



*Tropical Spa*

L'ART DU BIEN-ÊTRE TROPICAL

CARTE DES SOINS

NICHÉ ENTRE TERRE ET MER DES  
CARAÏBES, LE TROPICAL SPA  
RÉINVENTE L'ART DU BIEN-ÊTRE  
EN CONVIANT VOTRE CORPS ET  
VOTRE ESPRIT À VIVRE, EN  
PLEINE CONSCIENCE, UNE  
EXPÉRIENCE UNIQUE.

”

“

NOTRE OBJECTIF : QUE VOUS  
REPARTIEZ AVEC UN SENTIMENT  
DE RÉCONFORT ET  
D'APAISEMENT TOTAL !



ADULTES - HOMMES & FEMMES

# Massages

---

**Les massages sont pratiqués avec une huile neutre ou parfumée aux saveurs exotiques de votre choix. Sans huiles essentielles.**

## Traditionnels

### Par zone

*Crâne, visage, dos, jambes ou pieds.*

20 min 25€

### Douceur

*Massage de l'avant ou de l'arrière du corps, des pieds à la tête.*

40 min 50€

### Réflexologie plantaire

*Massage qui soulage le corps et détend les pieds meurtris par le biais de techniques d'acupression sur l'ensemble des pieds. Chaque zone travaillée correspond à un organe ou une partie du corps.*

45 min 55€

### Californien

*Massage global qui vise autant la détente que l'éveil des sens. Les mouvements longs, lents et fluides avec des pétrissages et des effleurages, permettent une profonde relaxation physique et mentale.*

60 min 75€ | 90min 110€

## Découvertes

### Abhyanga (Indien)

*Originnaire d'Inde, ce massage fait voyager les sens et permet de rééquilibrer le corps et ses énergies. Idéal pour vaincre la fatigue et le stress et atteindre la détente et le lâcher-prise.*

60 min 90€ | 90 min 135€

### Sportif (Africain)

*Massage tonique et dynamique, tout en étant relaxant, il permet une décontraction musculaire de l'ensemble du corps.*

60 min 90€

### Lomi-Lomi (Hawaïen)

*Massage qui se pratique avec les avant-bras, le bout des doigts, les coudes et les articulations des doigts, pour délasser les muscles en profondeur. Idéal après une séance de sport.*

60 min 90€



# Massages

---

**Les massages sont pratiqués avec une huile neutre ou parfumée aux saveurs exotiques, de votre envie. Sans huiles essentielles.**

## Collection

### Femme Enceinte

*Massage doux qui permettra à la future maman de se relaxer tout en lui apportant un soulagement en cas d'effets secondaires douloureux liés à sa grossesse. Les positions et les manœuvres sont soigneusement adaptées.*

*Ce massage est possible entre le 4ème et le 8ème mois (non entamé) de grossesse.*

**60 min 75€**

### Le Bambou

*Massage signature de notre centre de bien-être. A la fois relaxant, drainant et dynamisant, ce massage permet une détente musculaire profonde et une amélioration de la circulation sanguine, grâce à l'utilisation de véritables bambous.*

**60 min 100€**

### Forfait 5 Massages

*Se renseigner à l'accueil du Tropical Spa.*

# Soins du visage

---

## Soin du regard

*Ce soin profond du regard inclut un masque du contour des yeux et un massage.*

10 min 15€

## Coup d'Éclat

*Ce soin comprend le nettoyage du visage, un gommage doux, un masque et une crème de jour. La peau est éclatante et sublimée.*

45 min 55€

**Tous les soins d'une durée de 60 minutes et plus comprennent un nettoyage, un gommage, une extraction des points noirs, un massage, un masque et la pose d'une crème.**

## Apaisant

*Ce soin cocooning à base de banane verte et d'aloé véra apaise, calme et relaxe les peaux fragilisées et sensibilisées. La peau retrouve confort et bien-être.*

60 min 75€

## Détox & Purifiant

*Ce soin révèle l'éclat de la peau tout en la purifiant grâce à l'action de l'argile jaune et de la banane verte. Le teint est frais et lumineux, la peau est lissée, revitalisée et débarrassée de ses imperfections.*

60 min 75€

## Anti-âge & Liftant

*Ce soin intégral et profond à base de banane jaune et d'acide hyaluronique, est allié à un modelage liftant. La peau retrouve jeunesse et vitalité.*

75 min 95€

## Forfait 6 soins du visage

*Adaptés à votre peau.*

A partir de 378€

# Soins du corps

---

## Gommage & Enveloppement

**Le gommage débarrasse la peau de ses impuretés et la rend douce et hydratée.**

### Gommage hydratant parfumé

*Exfoliation de la peau aux grains de sel ou de sucre de canne et à l'huile parfumée aux senteurs tropicales.*

30 min 35€

**L'enveloppement laisse la peau durablement hydratée et lui permet de retrouver tonus et élasticité.**

### Enveloppement hydratant parfumé

*Enveloppement tiède hydratant parfumé à la senteur exotique de votre choix. Nourrit et apaise la peau en lui redonnant son aspect doux et soyeux.*

30 min 25€

**La combinaison du gommage et de l'enveloppement contribue à l'élimination de toxines, revitalise la peau et offre un doux moment de relaxation.**

## Duo Velours : Gommage + Enveloppement

*Une exfoliation suivie d'un enveloppement hydratant, tous deux parfumés à la senteur de votre envie du jour.*

60 min 50€

## Palper rouler

**La meilleure méthode de massage pour lutter contre la cellulite.**

### La séance

*Pétrissage de la peau afin d'éliminer les cellules graisseuses et activer les circulations veineuse et lymphatique.*

45 min 55€

### Le forfait

*Traitement personnalisé et efficace + un gommage à la cannelle et un enveloppement au Rhassoul offerts durant l'une des séances.*

8 séances 440€

# Soins des mains & des pieds

## Mise en beauté des ongles

*Nettoyage, coupe, limage des ongles et pose de vernis simple.*

25 min 25 €

## Beauté de mains

*Nettoyage, coupe et limage des ongles, gommage, masque, massage.*

45 min 45€

## Beauté des pieds

*Nettoyage, coupe et limage des ongles, trempage et ponçage des plantes, gommage, masque, massage.*

60 min 60€

Supplément vernis simple 6€

Supplément pose vernis semi-permanent 15€

Ces poses viennent en supplément de la beauté des mains ou des pieds.

Pose de vernis simple 12€

Pose de vernis semi-permanent 30€

Dépose de vernis semi-permanent 10€





# Épilations

---

**Les épilations sont effectuées avec de la cire chaude.**

## Pour Elle

Sourcils | Lèvres | Menton 10€

Aisselles 15€

Bras | Avant-Bras 15€

Maillot simple 20€

Maillot échancré 25€

Maillot intégral 30€

Cuisses | Demi-Jambes 25€

Jambes entières 35€

## Pour Lui

Sourcils | Oreilles | Nez 12€

Aisselles 20€

Barbe 25€

Dos | Torse 30€

Maillot 35€

Cuisses | Demi-Jambes 30€

Jambes entières 40€

# Espace détente

---

**Le bain chaud (jacuzzi) a le pouvoir de détendre les muscles les plus tendus, d'augmenter le flux sanguin et de débarrasser le corps des toxines.**

**Le bain vapeur (hammam) permet l'ouverture des pores et contribue ainsi à un nettoyage en profondeur de la peau.**

**Accès Jacuzzi & Hammam**

90 min 30 €

# Rituels

---

**Les rituels sont prodigués avec une huile neutre ou parfumée aux saveurs exotiques, de votre choix. Sans huiles essentielles.**

## **Future Maman**

*Massage Future Maman, en insistant sur les zones sensibles durant la grossesse + Soin visage Détox.*

*Le cadeau idéal pour faire plaisir à une future maman.*

**120 min 100€**

## **Balade tropicale**

*Gommage hydratant + Massage Californien.*

**90 min 100€**

## **Ile aux fleurs**

*Gommage parfumé + Massage Californien (60 min) + Enveloppement hydratant.*

**120 min 125€**

## **Chill in Tropics**

*Hammam (30 min) + Gommage parfumé + Massage Douceur + Enveloppement hydratant.*

**2h45 160€**

## **Douceur exotique**

*Gommage parfumé + Massage Californien (60 min) + Enveloppement hydratant + Soin Coup d'éclat.*

**2h20 180€**





*Tropical Spa*

L'ART DU BIEN-ÊTRE TROPICAL

**CARTE DES SOINS**

**PETITS PIRATES - 5 À 17 ANS**

# Soins pour mineurs

---

## Massage en tandem : Parent & Enfant

*Massage de l'arrière du corps, des pieds à la tête pour renforcer les relations entre un parent et son enfant âgé de 5 ans à 17 ans.*

30 min 70€

## Massage du Moussaillon : Enfant

*Massage doux de l'arrière du corps permettant une détente agréable, pour un enfant de 5 à 12 ans. Présence d'un parent obligatoire.*

20 min 25€

## Massage du Matelot : Adolescent

*Massage de l'arrière ou de l'avant du corps offrant un instant de zénitude, pour un adolescent de 13 à 17 ans.*

30 min 40€

## Soin du visage Apaisant

*Nettoyage en profondeur du visage, comprenant nettoyage, gommage, extraction des points noirs, massage, masque et crème. De 12 ans à 17 ans.*

60 min 55€

## Soin du visage Purifiant

*Nettoyage en profondeur du visage, comprenant nettoyage, gommage, extraction des points noirs, massage, masque et crème. De 12 ans à 17 ans.*

60 min 55€

## Épilation des aisselles à la cire

*De 15 ans à 17 ans. Autorisation parentale obligatoire.*

12€

## Épilation des demi-jambes à la cire

*De 15 ans à 17 ans. Autorisation parentale obligatoire.*

20€

# Tropical Spa

L'ART DU BIEN-ÊTRE TROPICAL



**(Ré)apprenez  
à vous faire du  
bien.**

## Jours & Horaires

Lundi 10H - 17H

Mardi 9H30 - 18H

Mercredi 9H30 - 18H

Jeudi 9H30 - 18H

Vendredi 9H30 - 18H

Samedi 9H30 - 18H

Dimanche 10H - 17H

## Nous joindre

0596 66 61 06

0696 85 54 80

3050 depuis votre chambre

[www.spa-tropical.com](http://www.spa-tropical.com)

[tropicalspa@hotelbambou.fr](mailto:tropicalspa@hotelbambou.fr)



TROPICAL SPA

Hôtel Bambou, Anse Mitan  
97229 Les Trois-Ilets, Martinique

“ OCTROYEZ-VOUS  
UNE PAUSE  
TROPICALE,  
BIEN MÉRITÉE ! ”

# La Pause Tropicale

**L'Expérience idéale pour initier une reconnexion entre votre corps, votre esprit et la nature. En trois étapes, elle répare et apaise vos maux, vous ressource, vous réchauffe, vous emeut ...**



## Étape 1 : CHAUD

**Durée** : 10-15 minutes

**Installations** : bain à remous, bain vapeur.

**Températures** : Entre 33 et 50°C.

**Bienfaits** : Dilatation des vaisseaux sanguins, réduction des tensions et du stress et amélioration du système immunitaire.

**Sensations** : liberté et légèreté du corps et de l'esprit.



## Étape 2 : FROID

**Durée** : 15 minutes

**Installations** : douches froides, bain en piscine, bain de mer.

**Températures** : Entre 20 et 26°C.

**Bienfaits** combinés à la chaleur : stimulation des sens, resserrement des pores de la peau et soulagement des courbatures.

**Sensations** : fatigue douce (production d'endomorphines).



## Étape 3 : DÉTENTE

**Durée** : 20-30 minutes

**Installations** : chaises longues, bains de soleil, salons et fauteuils suspendus.

**Bienfaits** : détente maximale de vos muscles et réduction totale de stress.

**Sensations** : apaisement et calme intérieur.

**Pour optimiser les bienfaits de cette expérience bien-être, répétez ces étapes 3 à 4 fois.**

### Première visite ?

*Cette pause se vit seul ou en (très) bonne compagnie.*

**Vous aurez besoin** : un maillot de bains, une paire de sandales, des vêtements faciles à enfiler, une paire de lunettes, un couvre-chef (facultatif), de la crème solaire (pas d'huile bronzante).

**Massages & soins** : réservation obligatoire au spa.

**Sur place** : boutique, restaurants et bars.

**38€ - accessible du lundi au vendredi de 10h à 17h - Sur réservation  
Valable pour les 18 ans et plus uniquement.**