mental. Promove a rápida recuperação física.

### MASSAGEM FUTURA MAMÃ ..... 60M | 85€

A pensar em si e no seu bebé, esta massagem foi concebida com a máxima segurança e conforto para amenizar os desconfortos sentidos na gravidez. Utilizando manobras suaves que diminuem a tensão lombar e a ansiedade (aconselhável após o 1o trimestre e com alguns cuidados no último dependendo do estado da grávida).

### MASSAGEM LOCALIZADA ..... 30M | 45€

De acordo com as suas necessidades escolha a zona do corpo que necessita de um cuidado especial:

- Costas
- Pernas
- Ombros e cabeça

### MASSAGEM AROMÁTICA ..... 50M | 80€

A escolha individual do seu óleo essencial nesta massagem vai permitir-lhe sentir um efeito relaxante ou energizante. Esta massagem estimula todos os sentidos e proporciona uma viagem única aromática à alma.

### MASSAGEM PEDRO& INÊS..30M | 110-60M | 145€

Ambos na mesma sala, cada um com a sua terapeuta e lado a lado irá vivenciar uma experiência única e relaxante com quem mais ama.

### DRENAGEM LINFÁTICA ..... 60M | 80€

Esta técnica especializada estimula o sistema linfático para que funcione num ritmo mais acelerado, mobilizando a linfa até os gânglios linfáticos, promovendo a eliminação de excesso de líquidos e das toxinas do organismo.

### JÚNIOR ..... 30M | 45€

Esta massagem foi concebida a pensar nos jovens com idade entre os 4 e 16 anos. Aumenta o bem-estar físico promovendo noites mais tranquilas (as crianças deverão estar acompanhadas por um adulto).

### PAIS E FILHOS ..... 30M | 90€

A pensar num momento único em família, esta massagem é o ideal para poder disfrutar de um momento de puro relaxamento e bem-estar ao lado do seu filho/a.



QUINTA DAS LÁGRIMAS

SINCE 1326



## TERAPIAS ORIENTAIS

### BAMBU ..... 75M | 95€

As sensações diferenciadas por cada par de canas de bambu de tamanho e espessuras diferentes, transmitidas na troca durante a massagem, libertam as tensões musculares, transportando-o para um mundo ancestral.

### REFLEXOLOGIA ..... 30M | 45€

Esta técnica oriental utiliza pontos de pressão nas áreas reflexas do pé que correspondem a várias zonas do corpo. Equilibra a circulação de energia pelo corpo e liberta as tensões acumuladas.

### PEDRAS QUENTES ..... 75M | 95€

O reequilíbrio energético e anti-stress transmitido mediante a energia das pedras aquecidas e através das mãos do terapeuta, desenvolve uma harmonia perfeita entre corpo e mente.

### TUI NÁ ..... 30 | 50 - 60M | 95€

Baseada na Medicina Tradicional Chinesa esta técnica utiliza a acupressão digital para estimular a energia Vital (Qi). O corpo reencontra o seu equilíbrio energético.

## RITUAIS DE CORPO BY ELEMIS

### ESFOLIANTE ..... 30M | 45€

Um ritual de esfoliação exótico para revigorar e energizar o corpo. Após uma suave escovagem, luxuosos óleos quentes são delicadamente aplicados em todo o corpo. A pele fica profundamente hidratada com uma textura resplandecente e aveludada.

### HIDRATANTE ..... 50M | 75€

Exóticos e aromáticos cocos tahitanos combinados com as flores de frangipani resultam no óleo de Monoi que protegem a pele e dão esplendor e vitalidade ao seu corpo.

### DESINTOXICANTE ..... 60M | 85€

O envolvimento de algas marinhas, vai desintoxicar e adelgaçar, promovendo uma silhueta mais definida.

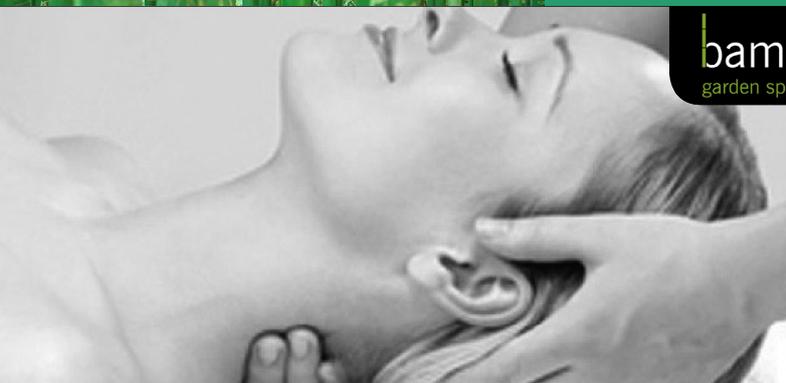




QUINTA DAS LÁGRIMAS

SINCE 1326

bamboo  
garden spa



Para tornar a sua experiência no Bamboo Garden Spa inesquecível, preparámos programas especiais de meio dia de tratamentos que incluem um almoço no **Restaurante Pedro & Inês** com Menu da Semana.

## PROGRAMAS MEIO DIA NO SPA

### AMORES ..... 120M | 255€

Especialmente a pensar no casal, o Bamboo Garden Spa preparou um momento único onde irão desfrutar de uma massagem Pedro e Inês seguida de um tratamento de rosto adequado a cada tipo de pele.

### NOIVA ..... 180M | 215€

Porque queremos que sinta especial num dia único escolhemos para si algo inesquecível:

- Massagem Anti-Stress
- Ritual de rosto by Elemis - Conforto
- Ritual de corpo by Elemis - Hidratante
- Manicure
- Pedicure

### INÊS DE CASTRO ..... 120M | 155€

Venha sentir-se mimada, revigorada e com vontade de repetir! Um luxuoso ritual de hidratação e nutrição para o corpo e rosto.

### DOM PEDRO ..... 90M|145€

Estimule todos os seus sentidos e esqueça o stress do dia-a-dia com uma massagem revigorante e um tratamento facial. Ideal para os homens mais exigentes.

### ESPECIAL GRUPOS ..... 65€ POR PESSOA

(mínimo 4 pessoas)

Desfrute de um momento “zen” com os seus amigos em ocasiões especiais, despedidas de solteira/o, aniversários, lazer ou trabalho:

- Utilização do nosso Spa (piscina interior e exterior, sauna, banho turco e ginásio fitness)
- Visita aos jardins
- Massagem de 30 minutos por pessoa
- Almoço no restaurante Pedro e Inês

## FINAL RITUALS

Manicure .....	20€
Pedicure .....	40€

### EPILAÇÃO

Sobrancelha.....	15€
Buço .....	10€
Axilas .....	15€
Linha do biquíni.....	20€
Barriga.....	15€
Braços.....	25€
Meia perna.....	25€
Perna inteira .....	40€
Costas.....	40€
Peito .....	30€



QUINTA DAS LÁGRIMAS

SINCE 1326

bamboo  
garden spa

## ETIQUETA E REGULAMENTO

### HORÁRIO DE

**FUNCIÓNAMENTO:** Horário de Inverno das 10h as 19h Horário de Verão das 9h as 20h

Recordamos que as chegadas tardias implicam uma redução do tratamento. Na eventualidade de surgir um atraso, por favor contacte-nos para agendar os seus tratamentos para outra hora pela extensão 255 ou pelo telefone número 239 802 399

### PREPARE-SE

Para que aproveite na plenitude os serviços de que o Bamboo Garden SPA dispõe, convidamo-lo a chegar a recepção do spa 15 minutos antes do início da sua marcação. Antes do tratamento recomendamos a utilização dos duches para se sentir mais descontraído. Senhoras: As senhoras não necessitam de qualquer preparação. É só aparecer e desfrutar.

Homens: Aos homens recomendamos que se barbeiem antes do tratamento facial para o máximo conforto e benefício da pele.

### O QUE VESTIR

Não é necessário levar ou vestir roupas específicas, uma vez que dispõe de vestuário para o Spa no seu cacifo (roupão, chinelos e toalha). Para os tratamentos e massagens corporais dispomos de roupa descartável e confortável.

### AMBIENTE

No intuito de manter a harmonia no Spa agradecemos que desligue o seu telemóvel e contribua para preservar o ambiente calmo e pretendido.

### PRIVACIDADE

A sua privacidade será sempre respeitada. O seu terapeuta sairá da sala para que se instale confortavelmente em total privacidade. Durante o tratamento estará coberto com toalhas que protegem todas as partes do corpo que não estão a ser tratadas.

### IDADE MÍNIMA

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

### CANCELAMENTO

Recomendamos que chegue 15 minutos antes da hora marcada para o tratamento. O cancelamento de marcações com menos de 24H de aviso sobre a hora marcada incorrerá no pagamento de uma taxa de 50%.

### CONDIÇÕES ESPECIAIS

Consulte a receção do Spa, onde temos preparadas especialmente para si condições e sugestões especiais.

### SAUNA E BANHO TURCO

A Sauna e o Banho turco devem ser usados com moderação, recomendando-se o uso de fato de banho. O uso e tempo podem variar conforme o objetivo de cada indivíduo. Recomendamos o uso de 15 minutos e aconselha-se que tome um duche antes de entrar devido à possível desidratação.

### VOUCHERS

Ofereça um presente a quem mais ama. Pode escolher um ou mais dos nossos serviços e personalizar o seu Voucher.