



bamboo
garden spa
quinta das lágrimas

Bem Vindo ao Bamboo Garden Spa By ELEMIS

Welcome to Bamboo Garden Spa By Elemis

ELEMIS
DEFINED BY NATURE, LED BY 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.

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 enveloped by this atmosphere of complete tranquility.

A ELEMIS NASCEU EM INGLATERRA COMO MARCA DE TERAPIA-SPA PARA RESPONDER ÀS NECESSIDADES DE TRATAMENTOS QUE SÃO CIENTIFICAMENTE AVANÇADOS MAS FUNDAMENTADOS NA NATUREZA.

Mais de 25 anos de sabedoria inspiram as fórmulas ELEMIS que trabalham em sinergia natural com a pele, corpo e mente. Cada tratamento é concebido especificamente para oferecer uma experiência única, usando poderosas sequências de massagem e potentes princípios ativos com resultados comprovados. Todos os produtos de rosto ou corpo que experimenta estão disponíveis para compra para que continue o seu bem-estar e beleza em casa.

No 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 ou através da extensão 255 (hóspedes)

ELEMIS WAS BORN IN BRITAIN AS A SPA-THERAPY BRAND TO ANSWER A NEED FOR TRANSFORMATIVE TREATMENTS THAT ARE SCIENTIFICALLY ADVANCED BUT GROUNDED WITHIN NATURE.

More than 25 years of wisdom inspire the pioneering ELEMIS formulas fuse touch and technology with the power of minerals and plants to deliver exceptional experiences and real results. ELEMIS is a lifestyle brand. Every skin or body product you experience is available for purchase so you may continue your quest for well-being and beauty at home.

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

- *Outdoor Swimming pool*
- *Indoor Swimming Pool*
- *Fitness gym*
- *Turkish bath*
- *Steam room*

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).



Anti-Aging + Skin Solutions

Desafie as mãos do tempo com faciais clinicamente comprovados, anti-rugas luminosidade e limpeza profunda. Resultados imediatos. Ou então experimente um tratamento específico para pele seca e desidratada, pele oleosa ou sensível. A maioria dos tratamentos faciais incluem tratamento de olhos, massagem nas mãos, braços e couro cabeludo.

Pro-Collagen Age Defy

75m | 115€

Tratamento anti-idade nutritivo clinicamente comprovado com extratos marinhos de Padina Pavonica e Coral Vermelho rico em antioxidantes. Reduz em profundidade as rugas, melhora a hidratação e firmeza da pele. Resultado aspeto mais jovem e nutrido.

Anti-Aging + Skin Solutions

Defy the hands of time with clinically-proven anti-wrinkle, radiance and resurfacing facials for instant results or try a skin specific treatment for breakouts, stressed or sensitive skin. Most therapies include eyes treatments, hands, arms and scalp massage.

Pro-Collagen Age Defy

75m | 115€

Nourishing anti-aging treatment Clinically proven with marine extracts of Padina Pavonica and Red Coral rich in antioxidants. reduces wrinkles in depth, improves hydration and firmness of the skin. Result looked younger and nourished.



Superfood Pro-Radiance

60m | 95€

Um estímulo nutricional para a pele cansada e baça. Rico em superalimentos, minerais essenciais e oligoelementos. Magnésio, Potássio, Zinco, Vitamina A + E formam um “exército” mineral para dar um estímulo à pele cansada e exausta. Uma máscara de aminoativos ajuda a recuperar a hidratação perdida, nutre profundamente, desintoxica e oferece à pele nutrientes potentes e energizantes. A pele fica mais lisa, com mais volume e luminosa – sem stress e resplandecente.

Skin Specific Facial

50m | 80€

Personalizado para o seu tipo de pele. Este facial à base de princípios ativos vegetais, uma máscara e técnicas únicas de massagem facial, devolve a luminosidade ao seu rosto, nutrindo e restaurando a pele. O seu rosto fica profundamente limpo.

Superfood Pro-Radiance

60m | 95€

This is a crafted nutritional boost for stressed, dull skin. Rich in superfoods, essential minerals and trace elements; Magnesium, Potassium, Zinc, Vitamin A and E form a mineral army to jump start tired and exhausted skin. An amino active mask helps restore lost moisture, deeply nourish, detox and pack the skin with powerful, energising nutrients. Skin is left smoother, plumper and luminously radiant – stress-free and lit up with good health.

Skin Specific Facial

50m | 80€

Customized to your skin type, this facial treatment combines skin conditioning plant actives, a mask, and unique eastern facial massage techniques. Your face is deeply cleansed to renew radiance, nourish and balance the skin.



Swedish Massage

50m | 80€

Esta técnica europeia clássica de manipulação de músculos com óleos essenciais aromáticos é relaxante e revigorante. Mantendo um equilíbrio entre corpo e mente, esta massagem diminui as tensões musculares, relaxa o sistema nervoso e melhora circulação sanguínea e linfática.

Deep-Tissue muscle Massage

50m | 90€

Massagem profunda, com efeito terapêutico. Diminui as contraturas e tensões acumuladas, promovendo o relaxamento muscular.

Hot Stone Therapy

75m | 95€

A terapia de Pedras Quentes tem como objectivo a harmonização do corpo e da mente, através da energia transmitida pelas mãos da terapeuta e das pedras. Diminui os sintomas de stress, depressão, dores de cabeça e dores musculares.

Swedish Massage

50m | 80€

This classical European technique of manipulating muscles with aromatic massage oils is both relaxing and invigorating. While providing tonic for the soul, this massage can help improve the function of the circulatory, lymphatic, muscular and nervous systems.

Deep-Tissue Muscle Massage

50m | 90€

Deep massage with therapeutic effect. It decreases contractures and tensions accumulated, promoting muscle relaxation.

Hot Stone Therapy

75m | 95€

Hot Stone Therapy aims to harmonize the body and mind through the energy transmitted by the hands of the therapist and the stones. It reduces the symptoms of stress, depression, headaches and muscle aches.



Reflexology

30m | 50€

Baseada na medicina chinesa, esta terapia actua por pressão na área reflexa do pé que corresponde a diversas zonas do corpo. Reduz o stress, revitaliza o corpo e controla o equilíbrio hormonal.

Parents and Children

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.

Future Mom Massage

50m | 70€

Formulada para aliviar a tensão lombar e as pernas cansadas, esta massagem diminui a ansiedade, a retenção de líquidos e mal-estar lombar. (Desaconselhável no primeiro trimestre de gravidez e com algumas precauções no último trimestre, dependendo do estado de grávida).

Bamboo Garden

30m | 50€

De acordo com as suas necessidades escolha a zona do corpo que necessita de um cuidado especial: costas | ombros e pescoço | pernas.

Reflexology

30m | 50€

Based on the Chinese medicine, this therapy works by pressing the reflex zone of the foot that correspond to various parts of the body. Reduces stress, revitalizes the body and controls the hormonal balance.

Parents and Children

30m | 90€

Thinking about a unique moment in family, this massage is the ideal to enjoy a moment of pure relaxation and well-being next to your child.

Future Mom Massage

50m | 70€

Formulated to relieve back tension and tired legs. This massage reduces anxiety, fluid retention and lower back discomfort. (Not advisable in the first trimester of pregnancy and with some precautions in the last trimester, depending on the state of pregnancy).

Bamboo Garden

30m | 50€

According to your needs choose the area of the body that needs special care: back | head and shoulders | legs.



Detox & Celulite

Thousand Flower Detox Wrap

60m | 85€

Envolvimento detox extra nutritivo onde o balsámo de chá verde oferece uma desintoxicação saudável e poderosa da pele. Ideal para eliminar toxinas, restaura o equilíbrio da pele onde se sentirá completamente revigorada.

Targeted Toning Tightener

90m | 110€

Envolvimento antioxidante e adelgaçante à base de uma poderosa mistura de sais minerais e algas marinhas que estimulam a circulação sanguínea de forma natural para tratar a celulite, seguido de uma massagem modeladora. Este tratamento ajuda a adelgaçar e deixa a sua pele suave e firme.

Escolha um tratamento localizado: braços, ancas e coxas ou abdómen: 30m | 55€

Detox & Celulite

Thousand Flower Detox Wrap

60m | 85€

Extra nutritious detox wrapping where the green tea balsam offers a healthy and powerful detoxification of the skin. Ideal for eliminating toxins, it restores the balance of the skin where you will feel completely invigorated.

Targeted Toning Tightener 90m | 110€

Antioxidant and slimming wrap with a powerful blend of salts, minerals and seaweeds work together to stimulates blood circulation manipulates cellulite. Followed by a deep modeling massage. This treatment helps to slim and leaves your skin smooth and firm.

Choose a localised treatment: arms, hips & thighs or abdomen: 30m | 55€



Hidratação

Exotic Coconut Rub and Milk Ritual Wrap

60m | 85€

Tratamento requintado que amacia e nutre a sua pele enquanto alivia os sentidos. O aquecido Skin Nourishing Milk Bath é aplicado sobre todo o seu corpo seguido do exfoliante exótico de coco balinês. Relaxe enquanto o seu corpo absorve os princípios ativos enriquecedores deste envolvimento.

Exfoliação

Intensely Cleansing Salt Scrub - Lime and Ginger or Frangipani

30m | 50€

O extraordinário poder de limpeza do sal atua ao libertar as toxinas neste tratamento exfoliante para o corpo. O sal perfumado à sua escolha irá eliminar suavemente as células mortas da pele, fazendo uma regeneração celular. Oferece à sua pele uma sensação única, como que um véu macio acetinado.

Hydration

Exotic Coconut Rub and Milk Ritual Wrap

60m | 85€

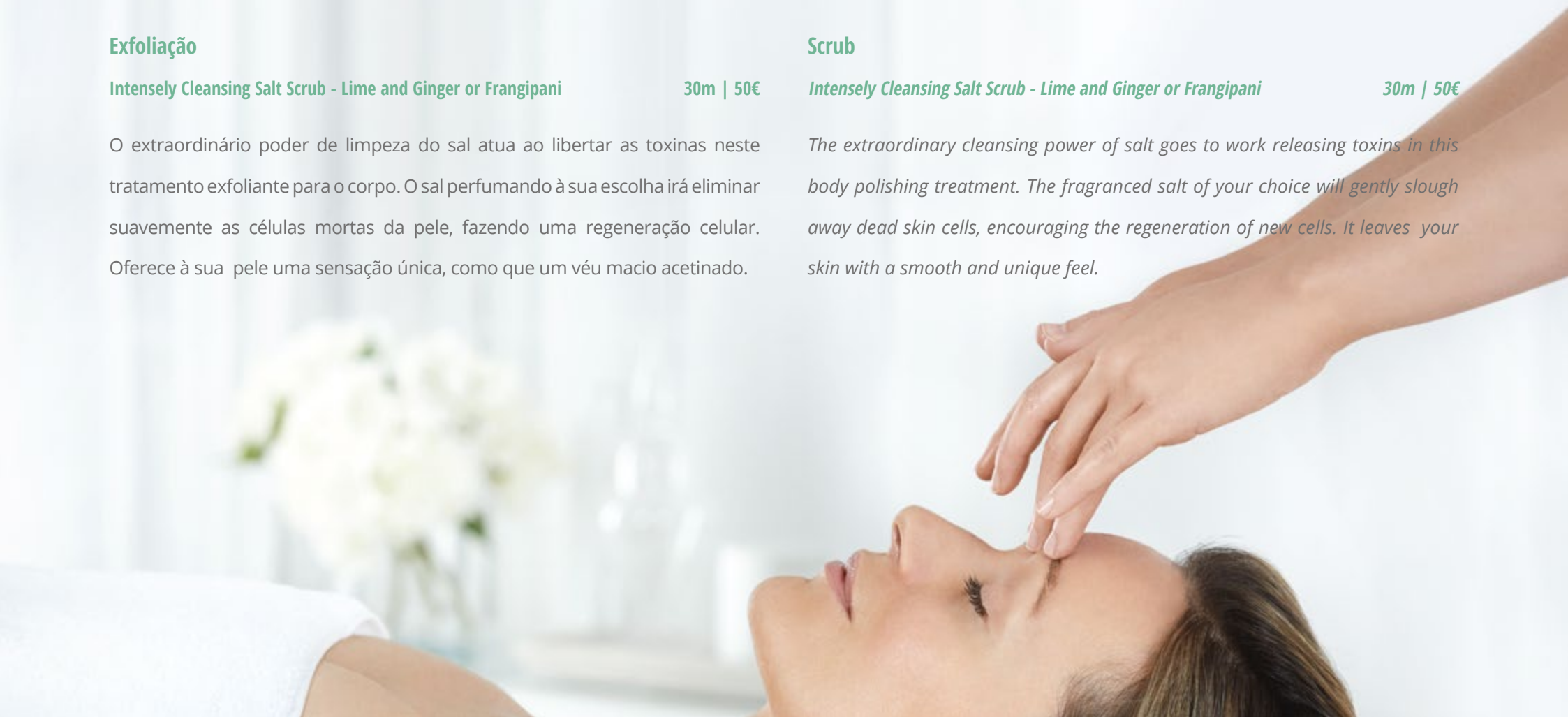
This indulgent therapy gently polishes and nourishes your skin while soothing the senses. Warmed Skin Nourishing Milk Bath is drizzled over your entire body followed by a softening Balinese coconut body polish. Relax while your body soaks up the enriching actives this involvement.

Scrub

Intensely Cleansing Salt Scrub - Lime and Ginger or Frangipani

30m | 50€

The extraordinary cleansing power of salt goes to work releasing toxins in this body polishing treatment. The fragranced salt of your choice will gently slough away dead skin cells, encouraging the regeneration of new cells. It leaves your skin with a smooth and unique feel.



HOMEM | MEN

A maioria do nosso menu é adequado para hóspedes do sexo masculino. No entanto, estes tratamentos de elevado desempenho foram desenvolvidos para restaurar a energia, dinamismo e luminosidade para a pele masculina

Most of our menu is suitable for male guests. However, these high-performance treatments were developed to restore energy dynamism and brilliance were designed for male skin

Rosto

High Performance Skin Energiser

50 m | 75€

Um tratamento facial que hidrata e acalma as irritações da pele fragilizadas pelo barbear. Reduz os sinais visíveis de envelhecimento e stress, melhorando a elasticidade da pele.

Total Time Out for Men

90 m | 145€

Aproveite o melhor dos dois mundos, combinando um High Performance Skin Energiser com uma Massagem Muscular de Tecidos Profundos para melhorar o desempenho total do corpo. Re-hidrata e energiza o corpo e a mente enquanto relaxa profundamente.

Face

High Performance Skin Energiser

50 m | 75€

Intense moisturising treatment with immediate relief through this calming, natural and skin irritations. Reduces the visible signs of aging. Combat stress and improves skin elasticity.

Total Time Out for Men

90 m | 145€

Enjoy the best of both worlds by combining an High Performance Skin Energiser with a Deep Tissue Muscle Massage to improve total body performance. Rehydrates and energizes the body while deeply relaxing and recharging the body.



Amores

110m | 255€

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

Lovers

110m | 255€

Epecially considering the couple, the Bamboo Garden Spa has prepared a unique moment where they will enjoy a total body massage followed by a face treatment appropriate to each type of skin.

Pedro & Inês

30m | 110€

50m | 155€

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.

Pedro & Inês

30m | 110€

50m | 155€

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



RITUAIS FINAIS

Manicure.....25€

Pedicure.....45€

Epilação

Sobrancelha.....15€

Buço.....10€

Axilas.....15€

Linha do biquíni20€

Barriga.....15€

Braços.....25€

Meia perna25€

Perna inteira40€

Costas.....40€

Peito.....30€

FINAL RITUALS

Manicure25€

Pedicure45€

Epilation

Eye brow.....15€

Stem.....10€

Underarms.....15€

Bikini Line.....20€

Belly.....15€

Arms.....25€

Half leg.....25€

Whole leg.....40€

Back.....40€

Chest.....30€



ETIQUETA E REGULAMENTO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Horário de Inverno das 10h às 19h / Horário de Verão das 10h às 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 à 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.

CANCELAMENTOS: 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 a possível desidratação.

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

IMPORTANT INFORMATIONS

OPENING HOURS: Winter: from 10 am to 7 pm / Summer: from 10 am to 8 pm.

We recall that late arrivals imply a reduction in treatment. If you have a delay, please contact us to re-schedule your treatments for another time by extension 255 or by phone number 239 802 399

GET READY: To fully enjoy the services of the Bamboo Garden SPA, we invite you to arrive at the spa reception 15 minutes before the start of your appointment. Before the treatment we recommend the use of the showers to feel more relaxed. Ladies: Ladies do not need any preparation. Just show up and enjoy. Men: Men are advised to shave before facial treatment for maximum comfort and benefit of the skin.

WHAT TO WEAR: It is not necessary to wear or wear specific clothes, since you have clothing for the Spa in your locker (bathrobe, slippers and towel). For treatments and body massages we have disposable and comfortable clothes.

ENVIRONMENT: In order to maintain the harmony in the Spa we thank you to turn off your mobile phone and contribute to preserve the calm and desired environment.

PRIVACY: Your privacy will always be respected. Your therapist will leave the room so that you can comfortably settle in complete privacy. During the treatment you will be covered with towels that protect all parts of the body that are not being treated

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

CANCELLATIONS: The cancellation of appointments with less than 24H of notice on the scheduled time will incur a payment of a 50% fee.

SPECIAL CONDITIONS: Consult the Spa reception, where we have prepared specially for you special conditions and suggestions.

SAUNA AND TURKISH BATH: The Sauna and the Turkish Bath should be used in moderation, recommending the use of bathing suit. Usage and time may vary according to the purpose of each person. We recommend using 15 minutes and it is advisable to take a shower before entering due to possible dehydration.

VOUCHERS: Offer a gift to those you love the most. You can choose one or more of our services and customize your Voucher.





QUINTA DAS LÁGRIMAS
SINCE 1326

bamboo
garden spa
quinta das lágrimas

ELEMIS
DEFINED BY NATURE, LED BY SCIENCE