



bamboo  
garden spa  
quinta das lágrimas



A Equipa do Bamboo Garden Spa deseja-lhe as boas vindas à Quinta das Lágrimas. O nosso Spa é um casulo de beleza e tranquilidade que alia a melhor estética moderna a princípios ancestrais de equilíbrio entre corpo e mente. Esperamos que nos visite durante a sua estadia para que lhe possamos proporcionar momentos de puro prazer.

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.



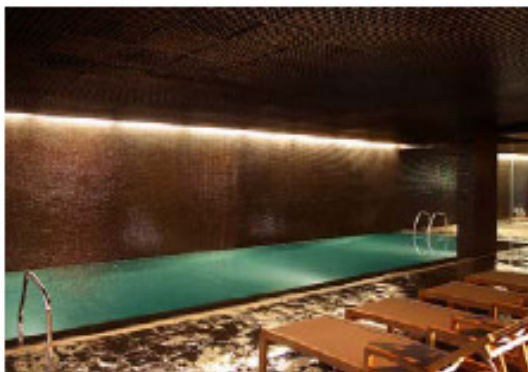
SANTA CLARA -APARTADO 5053 – 3041-901 COIMBRA  
TELE. (351) 239 802399 - FAX. (351) 239 441695  
E-MAIL: BAMBOOSPA@QUINTADASLAGRIMAS.PT  
WWW.QUINTADASLAGRIMAS.PT



## Massagens Exclusivas

<b>Massagem Pedro &amp; Inês para casais</b>	<b>50m (2 pessoas)</b>	<b>120€</b>
	<b>30m (2 pessoas)</b>	<b>90€</b>
Massagem de relaxamento lado-a-lado em sala de massagens dupla. Uma experiência romântica que fará com que se sintam como Pedro e Inês		
<b>Massagem Pedro &amp; Inês com Aromaterapia</b>	<b>60m (2 pessoas)</b>	<b>135€</b>
	<b>30m (2 pessoas)</b>	<b>95€</b>
Massagem de relaxamento lado-a-lado em sala de massagens dupla. Utilização terapêutica de óleos essenciais com efeitos específicos no corpo, mente e espírito, nomeadamente relaxar, aliviar o stress, acalmar, estimular, revigorar, desintoxicar, aliviar dores ou até mesmo aumentar a memória.		
<b>Massagem Bamboo Garden Spa (Quiro Massage)</b>	<b>50 m</b>	<b>70€</b>

Esta massagem usa técnicas de todo o mundo, desde Do-In, Tui-Na, Shiatsu, terminando com um pouco de reflexologia para uma verdadeira sensação de leveza e bem esta





bamboo  
garden spa  
quinta das lágrimas

Tratamentos de Rosto



## Tratamentos de Rosto

**Visible Brilliance** 1h15m 83€

Combater o envelhecimento das peles cansadas. Tratamento anti-idade do rosto e do contorno dos olhos. Devolve a firmeza aos contornos do rosto e rejuvenesce a pele.

**Pro-Collagen Quartz Lift Facial** 1h15m 93€

Tratamento anti-envelhecimento redutor das rímulas e das rugas. Uma técnica de massagem específica combinada com a máscara de seda, maximiza a produção de colagénio. Resultados imediatos na luta contra o tempo.

**S.O.S. Purifying Facial (Limpeza Profunda)** 1h15m 83€

Tratamento de limpeza profunda, funciona como um regulador das funções da pele. A máscara impregnada de Vitamina C associada à massagem específica, ajuda a absorver o excesso de sebo, acalma a irritação cutânea, fecha os poros, deixando a tez purificada e com um aspecto mate.

**Tratamento só para Eles** 60m 83€

Os homens precisam de cuidados próprios para o seu tipo de pele. Este tratamento de limpeza e eliminação de células mortas refresca e tonifica a pele deixando-a purificada e com sem brilhos.

**Fruit Active Glow** 60m 76€

Devolve a luminosidade às peles cansadas. A pele é limpa e estimulada por uma técnica de massagem específica, enquanto princípios activos eficazes nutrem e restauram a vitalidade.

**Exotic Moisture Dew** 60m 76€

Um banho de hidratação intensivo com princípios activos que devolvem ao rosto o brilho e o conforto próprios de uma pele saudável.

**Herbal Lavender Repair** 60m 81€

Restaura o equilíbrio da pele. Limpa em profundidade, fecha o grão da pele, corrige os brilhos e as imperfeições das peles com excesso de oleosidade.

**Tratamento “Mini-Facial”** 45m 50€

Tratamento de rosto expresso para quem esteja “on the go”. Uma pausa aromática perfeita que hidrata e dá nova vida ao seu rosto



bamboo  
garden spa  
quinta das lágrimas

Tratamentos de corpo



## Tratamentos de corpo

<b>Exotic Lime and Ginger Salt Glow</b>		<b>30m</b>	<b>57€</b>
	<b>(Hidratação extra com massagem)</b>	<b>60m</b>	<b>80€</b>

Uma esfoliação corporal com sais aromáticos de gengibre e lima seguida de um ritual de modelagem revigorante que oferecem à pele uma textura suave e acetinada.

<b>Gommage Marin</b>		<b>25m</b>	<b>50€</b>
	<b>(Hidratação Extra)</b>	<b>50m</b>	<b>70€</b>

Este tratamento esfoliante à base de sais marinhos enriquecidos com óleos essenciais de verbena, rosmaninho, hortelã e petit grain deixará a sua pele suave e acetinada. Um tratamento único em sensações, após o qual ficará repousada/o e plena/o de nova energia

<b>Cellutox Aroma Spa Ocean Wrap</b>		<b>1h15</b>	<b>93€</b>
	<b>(Desintoxicante e anti celulítico)</b>		

<b>Muclease Aroma Spa (dores musculares)</b>		<b>1h15</b>	<b>93€</b>
	<b>(Ajuda no alívio de dores musculares )</b>		

À base de algas marinhas e sais minerais, este envolvimento contribui para reduzir a retenção de líquidos, adelgaçar e remodelar a silhueta, e atenuar o aspecto celulítico da pele. A massagem crânio-facial de digito-pressão aumenta a profunda sensação de relaxação.

<b>Envolvimento desintoxicante com lamas</b>		<b>60m</b>	<b>70€</b>
--	--	------------	------------

Prepara a pele para outros tratamentos de corpo, eliminando toxinas e melhorando a circulação sanguínea. Recomendado antes de um tratamento de emagrecimento.

<b>Body Sculpting Cellulite and Colon Therapy</b>		<b>60m</b>	<b>85€</b>
---	--	------------	------------

Desintoxica, limpa profundamente e melhora a textura da pele. A acção da máscara corporal de Funcho e Videiro associada à massagem drenante específica deste tratamento, melhora a circulação, reduz a retenção de líquidos, purifica o organismo, combate a celulite e deixa a pele mais firme e suave ao toque.

<b>Chocoterapia – Envolvimento com chocolate</b>		<b>90m</b>	<b>98€</b>
--	--	------------	------------

A chocoterapia é um moderno método que utiliza as propriedades benéficas do cacau com fins estéticos e terapêuticos. Consiste em fazer penetrar os princípios activos do chocolate na pele, através de uma massagem relaxante, para adelgaçar os contornos corporais. O cacau, no seu estado mais puro, tem propriedades estimulantes que proporcionam grandes doses de energia positiva. Contém altos níveis de antioxidantes naturais e exerce efeitos benéficos a nível cardio-circulatório e psicológico.



## Tratamentos de Rosto e Corpo

### **Absolute Spa Ritual (Rosto e Corpo)**

**2h**

**135€**

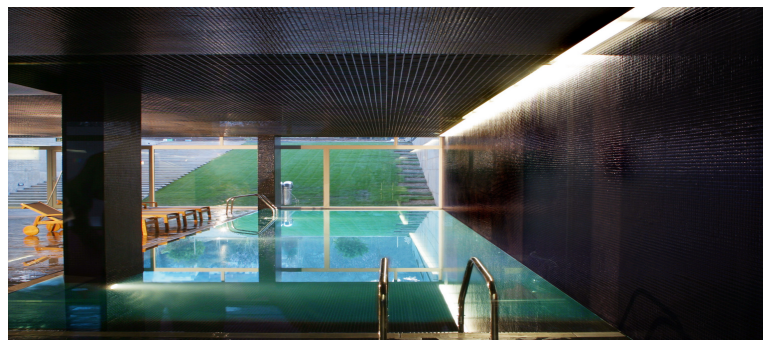
Este tratamento é um ritual completo desde os pés até à cabeça levando a um bem estar geral e profundo. Uma perfeita combinação de um tratamento de rosto com os poderosos efeitos de uma deep tissue massage, alcançando uma perfeita sinergia e equilíbrio entre corpo, rosto e mente.

### **Casulo de Beleza (Rosto e corpo)**

**2h**

**120€**

Tratamento de bem estar absoluto para rosto e corpo numa atmosfera de equilíbrio proporcionada por óleos essenciais de lavanda, salva e petit grain. Inicia-se com uma esfoliação corporal com sais marinhos seguido de um tratamento de rosto hidratante.



## Outras Massagens

**Massagem de Pedras Quentes** **1h15m**      **95€**

Técnica de massagem terapêutica que utiliza pedras vulcânicas aquecidas que actuam a nível profundo nos músculos proporcionando uma extraordinária sensação de relaxamento

**Deep Tissue Massage** **55m**      **67€**

A Massagem dos Tecidos Profundos destina-se a pessoas que tenham músculos excessivamente contraídos, decorrentes de actividades desportivas ou posturas indevidas. Como benefícios para além da redução de tensões musculares crónicas (tendinites, contracturas,...), esta massagem proporciona uma redução da sensação de *stress* e uma melhoria da circulação linfática.

**Massagem a quatro mãos com Aromaterapia** **50m**      **120€**

Levada a cabo por duas terapeutas que ora coordenam técnicas e ritmos, ora propositadamente introduzem movimentos assimétricos para desconcertar os sentidos de quem recebe esta massagem, assim permitindo que se deixe evadir numa experiência de puro deleite.

**Massagem de Relaxamento** **30m**      **45€**  
**50m**      **65€**

O stress do dia a dia produz quebras de energia no nosso corpo. Esta massagem elimina as tensões acumuladas e revitaliza a epiderme, dando-lhe uma vida nova

**Massagem de Relaxamento com Aromaterapia** **30m**      **50€**  
**60m**      **70€**

Aromaterapia consiste na utilização terapêutica de óleos essenciais com efeitos específicos no corpo, mente e espírito, nomeadamente relaxar, aliviar o stress, acalmar, estimular, revigorar, desintoxicar, aliviar dores ou até mesmo aumentar a memória, dependendo das suas necessidades.

**Massagem para Grávidas** **50m**      **65€**

Quanto melhor se sentir a mãe, melhor se sentirá o bebé. Esta massagem de relaxamento é pensada para melhorar a circulação sanguínea e aliviar as dores musculares próprias das grávidas.

O resultado é uma mãe mais leve, com as consequências positivas para o seu bebé.

**Massagem de Modelagem** **30m**      **50€**  
**50m**      **70€**

Massagem energética localizada para modelar o corpo e trabalhar o tecido adiposo com amassamentos e torssões. Indicado para quem está em processo de emagrecimento. É tonificante e refirmante.

**Massagem Craniana** **20m**      **35€**

Esta massagem tem como objectivo aliviar as tensões do stress do dia-a-dia. A cabeça, a cara, o pescoço e os ombros, armazenam muita da ansiedade que acumulamos na vida diária. Esta massagem, ao estimular essas zonas ajuda à dissolução de bloqueios e nódulos energéticos libertando a tensão existente

**Reflexologia** **30m**      **48€**

Estimulação dos reflexos correspondentes por técnicas de compressão executadas com os dedos

**Massagem para Golfistas /Desportistas** **50m**      **70€**

Uma massagem de relaxamento e decompressão muscular, que incide sobre os músculos e articulações mais utilizados na prática do golfe, ou qualquer outro desporto.

## Programas

<p><b>Meio dia para Elas</b></p> <p>Tratamento de Rosto específico Esfoliação corporal com sais marinhos Massagem de Relaxamento Massagem Craniana ou Reflexologia</p>	<b>3h45m</b>	<b>198€</b>
<p><b>Meio dia para Eles</b></p> <p>Tratamento de rosto só para Ele Esfoliação corporal com sais marinhos Massagem de relaxamento Massagem Craniana ou Reflexologia</p>	<b>3h45m</b>	<b>198€</b>
<p><b>Especial para Grávidas</b></p> <p>Massagem para Grávidas Tratamento Mini facial</p>	<b>1h 20m</b>	<b>95€</b>
<p><b>Bamboo Express</b></p> <p>Gommage Marin Express 25m Massagem de Relaxamento 50m</p>	<b>1h15m</b>	<b>95€</b>
<p><b>Anti-Stress</b></p> <p>Massagens Aromaterapia Tratamento de rosto Exotic Moisture Dew Massagem Craniana ou Reflexologia</p>	<b>2h30m</b>	<b>160€</b>
<p><b>On the Go</b></p> <p>Tratamento Mini Facial Relaxamento de 30m Massagem Craniana</p>	<b>1h30m</b>	<b>105€</b>
<p><b>Aniversário de Casamento</b></p> <p>Massagem Pedro e Inês Mini Facial Pedro e Inês</p>	<b>1h30m</b>	<b>195€</b>



**Despedida de Solteira**

**3 dias**

**320€**

Três dias de tratamentos destinados a prepararem o corpo para o tão especial dia do casamento

**Primeiro Dia**

S.O.S. Purifying Facial (Limpeza Profunda)	1h15m
Reflexologia	30m
Massagem Craniana	35m

**Segundo Dia**

Esfoliação Corporal	50m
Massagem de Relaxamento	50m

**Terceiro dia**

Tratamento Mini Facial	30m
Massagem de Relaxamento com Aromaterapia	30m

**Programa Refirmante**

**4 dias**

**425€**

Hoje em dia cada vez mais são os factores que contribuem para as variações de peso o que causa a degeneração continua das células adiposas e consequentemente a celulite.

Com este programa feito à sua medida ajudá-la-emos a melhorar significativamente o estado da sua pele.

**Primeiro Dia**

Esfoliação Gommage Marin	25m
Envolvimento Desintoxicante com Lamas	60m
Massagem Modelante	30m

**Segundo Dia**

Body Sculpting Cellulite and Colon Therapy	60m
Massagem de Modelagem	30m

**Terceiro Dia**

Cellutox Aroma Spa Ocean Wrap	1h15m
Massagem de Modelagem	30m

**Quarto Dia**

Body Sculpting Cellulite and Colon Therapy	60m
Massagem de Modelagem	30m

## Outros Tratamentos

### Depilações

Axilas		12€
Braços		18€
Buço		11€
Meia Perna		20€
Perna Inteira		35€
Perna Inteira Homem		37€
Sobrancelhas		15€
Bikini		25€
Costas (homem)		40€
Perna Inteira, Bikini, Axilas		65€
Meia Perna, Bikini, Axila		50€
Perna Inteira, Bikini		58€
Meia Perna, Bikini		44€

<b>Maquilhagem</b>		35€
--------------------	--	-----

### Mãos e Pés

Spa Manicure	45m	20€
Spa Pedicure	60m	35€

<b>Day Spa</b>	50m	40€
----------------	-----	-----

Dia no Spa com total utilização do espaço, nomeadamente Piscina, Sauna, Banho Turco e sala de Cardio-Fitness

Todos os preços incluem IVA à taxa legal de 23%

### OUTRAS INFORMAÇÕES

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

Recordamos que as chegadas tardias implicam uma redução do tratamento. Para seu próprio conforto, e em caso de estar hospedado no Hotel Quinta das Lágrimas, sugerimos também que venha preparado/a do seu quarto com chinelos e roupão. 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 239 802 380

#### **Etiqueta Bamboo Garden SPA**

Pretendemos que desfrute de um ambiente de pura tranquilidade e harmonia no interior do SPA, pelo que alertamos para a não utilização de aparelhos electrónicos e telemóveis.

O consumo de álcool, refeições e fumar é proibido dentro das instalações do Spa.

Não são permitidos animais de estimação no SPA.

#### **Idade Permitida**

Jovens adultos com mais de 12 anos são bem vindos a visitar o SPA.

Por razões médicas, não se efectuam tratamentos a menores de 12 anos de idade, excepto acompanhados por um adulto ou com apresentação de atestado médico.

#### **Cancelamentos**

Por favor cancele ou altere as datas das suas reservas com 48 horas de antecedência. Neste caso o cancelamento será isento de custos.

Aos cancelamentos posteriores a este período ou a não comparência aos tratamentos, será debitado 50% do valor total reservado.

**Be Bamboo!...**