



M'BAMOU
HEALTH CLUB & SPA

RADISSON BLU M'BAMOU PALACE HOTEL
BRAZZAVILLE

WWW.RADISSONBLU.COM/FR/HOTEL-BRAZZAVILLE



Radisson Blu M'Bamou Palace Hotel, Brazzaville
Avenue Amilcar Cabral, Centre Ville, Brazzaville, République du Congo
+242 05 803 60 69 • +242 05 050 60 60
spa.brazzaville@radissonblu.com

SOMMAIRE / CONTENTS

Soins Express / On the move treatment	5
Soins du visage / Facial	10
Soins hydratants / Hydrating	12
Anti-Age / Anti Aging	14
Lifting	16
Rééquilibrer des peaux à imperfections / Sebum and blemish control	18
Nos soins Signature / Signature treatments	20
Relaxation et soins musculaires / Relaxing and muscle care treatments	22
Grossesse et après-grossesse / Pregnancy and post pregnancy	28
Soins corporels / Body treatments	32
Pieds et mains / Feet and hands	38
Teinte et épilations / Tinting and waxing	42
Lui / Him	46
Soins évasion / Escape treatments	50
Offres Health Club / Health Club offers	54
Informations	58
Règlement / Etiquette	62



La vie est constamment en mouvement, avec son flot de forts courants et de rapides le long du chemin.
Elle est telle le puissant Fleuve Congo, qui s'écoule avec ses redoutables courants en profondeur.

Depuis nos salles de soins, l'incroyable vue sur le Fleuve Congo, vous reconnecte à la Nature : calme, sereine et drainant la fatigue hors de votre corps. C'est ce que nous vous offrons dans chacun de nos soins, pour vous redynamiser, afin de continuer votre voyage !

VOTRE PEAU, VOTRE CORPS ET VOTRE BIEN-ÊTRE REPOSENT AU CŒUR D'ELEMIS

Forte de plus de 25 ans de sagesse, ELEMIS est née de la vision de rassembler le pouvoir de la nature, de la science et des huiles essentielles. Le but est d'exploiter le dynamisme des ingrédients les plus efficaces pour créer une gamme de soins pour la peau qui repousse les frontières de la beauté.

Tout commence avec les ressources naturelles de la Terre. De puissants ingrédients d'origines marine et végétale couplés à des mélanges complexes d'huiles essentielles sont à la base de tous nos produits. Nous nous fournissons et extrayons de façon éthique, nous utilisons et améliorons de remarquables propriétés naturelles grâce aux biotechnologies. ELEMIS est le lieu où la science de la nature rencontre la science de la peau.

ELEMIS croit en une approche centrée sur un dialogue basé sur les besoins spécifiques de la peau du client. Une compréhension globale du mode de vie combinée à une technologie de cartographie faciale afin de combler les besoins individuels de nos clients qui évoluent avec les exigences en constante évolution de la vie.



SOINS UNIQUES M'BAMOU

À l'hôtel Radisson Blu M'Bamou Palace Hotel, Brazzaville, nous avons développé deux soins uniques : un soin du visage et un soin du dos à base de miel sauvage et de poivre noir récoltés dans la forêt du Congo par les Pygmées. En utilisant ces deux ingrédients, nous contribuons à la construction d'écoles, d'hôpitaux ainsi qu'à l'approvisionnement alimentaire de ce peuple indigène de la forêt du Congo. Ce même miel vous est servi comme édulcorant de votre thé après votre soin.

Life is constantly on the move, with its strong currents and rapids along the way. Just like the mighty Congo River, that flows with its underlying treacherous currents.

The incredible view of the Congo River from our treatment rooms, brings you back to nature: calm, serene and draining the fatigue out of your body. That is what we offer you in all our treatments. To rejuvenate you for the continuity of your journey!

YOUR SKIN, YOUR BODY AND YOUR WELLNESS LIE AT THE HEART OF ELEMIS.

With over 25 years of wisdom, ELEMIS is born out of the vision to bring together the power of nature, science and aromatics; to harness the dynamism of the highest-grade actives and create a skincare line that transforms the frontline of the beauty industry.

Beginning with the Earth's natural resources. Powerful marine and plant actives coupled with intricately-blended aromatics, form the foundation of all our products. We ethically source and extract, harnessing and boosting remarkable natural properties through technology. ELEMIS is where the science of nature meets the science of skin.

ELEMIS believes in a dialogue-centric approach to the client's personal skincare needs. A comprehensive understanding of lifestyle, combined with facial mapping technology means that ELEMIS can fulfil individual requirements that evolve with life's constantly changing demands.



M'BAMOU UNIQUE TREATMENTS

At Radisson Blu M'Bamou Palace Hotel, Brazzaville, we have developed two unique treatments: a facial and a back treatment using wild honey and black pepper harvested by the Pygmies in the Congo forest. By using these two ingredients we are helping to build schools, hospitals and provision of food for this indigenous people of the Congo forest. The same honey is given to you as the sweetener for your after-treatment tea.



A close-up, warm-toned photograph of a woman lying on her back, receiving a massage. Two hands are visible, applying pressure to her lower back. The background is softly blurred, showing warm, glowing lights. The overall mood is relaxing and therapeutic.

SOINS EXPRESS
ON THE MOVE TREATMENTS

SOINS EXPRESS • ON THE MOVE TREATMENTS

MASSAGE BAS DES JAMBES ET PIEDS

25 MINS | 35.000 XAF

Massage énergisant pour le bas des jambes et les mollets suivi d'un travail sur les points de pression des pieds.

RÉSULTATS

Soulagement des jambes lourdes et réduction de la rétention d'eau.

MASSAGE DOS, NUQUE ET ÉPAULES

25 MINS | 35.000 XAF

Massage profond focalisé sur les tensions et la raideur du dos, du cou et des épaules.

RÉSULTATS

Soulagement des tensions, rigidités et douleurs.
Relaxation profonde.

LOWER LEG & FOOT MASSAGE

25 MINS | 35.000 XAF

An energizing massage for the lower legs and calves, also working on pressure points in the feet.

RESULTS

Relieving lethargy and heaviness.

BACK, NECK AND SHOULDERS

25 MINS | 35.000 XAF

Concentrating on the tension and tightness of your back, neck and shoulders.

RESULTS

Releaves tensions and pains.
A deep relaxation.

MASSAGE NUQUE ET CUIR CHEVELU

25 MINS | 35.000 XAF

Massage spécifique du cou et du cuir chevelu pour aider à stimuler la circulation.

RÉSULTATS

Soulagement des tensions et relaxation complète du corps.

SOIN VISAGE SUPERFOOD PRO-RADIANCE

25 MINS | 25.000 XAF

Le magnésium, potassium, zinc et vitamines A et E forment une armée minérale pour stimuler les peaux fatiguées.

Un masque aux acides aminés aide à restaurer la perte d'hydratation, nourrir en profondeur et à purifier la peau.

CIBLES

Peau stressée, Peau terne,
Accumulation de toxines dans la peau

RÉSULTATS

- Maximisation de la régénération cellulaire
- Oxygénation accrue des cellules de la peau
 - Peau lisse et rebondie

NECK AND SCALP MASSAGE

25 MINS | 35.000 XAF

A specialized neck and scalp massage to help stimulate the circulation.

RESULTS

Elevate tension and improve overall relaxation of the body.

SUPERFOOD PRO-RADIANCE

25 MINS | 25.000 XAF

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 and detox.

TARGETS

Stressed skin, Dull skin tone, Toxin build up

BENEFITS

- Maximises cell regeneration
- Brings oxygen to the skin cells
- Smoothes and plumps the skin

SOINS EXPRESS • ON THE MOVE TREATMENTS

PRO-COLLAGÈNE ANTI-ÂGE

25 MINS | 25.000 XAF

Cible les rides et ridules avec l'efficacité anti-âge cliniquement prouvée des algues *Padina pavonica* ainsi que du corail rouge.

CIBLES

Ridules, Rides profondes, Teint terne

RÉSULTATS

- Amélioration de l'apparence et raffermissement de la peau
 - Effet lifting progressif
- Renouvellement des cellules saines

PRO-COLLAGEN AGE DEFY

25 MINS | 25.000 XAF

Tackle fine lines and wrinkles with the clinically proven age-defying benefits of marine charged *Padina pavonica* and red coral.

TARGETS

Fine lines, Wrinkle depth, Dull skin tone

BENEFITS

- Improves appearance and firmness of skin
 - Delivers a progressive lifting effect
 - Promotes healthy cell renewal

SOIN VISAGE ÉNERGISANT POUR HOMME

25 MINS | 25.000 XAF

Le soin ultime qui cible le vieillissement cutané, la déshydratation de la peau et les yeux fatigués. Il optimise la régénération cellulaire tandis que la vapeur et l'extraction des comédons décongestionnent la peau.

CIBLES

Peau congestionnée, Vieillissement cutané, Peau déshydratée

RÉSULTATS

- Redynamisme des yeux, des peaux ternes et fatiguées
 - Réduction des rides et ridules
- Décongestion et détente de la peau

**POUR TOUT SOIN D'UN MONTANT SUPÉRIEUR À 50.000 XAF
VOUS BÉNÉFICIEZ DE :**

- Un accès journalier illimité à la piscine.
- 1 heure de bain de vapeur, sauna et jacuzzi.
- 10% de réduction sur les soins et massages pour les clients qui résident à l'hôtel et les membres de la salle de sport.

HIGH PERFORMER SKIN ENERGIZER FOR MEN

25 MINS | 25.000 XAF

The hard-working facial for ageing, dehydrated skin and tired eyes. It maximizes cell regeneration, as steam and extraction decongest the pores.

TARGETS

Congested skin, Ageing, Dehydration

BENEFITS

- Re-energizes dull, tired looking skin and eyes
 - Reduces the signs of ageing
- De-stresses and decongests the skin

**WITH EVERY SPA TREATMENT OVER 50.000 XAF
YOU HAVE**

- Unlimited day pass use of the pool.
- 1 Hour at the steamroom, sauna and jacuzzi.
- 10% discount for in-house guests and gym members.



| SOINS DU VISAGE
| FACIALS

De même que vos yeux sont le miroir de votre âme,
votre visage est le reflet de votre mode de vie.
Il doit donc être entretenu, choyé et protégé.

Avec nos soins sélectionnés rigoureusement,
vos désirs deviendront réalité.
Que votre besoin soit la réhydratation,
la lutte contre les signes de l'âge ou le rééquilibrage
de votre sébum, nous avons la solution.
Alors, venez et laissez-nous prendre soin de vous.

Just as the eyes are the mirror to the soul,
your face is a reflection of your lifestyle.
It's to be nurtured, pampered and protected.

With our carefully selected face care treatments,
you will achieve your desire.
Be it rehydration, combating signs of age,
rebalancing the sebum, we can solve it.
So come, let us take care of you.

SOINS HYDRATANTS • HYDRATING

PRO-COLLAGÈNE ANTI-ÂGE

55 MINS | 45.000 XAF

Cible les rides et ridules avec l'efficacité anti-âge cliniquement prouvée des algues *Padina pavonica* ainsi que du corail rouge.

CIBLES

Ridules, Rides profondes, Teint terne

RÉSULTATS

- Améliorer l'apparence et la fermeté de la peau
 - Effet lifting progressif
- Renouvellement des cellules saines

PRO-COLLAGEN AGE DEFY

55 MINS | 45.000 XAF

Tackle fine lines and wrinkles with the clinically proven age-defying benefits of marine charged *Padina pavonica* and Red Coral.

TARGETS

Fine lines, Wrinkle depth, Dull skin tone

BENEFITS

- Improves appearance and firmness of skin
 - Delivers a progressive lifting effect
 - Promotes healthy cell renewal

ELEMIS BIOTEC RAVIVEUR D'ÉCLAT

55 MINS | 60.000 XAF

Ce soin amplificateur cellulaire cible les imperfections de votre teint. Il aide à éliminer les impuretés et les cellules mortes tout en restaurant l'hydratation de la peau.

CIBLES

Peau terne, Stressée, Tâches de pigmentation

RÉSULTATS

- Revitalisation de la peau d'apparence terne et fatiguée
 - Unification et éclaircissement du teint
 - Atténuation des problèmes de pigmentation

ELEMIS BIOTEC RADIANCE RENEW

55 MINS | 60.000 XAF

This cellular-boosting treatment targets sluggish complexions. It aids in removal of impurities and dead skin cells, restores moisture.

TARGETS

Dull skin, Stress, Pigmentation

BENEFITS

- Re-energises dull, tired looking skin
- Brightens and evens out skin tone
 - Minimises discolouration

ANTI-ÂGE • ANTI-AGING

PEELING LISSANT DYNAMIQUE

55 MINS | 45.000 XAF

Ce soin à l'efficacité cliniquement prouvée cible les signes du vieillissement cutané ainsi que les irrégularités au niveau du teint de la peau. Innovant, ce soin de précision utilise plusieurs couches d'enzymes pour gommer en profondeur et renouveler votre peau.

CIBLES

Vieillissement cutané, Teint terne, Teint irrégulier

RÉSULTATS

- Réduction des rides et ridules
- Stimulation de la régénération cellulaire
- Atténuation des marques de pigmentation et d'acné

DYNAMIC RESURFACING PRECISION PEEL

55 MINS | 45.000 XAF

Clinically proven to target the signs of ageing and uneven skin tone, this pioneering precision treatment uses layers of enzymes for powerful exfoliation and renewal.

TARGETS

Ageing, Dull skin tone, Uneven skin tone, Lacklustre skin

BENEFITS

- Reduces fine lines and wrinkles
- Stimulates cell regeneration
- Reduces pigmentation and acne scarring

ELEMIS BIOTEC EFFACEUR DE RIDES

55 MINS | 60.000 XAF

Cible et revitalise la peau pour une performance optimale grâce à l'utilisation d'un micro-courant émettant des pulsations associé à une lumineothérapie.

CIBLES

Ridules, Rides profondes, Teint terne

RÉSULTATS

- Amélioration de la circulation sanguine
- Amélioration de l'élasticité de la peau
- Puissante régénération de la peau

ELEMIS BIOTEC LINE ERASER

55 MINS | 60.000 XAF

Targets and energise the skin towards optimum performance with microcurrent pulses and red and blue light therapy.

TARGETS

Fine lines, Wrinkle depth, Dull skin tone

BENEFITS

- Circulation is improved
- Skin is de-stressed
- Skin is powerfully rejuvenated

LIFTING

PRO-DEFINITION LIFTING ET RAFFERMISSEMENT

55 MINS | 45.000 XAF

Le masque appliqué sur le cou, infusé aux feuilles du *Terminalia arjuna* et aux graines de lupin, agit sur l'élasticité de la peau tandis que les puissants nutriments et les cellules souches contenus dans l'Edelweiss et l'Herbe du tigre aident à soutenir la matrice extracellulaire.

CIBLES

Ovale du visage affaissé, Peau relâchée, Vieillesse cutané

RÉSULTATS

- Lissage de l'ovale du visage
- Raffermissment des joues relâchées et du double menton
- Revitalisation de la peau

PRO-DEFINITION LIFT AND CONTOUR

55 MINS | 45.000 XAF

The Arjuna and Lupin-infused jowl and chin mask works on elasticity, whilst potent nutrients and stem cells found in Edelweiss and Tiger Grass help support the extra-cellular matrix.

TARGETS

Lack of definition, Sagging skin, Ageing

BENEFITS

- Helps reduce sagging skin along jawline
 - Targets jowls and double chin
- Skin appears plumped and revitalized

ELEMIS BIOTEC FIRM-A-LIFT

55 MINS | 60.000 XAF

Redécouvrez la structure de votre visage grâce à cette technologie révolutionnaire. Les cellules souches de gardenia et de l'algue *Alaria esculenta* sont activées par des impulsions de micro-courant pour raffermir les peaux relâchées. Un courant galvanique infuse la peau de produits bioactifs qui l'hydrate et la raffermir.

CIBLES

Contours du visage affaiblis, Rides, Peau déshydratée

RÉSULTATS

- Amélioration du tonus musculaire liftant ainsi les contours du visage
- Raffermissement des joues et de l'ovale du visage
 - Lissage des rides les plus profondes

ELEMIS BIOTEC FIRM-A-LIFT

55 MINS | 60.000 XAF

Rediscover the architecture of your face with this ground-breaking technology. Gardenia stem cells and *Alaria esculenta* seaweed are activated by microcurrent pulses to tighten slackening skin. Galvanic current infuse the skin with bio-active formulas that hydrate and tone.

TARGETS

Slugging facial contours, Wrinkles, Dehydrated skin

BENEFITS

- Dramatically improves muscle tone to help lift facial contours
- Visibly plumps and firms jowls, cheeks, chin and the jawline
 - Smoothes out the deepest wrinkles

RÉÉQUILIBRE DES PEAUX À IMPERFECTIONS

SEBUM AND BLEMISH CONTROL

MATIFIANT ET APAISANT

55 MINS | 45.000 XAF

Un nettoyage en profondeur des peaux grasses, congestionnées ou acnéiques. Il purifie en profondeur pour une peau plus nette et plus lumineuse.

CIBLES

Peaux grasses, acnéiques, à imperfections, sensibles

RÉSULTATS

- Rééquilibrage des peaux à imperfections
- Effet matifiant sur la peau et la diminution de la production de sébum
- Amélioration du teint et du grain de la peau

ANTI-BLEMISH MATTIFY AND CALM

55 MINS | 45.000 XAF

A deeply cleansing revelation for oily, congested or hormonal skin. Detoxifying treatment for clearer and brighter skin.

TARGETS

Oily, Hormonal, Blemished and acne scarred skin

BENEFITS

- Balances imperfect skin
- Mattifies skin and helps combat sebum production
- Improves skin tone and texture

ELEMIS BIOTEC ANTI IMPERFECTION

55 MINS | 60.000 XAF

Un soin nettoyant pour le visage, qui purifie et répare les tissus endommagés. Ce puissant antioxydant vous apaise pendant que la thérapie par la lumière contribue à harmoniser le teint.

CIBLES

Peau endommagée, Peau terne, Imperfections

RÉSULTATS

- Nettoyer en profondeur et purifier la peau
 - Réparation des tissus endommagés
- Rééquilibrage de la production de sébum

ELEMIS BIOTEC BLEMISH CONTROL

55 MINS | 60.000 XAF

A deed cleansing facial that detoxifies and repairs damaged tissue. Powerful anti-oxidants soothes, while light therapy helps clear the complexion.

TARGETS

Damaged skin, Dull skin, Blemishes

BENEFITS

- Deep cleanses and detoxifies the skin
- Repairs damaged tissue and heals scarring
 - Rebalances oil production

NOS SOINS SIGNATURE SIGNATURE TREATMENTS

SOIN DE VISAGE SPÉCIAL M'BAMOU

55 MINS | 45.000 XAF

Ce soin est propre à notre Spa. Il utilise des ingrédients locaux tels que du miel et du poivre noir sauvages récoltés à la main par les Pygmées des forêts du Congo, le tout associé à du yaourt bio naturel, du jus de citron vert et de la poudre de santal.

CIBLES

Peau terne, Imperfections, Rides Précoces

RÉSULTATS

- Obtention d'un teint lumineux grâce au miel et au citron vert
- Stimulation de la circulation sanguine grâce au poivre noir
- Réduction des imperfections grâce à la poudre de santal
- Dissolution des peaux mortes et renouvellement cellulaire grâce au yaourt

M'BAMOU SIGNATURE FACE CARE

55 MINS | 45.000 XAF

This treatment is unique to our Spa only. It's done with locally available ingredients of wild honey, wild black pepper, harvested by hand by the Pygmies in the Congo forest, in cooperation with organic natural yoghurt, lime juice and sandal wood powder.

TARGETS

Dull Skin, Blemishes, Premature wrinkles

BENEFITS

- Honey and Lime brighten the skin complexion
- Black pepper stimulates the skin circulation
 - Sandalwood is an anti-blemish
- Yoghurt dissolves dead skin and refreshes it



A woman with her hair in a bun is lying on her stomach on a massage table, eyes closed in a relaxed state. She is wearing white wristbands. In the foreground, there are several dark, smooth stones and some dried herbs or flowers. The background is softly blurred, showing warm, glowing lights that create a serene and relaxing atmosphere.

RELAXATION
ET SOINS MUSCULAIRES
RELAXING AND MUSCLE
CARE TREATMENTS

MASSAGE HOLISTIQUE

55 MINS | 55.000 XAF • 1H25 | 80.000 XAF

Un massage sur mesure pratiqué avec des huiles essentielles choisies spécifiquement en tenant compte de votre état émotionnel, psychique et physique.

MASSAGE INTENSE & MASSAGE SPORTIF

55 MINS | 60.000 XAF • 1H25 | 85.000 XAF

Ce massage a pour but de soulager les tensions musculaires en se focalisant sur les couches les plus profondes, les tendons et les enveloppes musculaires. Pratiqué après une séance de sport, il joue un rôle important dans la diminution des blessures liées au sport.

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

55 MINUTES | 60.000 XAF • 1H25 | 85.000 XAF

Ce soin est effectué avec des pierres chaudes en basalte. Les pierres chauffent les muscles et les détendent, permettant ainsi à la praticienne de ne pas appliquer trop de pression sur votre corps. La chaleur des pierres est également relaxante.

HOLISTIC MASSAGE

55 MINS | 55.000 XAF • 1H25 | 80.000 XAF

A tailored light pressure massage done using specifically chosen essential oils, taking into account your emotional, spiritual and well as physical wellbeing.

DEEP TISSUE & SPORTS MASSAGE

55 MINS | 60.000 XAF • 1H25 | 85.000 XAF

This massage is for releasing muscle tension by focusing on the deepest layers of muscle tissue, tendons and fascia. When done after a workout, it plays an important role in reducing sports injuries.

HOTSTONE MASSAGE

55 MINS | 60.000 XAF • 1H25 | 85.000 XAF

This treatment is done using hot basalt stones. The stones warm the muscles and relaxes them allowing the therapist to work without applying too much pressure. The warmth of the stones is also relaxing.

MASSAGE DE TÊTE À L'INDIENNE

45 MINS | 50.000 XAF

AVEC UN RITUEL DE SOINS ENRICHISSANTS POUR LES CHEVEUX ET LE CUIR CHEVELU
Pendant ce soin, les cheveux et le cuir chevelu sont nourris avec de l'huile de monoï chaude. Pendant que l'huile agit, le cou et le visage sont massés. Un massage spécial du cuir chevelu stimule les racines et apaise les tensions.

MASSAGE DOS, COU ET ÉPAULES

45 MINS | 50.000 XAF

Nous prenons soin de votre dos, votre cou et vos épaules pour dissiper les tensions.
La pression appliquée pendant le massage dépendra de vos envies et besoins.

ACUPRESSION DES PIEDS

45 MINS | 50.000 XAF

Ce massage spécifique est excellent pour stimuler la circulation sanguine et soulager la rétention d'eau tout en réduisant les douleurs des jambes et des pieds.

INDIAN HEAD MASSAGE

45 MINS | 50.000 XAF

WITH AN ENRICHED HAIR AND SCALP TREATMENT RITUAL
The hair and scalp are nourished using warm monoï oil.
While the oil does its trick, the neck and face are massaged.
A specialized scalp massage to help stimulate the roots and elevate tensions.

BACK, NECK & SHOULDERS MASSAGE

45 MINS | 50.000 XAF

We will take care of your back neck and shoulders to elevate tension.
The pressure of the massage depends on your needs and problem area.

FOOT ACUPRESSION

45 MINS | 50.000 XAF

Our feet need us just as we need them. This special feet massage is great for stimulating circulation and relieving water retention and reducing soreness of the feet and legs.

VACUOTHERAPIE-MASSAGE VENTOUSES

55 MINS | 60.000 XAF

L'effet d'aspiration permet de détruire les amas de graisse superficiels pour aider à perdre du poids. Cette aspiration cible aussi les tensions profondes du corps pour apaiser les douleurs, atténuer les cicatrices profondes, détendre les muscles tuméfiés et détruire la cellulite.

MASSAGE G5

55 MINS | 60.000 XAF

En accompagnement pendant la perte de poids, le massage G5 désintègre les amas graisseux et la cellulite, booste la production d'élastine et de collagène, tonifie, améliore la circulation sanguine, lisse en douceur le grain de peau et accélère le drainage lymphatique des toxines piégées dans les tissus.

CUPPING MASSAGE

55 MINS | 60.000 XAF

The vacuum effect plays a big role in breaking up soft and hard fat to aid in weight loss. It also targets deep tensions in the body, which is beneficial for dulling pain, breaking up deep scar tissue, and relaxing tender muscles.

G5 MASSAGE

55 MINS | 60.000 XAF

Assisting with weight loss, the g5 breaks down fatty deposits and cellulite, boosts production of elastin and collagen, toning, improves blood circulation and gently smoothens skin texture. Helps to improved blood circulation, accelerated lymphatic drainage of trapped toxins.

TONIFICATION ET RENFORCEMENT CIBLÉ

1H25 | 85.000 XAF

L'association puissante d'un massage et d'une argile purifiante permet la tonification de la peau et l'amélioration de la circulation sanguine. Ce soin cible la peau relâchée, le teint non-uniforme, la cellulite et la mauvaise circulation. Il aide à raffermir et tonifier les muscles, nettoyer le système digestif en le purifiant en profondeur et en le décongestionnant tout en augmentant les circulations sanguine et lymphatique.

FORFAIT AMINCISSEMENT ULTIME

11 SESSIONS | 600.000 XAF

Ce forfait est personnellement adapté pour atteindre vos objectifs de minceur. Il combine le massage G5, la vacuothérapie et des sessions de sport. L'accès au sauna ainsi qu'au bain de vapeur est inclus.

RÉSULTATS

- Une diminution de la cellulite et des amas graisseux
 - Des muscles plus fermes
- Une perte de poids et un bien-être général

TARGET TONING TIGHTENER

1H25 | 85.000 XAF

A powerful blend of massage and detoxifying clay for targeted toning and improved circulation. Targeting slack skin, uneven skin tone, cellulite and bad circulation. Helps to tightens and tones muscles, cleanses the digestive system by deeply detoxifying and decongesting it and increases blood and lymphatic circulation

ULTIMATE SLIMMING PACKAGE

11 SESSIONS | 600.000 XAF

This treatment package will be personally tailored to achieve your goals. It is an intermission of G5, cupping massages and gym sessions. Access to the Sauna and steam bath included.

RESULTS

- Reduced cellulite fat deposits
 - Toner muscles
- Weight loss and a general wellbeing



A pregnant woman with dark curly hair, wearing a white lace dress and a crown of purple and blue flowers, sits in a meditative pose on a sandy beach. She holds her belly with both hands. A long white cloth lies on the sand to her left. In the background, there are dark mountains under a cloudy sky at dusk or dawn.

GROSSESSE
ET APRES GROSSESSE
PREGNANCY
AND POST PREGNANCY

Des soins naturels et ciblés qui ont pour but d'aider et de soutenir le corps tout au long des transformations physiques de la grossesse.

Ces soins sont dispensés par une praticienne qualifiée et ne peuvent être effectués qu'après le premier trimestre de grossesse.

DORS BIEN, BOUGE FACILEMENT MAMAN

55 MINS | 55.000 XAF

Un massage complet du corps conçu pour réduire le stress, soulager les douleurs du dos et aider au drainage du système lymphatique, spécialement durant le dernier trimestre de grossesse. Un moment de relaxation totale pendant que vous attendez votre précieux cadeau.

NOUVELLE VIE - NOUVELLE MAMAN

1H25 | 80.000 XAF

Un massage complet du visage et du corps spécialement développé pour soulager les maux et les douleurs, stimuler le métabolisme et restaurer la vitalité et l'équilibre. Il cible les changements du corps liés à la grossesse et garde la peau souple pendant cette période de transformation.

Targeted natural treatments that work to ease and support the body throughout the physical transitions of pregnancy

These treatments are given by a qualified therapist, and can only be performed after the first trimester.

SLEEP BETTER, MOVE EASIER, MUM

55 MINS | 55.000 XAF

A full body massage designed to help reduce stress, alleviate back pains and aid in lymphatic drainage, especially in the last trimester.

An overall relaxation, as you await your precious gift.

NEW LIFE - NEW MUM

1H25 | 80.000 XAF

A complete face and body massage specially developed to relieve aches and pains, stimulate the metabolism and restore vitality and balance. It targets the body's changes associated with pregnancy and keeps skin supple during this time of transformation.

SOIN VISAGE ÉCLAIRCISSANT UNIFIANT

55 MINS | 45.000 XAF

Ce traitement répond aux besoins propres de la peau, aidant ainsi à réduire les taches dues au masque de grossesse et à améliorer la texture de peau terne tout en illuminant visiblement le teint pour un visage naturellement plus clair.

CIBLES

Taches brunes, Décoloration, Peau terne, Déshydratation

RÉSULTATS

- Diminution de la pigmentation irrégulière de la peau
 - Eclaircissement et illumination du teint
- Réhydratation intense de la peau qui devient plus douce

WHITE BRIGHTENING EVEN TONE

55 MINS | 45.000 XAF

Treatment responds to individual skin needs helping to reduce discoloration due to hormonal changes on the face and visibly illuminates the complexion leaving the face naturally clearer.

TARGETS

Age spots, discoloration, dull skin, dehydration

BENEFITS

- Reduce irregular pigmentation
- Brightens and illuminates the complexion
- Super-hydrates and softens the skin





SOINS CORPOREL
BODY TREATMENTS

GOMMAGE INTENSE AU SEL EXFOLIANT

CITRON VERT-GINGEMBRE 25 MINS | 35.000 XAF

FLEURS DE FRANGIPANE 55 MINS | 55.000 XAF

Le sel parfumé de votre choix élimine en douceur les cellules mortes, favorise la régénération de nouvelles cellules et prépare la peau aux soins enveloppants du corps.

CIBLES

Peau déshydratée, Peau sèche ou rugueuse,
Peau terne et fatiguée

RÉSULTATS

- Exfoliation des cellules mortes en douceur
- Amélioration des circulations sanguine et lymphatique
 - Peau plus lumineuse

INTENSELY CLEANING SALT SCRUB

LIME-GINGER 25 MINS | 35.000 XAF

FRANGIPANI FLOWERS 55 MINS | 55.000 XAF

The fragranced salt of your choice will gently slough away dead skin cells, encouraging the regeneration of new cells and perfectly prepping the skin for the body wrap.

TARGETS

Dehydrated skin, Rough, dry skin, Dull & tired skin

BENEFITS

- Gently exfoliates dead skin cells from the body
- Increases blood and lymphatic circulation
- Brightens the appearance of the skin

SOINS DU DOS M'BAMOU

45 MINS | 50.000 XAF

Disponible uniquement dans notre Spa, ce soin du dos utilise des ingrédients authentiques locaux : du miel et du poivre noir sauvages, récoltés par les Pygmées des forêts du Congo, sont mélangés puis utilisés comme gommage.

Le soin se poursuit par un masque au bois de santal africain.

CIBLES

Acné, Grain de peau irrégulier, Pores bouchés

RÉSULTATS

- Peau plus lumineuse
- Décongestion des pores
- Réduction de la production de sébum

M'BAMOU BACK TREATMENT

45 MINS | 50.000 XAF

Unique only to our Spa, comes a back treatment using local wild ingredients.

Wild honey mixed with wild black pepper harvested by the Pygmies is used as a scrub.

Followed by a mask using African sandalwood tree.

TARGETS

Acne, Uneven skin texture, Clogged pores

BENEFITS

- Brightens skin
- Decongests the pores
- Reduces sebum

ENVELOPPLEMENT PURIFIANT MILLE FEUILLE

55 MINS | 55.000 XAF

Riche en nutriments, cet enveloppement purifiant contient du baume de thé vert, extrêmement nourrissant.

Ce soin procure à la peau bien-être et purification intense. Aidant ainsi à stimuler le processus d'élimination et à rétablir l'équilibre de la peau.

CIBLES

Muscles engourdis, Peau déshydratée

RÉSULTATS

- Purification intense de la peau
- Stimulation du processus d'élimination
- Augmentation du métabolisme du corps

THOUSAND FLOWER DETOX WRAP

55 MINS | 55.000 XAF

This nutrient-rich detox wrap uses the deeply nourishing Green Tea Balm to encourage skin health and powerful detoxification. It helps stimulate the elimination process and restore equilibrium.

TARGETS

Toxins, Dehydrated skin, Energy levels

BENEFITS

- Powerful detoxification
- Stimulates the elimination process
- Boosts all systems

MASQUE NOURRISSANT AU NECTAR

ORCHIDÉE SUCRÉE 55 MINS | 55.000 XAF

FRANGIPANE 55 MINS | 60.000 XAF

La texture veloutée de l'huile de Monoï vous offre un maximum d'hydratation pour éteindre la soif de votre peau. Vous êtes enveloppé, au chaud, pendant que les huiles essentielles calment votre esprit et hydratent votre peau.

CIBLES

Peau très déshydratée, Peau terne et fatiguée

RÉSULTATS

- Relaxation profonde pendant que les huiles agissent sur la peau
 - Amélioration de l'élasticité de la peau
 - Calme émotionnel
- Soins idéal pour récupérer après des vacances ou un accouchement.

BODY NECTAR NOURISH WRAP

SWEET ORCHID 55 MINS | 55.000 XAF

FRANGIPANI 55 MINS | 60.000 XAF

The velvety texture of the Monoï oil offers super-hydration, quenching a thirsty skin. You are kept cocooned and warm, while the mood balancing aromatics and skin conditioning oils do their work

TARGETS

Dehydrated skin, Dull and tired skin

BENEFITS

- Deep relaxation whilst the oils work into the skin
 - Skin elasticity is improved
 - Emotionally grounding
- Excellent post-holiday or post pregnancy.





PIEDS ET MAINS
FEET AND HANDS

SOIN INTENSIF PIEDS, PLANTES DES PIEDS ET ONGLES

55 MINS | 50.000 XAF

Un traitement intense est donné à vos ongles, vos cuticules et à la plante de vos pieds. Les jambes et les pieds sont soigneusement nettoyés puis exfoliés. Un masque de paraffine chaude apporte hydratation avant de poursuivre avec un massage vivifiant.

CIBLES

Cornes et callosités, pieds fatigués, peau déshydratée, mauvaise circulation

RÉSULTATS

- Une peau plus douce et plus lisse
- Des pieds et des ongles hydratés en profondeur
 - Amélioration de la circulation
 - Atténuation de la rétention d'eau

INTENSIVE HEALING SOLES, FEET & TOENAILS CARE

55 MINS | 50.000 XAF

An intensive care is given to nails, cuticles and soles of feet. Lower legs and feet are thoroughly bathed and exfoliated. Hot paraffin wax mask is used to condition and hydrate, and an invigorating massage is done.

TARGETS

Corns and calluses, tired feet, dehydrated skin, bad circulation.

BENEFITS

- Softens and hydrates the skin
- Deeply conditions nails and feet
- Improved circulation and reduces water retention.

SOIN INTENSIF MAINS, ONGLES ET CUTICULES

45 MINS | 45.000 XAF

Un soin profond des cuticules, un gommage intense des mains et des bras, un masque à la paraffine chaude suivi d'un massage relaxant.

CIBLES

Ongles et cuticules abîmés et peau déshydratée

RÉSULTATS

- Hydratation des mains et des ongles
- Estompage des taches liées à l'âge
- Relaxation profonde

INTENSIVE HEALING HANDS, CUTICLES & NAILS CARE

45 MINS | 45.000 XAF

A deep treatment of the cuticles, intense scrub of hands and arms, hot paraffin wax mask will be administered and topped off with a relaxing massage.

What more can your hands ask for?

TARGETS

Damaged nails, Overgrown cuticles and Dehydrated skin

BENEFITS

- Conditions & hydrates the nails and hands
- Targets age spots
- Deep relaxation





TEINTE & ÉPILATIONS
TINTING & WAXING

TEINTE SOURCILS/CILS

Ne perdez plus de temps à mettre du mascara,
plus question d'avoir des cils et des sourcils invisibles.

SOURCILS | 10.000 XAF

CILS | 15.000 XAF

SOURCILS /CILS | 22.500 XAF

ÉPILATION FACIALE OU FILETAGE

FRONT | 7.000 XAF

SOURCILS | 5.000 XAF

LÈVRE SUPÉRIEURE | 5.500 XAF

MENTON | 5.500 XAF

JOUES | 7.000 XAF

EYEBROWS/EYELASHES TINTING

No more wasting time on mascara application,
no more invisible eyebrows and eyelashes.

EYEBROWS | 10.000 XAF

EYELASHES | 15.000 XAF

EYEBROW/LASHES | 22.500 XAF

FACE WAXING OR THREADING

FOREHEAD | 7.000 XAF

EYEBROWS | 5.000 XAF

UPPER LIP | 5.500 XAF

CHIN | 5.500 XAF

CHEEKS | 7.000 XAF

ÉPILATION DU CORPS

RETOUCHES LIGNE DU MAILLOT | 7.500 XAF
MAILLOT ÉCHANCRÉ | 10.000 XAF
MAILLOT BRÉSILIEN* | 15.000 XAF
MAILLOT INTÉGRAL | 20.000 XAF
AVANT BRAS | 12.500 XAF
AVANT BRAS ET AISSELLES | 17.500 XAF
BRAS COMPLETS* | 15.000 XAF
BRAS ET AISSELLES | 20.000 XAF
AISSELLES* | 10.000 XAF
DEMI-JAMBES | 15.000 XAF
DEMI-JAMBES ET RETOUCHE MAILLOT
OU MAILLOT ÉCHANCRÉ | 22.500 XAF
JAMBES* | 20.000 XAF
JAMBES COMPLÈTES ET RETOUCHE MAILLOT
OU MAILLOT ÉCHANCRÉ | 27.000 XAF
ÉPILATION TOTALE (TOUS LES *) | 55.000 XAF

BODY WAXING

BIKINI LINE TOUCH-UP | 7.500 XAF
BIKINI PLUS | 10.000 XAF
BRAZILIAN BIKINI* | 15.000 XAF
HOLLYWOOD'S FREEDOM | 20.000 XAF
HALF ARMS | 12.500 XAF
HALF ARMS AND ARMPITS | 17.500 XAF
FULL ARMS* | 15.000 XAF
FULL ARMS & ARMPITS | 20.000 XAF
ARMPITS* | 10.000 XAF
HALF LEGS | 15.000 XAF
HALF LEGS AND BIKINI LINE OR PLUS | 22.500 XAF
FULL LEG* | 20.000 XAF
FULL LEGS AND BIKINI LINE OR PLUS | 27.000 XAF
BEACH READY (ALL WITH *) | 55.000 XAF





| LUI
HIM

SOIN VISAGE ÉNERGISANT

55 MINS | 45.000 XAF

Le soin ultime qui cible le vieillissement cutané, la déshydratation de la peau et les yeux fatigués. Il maximise la régénération cellulaire tandis que la vapeur et l'extraction des comédons décongestionnent la peau.

CIBLES

Peau congestionnée, rides et ridules, déshydratation

RÉSULTATS

- Stimulation des peaux ternes et fatiguées
 - Réduction des rides et ridules
- Détente et décongestion de la peau

HIGH PERFORMER SKIN ENERGIZER

55 MINS | 45.000 XAF

The ultimate facial targeting skin ageing, dehydrated skin and tired eyes. It maximizes cell regeneration, as steam and extraction decongests pores.

TARGETS

Congested skin, fine lines, dehydration

BENEFITS

- Re-energizes dull, tired looking skin and eyes
 - Reduces premature wrinkles
- De-stresses and decongests the skin

SOIN VISAGE BIOTEC SUPER CHARGE

55 MINS | 60.000 XAF

La peau est complètement redynamisée avec le puissant activateur spécial Hommes, une formule anti-âge complexe, riche en Kalpariane® et Salicornie qui aident à raffermir et hydrater la peau.

CIBLES

Peau terne, vieillissement cutané, Peau sensible

RÉSULTATS

- Redynamise les peaux ternes et fatiguées
- Réduction des rougeurs et des irritations
- Diminution des signes de vieillissement

BIOTEC SUPER CHARGE FACIAL

55 MINS | 60.000 XAF

Skin is completely re-charged with the powerful Men's Activator, an anti-ageing complex formulation rich in Kalpariane and Salicornia to help firm and hydrate.

TARGETS

Dull skin, Anti-ageing, Sensitivity

BENEFITS

- Re-energize dull, tired looking skin
- Calms and reduces redness and irritation
- Reduces the signs of ageing

ÉPILATION

TORSE | 35.000 XAF
DOS, ÉPAULES ET ARRIÈRE DU COU | 50.000 XAF
AVANT-BRAS | 25.000 XAF
AISSELLES | 10.000 XAF
ORTEILS | 5.000 XAF
DOIGTS | 5.000 XAF
OREILLES | 5.000 XAF
NEZ | 5.000 XAF
SOURCILS | 5.000 XAF

HIS HAIR REMOVAL

CHEST | 35.000 XAF
BACK, SHOULDERS & BACK OF NECK | 50.000 XAF
UPPER ARMS | 25.000 XAF
ARMPITS | 10.000 XAF
TOES | 5.000 XAF
FINGERS | 5.000 XAF
EARS | 5.000 XAF
NOSE | 5.000 XAF
EYEBROWS | 5.000 XAF



SOINS ÉVASION
ESCAPE TREATMENTS

DEMI-JOURNÉE ÉVASION

253.500 XAF

Besoin de souffler ? Cette formule est faite juste pour vous !
Démarrerez par une exfoliation intense aux sels suivi d'un enveloppement nourrissant au nectar de frangipane.
Enchaînez avec un massage corporel avant de bénéficier d'un soin du visage aux pigments éclaircissants.
Terminez votre voyage avec un repas léger dans notre restaurant extérieur « *Le Feu des Saveurs* ».

CHOUCHOUTEZ-MOI

2H25 | 130.500 XAF

Besoin de vous évader et de vous chouchouter
mais vous manquez de temps ?

Ce soin est conçu spécialement pour vous!

Commencez avec un gommage intense
aux sels exfoliants et un soin nourrissant au nectar.

Puis, créez sur mesure votre propre formule
en choisissant un soin parmi ceux proposés ci-dessous :

Soins du visage : Super Food Pro-Radiance ou Soin Perfecteur
aux pigments éclaircissants / 55 mins

Massages : Holistique ou Sportif /55 mins

HALF DAY ESCAPE

253.500 XAF

Need some time away from it all? This package is just for you!
Start off with an intense cleansing salt scrub of Frangipani,
followed by a body nectar nourishing wrap of Frangipani.
A body massage topped by a White Brightening Pigment
Perfector facial.

To conclude the treatment a light meal in our outdoors
« *Le Feu des Saveurs* » restaurant.

PAMPER ME

2H25 | 130.500 XAF

Feeling the need to escape and pamper yourself,
but short on time? Well, Pamper Me definitely for you!
Start with an intense cleansing Salt scrub & Body Nectar
Nourishing wrap.

Then, tailor make your own package by choosing
from one treatment below to create your package:

Either Superfood Pro-Radiance facial
or White brightening pigment perfecter / 55 mins

Either of the following massages:
Holistic or Deep Tissue / 55 mins

PACK SPÉCIAL M'BAMOU

2H | 90.000 XAF

Une combinaison de soins visage et dos, deux soins spécialement créés pour vous au M'Bamou Spa, qui tirent avantage d'ingrédients naturels du Congo.

LIBÉREZ VOS PIEDS

1H25 | 76.500 XAF

Soin intensif des pieds, de la plante et des ongles, suivi d'une acupression des pieds.

REDÉCOUVREZ VOTRE SILHOUETTE

2H25 | 130.500 XAF

Parce que nous sommes trop occupés, nous négligeons notre corps! Choisissez entre un Massage G5 intensif ou une Vacuothérapie aux ventouses anticellulite pour dissiper les amas de graisses et la cellulite, suivi par le soin Tonification et Renforcement ciblé.

M'BAMOU SIGNATURE PACKAGE

2H | 90.000 XAF

A combination of the M'Bamou signature facial and back treatment.

FEET FREEDOM

1H25 | 76.500 XAF

Intensive Healing soles, feet and toenails care accompanied by a foot acupression.

SILHOUETTE RE-DISCOVERY

2H25 | 130.500 XAF

We are busy. We neglect our body! Choose an intensive full body G5 or cupping treatment to breakdown the fatty deposits or cellulite, followed by the Target Toning Tighter detox wrap.

PACK HOTEL ET SPA

CHAMBRE SIMPLE + PETIT DÉJEUNER | 195.000 XAF

CHAMBRE DOUBLE + PETIT DÉJEUNER | 240.000 XAF

Un vendredi ou un samedi, échappez-vous et séjournez à l'Hôtel Radisson Blu M'Bamou Palace et recevez pendant votre séjour un massage holistique de 55 minutes.

Merci de noter que le paiement intégral de votre facture est exigé à votre arrivée pour garantir le massage.

CADEAUX, BONS D'ACHAT ET PRODUITS À LA VENTE

Le M'Bamou Spa offre une diversité de produits de spa et de soin à domicile (y compris les produits utilisés lors de nos soins) ainsi que des bons cadeaux.

Idéal pour maximiser l'impact des soins, faire perdurer leurs bienfaits ou bien faire un cadeau à quelqu'un que vous aimez.

HOTEL AND SPA PACKAGE

SINGLE ROOM + BREAKFAST | 195.000 XAF

DOUBLE ROOM + BREAKFAST | 240.000 XAF

On a Friday or Saturday, get away and stay at the Radisson Blu M'Bamou Palace Hotel and receive a 55 minutes holistic massage.

Please note that full-payment is required at check-in to guarantee the massage.

GIFTS, VOUCHERS AND RETAIL

M'Bamou Spa offers a range of spa and homecare products (including products used in our treatments) as well as treatment vouchers. Ideal for maximizing treatment impact or passing on their benefits.



OFFRES HEALTH CLUB
THE HEALTH CLUB OFFERS

PISCINE

ADULTE / ENFANT 4 DE À 16 ANS

SEMAINE | 15.000 XAF | 7.500 XAF

WEEK-END & VACANCES | 20.000 XAF | 10.000 XAF

ABONNEMENT MENSUEL ENFANT | 75.000 XAF

SALLE DE SPORT

Coach personnel, Accès à la piscine
et 10% de réduction sur les soins au M'Bamou Spa inclus

ABONNEMENT 1 MOIS | 150.000 XAF

ABONNEMENT COUPLE 1 MOIS | 225.000 XAF

ABONNEMENT GROUPE 1 MOIS | 115.000 XAF
(PAR PERS. ET PLUS DE 5 PERSONNES)

ABONNEMENT 1 MOIS + ACCÈS SALLES CHAUDES | 250.000 XAF

SWIMMING POOL

ADULT / CHILDREN FROM 4 TO 16 YEARS OLD

WEEKDAY | 15.000 XAF | 7.500 XAF

WEEK-END & HOLIDAYS | 20.000 XAF | 10.000 XAF

MONTHLY PASS CHILDREN | 75.000 XAF

GYM

Personal coach, Pool access & 10% discount
on Spa treatments included

1 MONTH PASS | 150.000 XAF

COUPLES 1 MONTH | 225.000 XAF

CORPORATE 1 MONTH | 115.000 XAF
(PER MEMBER & MORE THAN 5 MEMBERS)

1 MONTH PASS + HOT ROOMS ACCESS | 250.000 XAF

COURS COLLECTIFS

SÉANCE D'1H | 5.000 XAF

Ceux qui préfèrent faire du sport en groupe
peuvent profiter de cours collectifs

Aerobics
Aqua-gym
Body combat
Boot camp

SALLES CHAUDES

Sauna, Bain de vapeur et Jacuzzi

Accès gratuit pour les résidents de l'hôtel
de 08H00 à 21H00.

Appelez-nous 30 minutes à l'avance pour
que nous mettions en marche le Sauna & le Bain de vapeur.
Nous prenons soin de notre Planète, c'est pourquoi nous
utilisons l'énergie de façon judicieuse!

GROUP CLASSES

1H SESSION | 5.000 XAF

Those who prefer to work out in the company
of others can enjoy a group work-out of

Aerobics
Aqua-gym
Body combat
Boot camp

HOT ROOMS

Sauna, Steam bath & Jacuzzi

Free access for in-house guests from 08H00 – 21H00.

Call us 30 minutes in advance in order
“to heat up” the Sauna & Steam bath
We care about our world and environment
and use energy wisely!





INFORMATION

HEURES D'OUVERTURE

SPA	09H00 – 20H00 (dernier rendez-vous à 19H00)
Salle de sport	06H00 – 23H00
Piscine	10H00 – 18H00 (accès possible avant/après sur demande)

Réservation au Spa : Nous vous recommandons de réserver vos soins à l'avance afin d'éviter toute déception.
Merci de nous appeler au numéro ci-dessous ou de nous envoyer un email pour prendre rendez-vous.

RÉSERVATIONS

Responsable du M'Bamou Health Club & Spa
Tel: +242.05.803.60.69
spa.brazzaville@radissonblu.com

CLIENTS DE L'HÔTEL : Composez le 3070 depuis le téléphone de votre chambre.

OPENING TIMES

SPA	09H00 – 20H00 (Last appointment at 19H00)
Fitness	06H00 – 23H00
Pool	10H00 – 18H00 (earlier/later access possible upon demand)

Spa Reservations: We recommend you book your treatments in advance to avoid disappointment. Please call us on the numbers below or send an e-mail to make your appointment.

RESERVATIONS

M'Bamou Health Club & Spa Manager
Tel: +242.05.803.60.69
spa.brazzaville@radissonblu.com
IN-HOUSE: Please dial extension: 3070

Paielements et politique d'annulation : Si vous désirez annuler votre réservation, merci de le faire au plus tard 24h avant votre rendez-vous. En cas d'annulation tardive ou de non présentation, votre soin sera facturé et devra être réglé lors de votre départ (check-out).

Heure d'arrivée au Spa : Nous vous recommandons d'arriver 30 minutes avant l'heure de rendez-vous pour vous laisser le temps de vous détendre et de profiter de nos installations. Une arrivée tardive entraîne une réduction de la durée de votre soin.

Ce dont vous avez besoin : De chaussures adaptées pour les endroits humides, un maillot de bain sans pièce métallique.

Payments and Cancellation Policy: Once your reservation is made, please cancel no later than 24 hours before the scheduled time, to avoid charging the full value of your treatment to your room. In case of NO SHOW, the full value of your booked treatment(s) will be fully charged to your room.

Spa Arrival: We advise you to arrive 30 minutes before your appointment, giving yourself time to unwind and enjoy our reviving Spa facilities. Please note that arriving late means we may have to reduce your treatment time.

What to bring with you: Suitable footwear for wet areas, swimsuit without metal clips.

Etat de santé : En cas de problème de santé, veuillez nous l'indiquer lors de votre prise de rendez-vous. Cela nous permettra de vous conseiller les soins et les produits les plus adaptés pour vous. Nous vous demanderons également de remplir un questionnaire confidentiel concernant votre état de santé avant le traitement ainsi que votre style de vie dans le but d'adapter au mieux votre soin à vos besoins personnels. Si vous avez un doute concernant votre santé, merci d'en parler à votre médecin avant de réserver vos soins et de lui demander une lettre à apporter avec vous.

Grossesse et allaitement: Merci de nous informer si vous êtes enceinte ou si vous allaitez lors de la réservation afin que nous puissions vous offrir le soin le plus adapté. La manucure et la pédicure sont les seuls soins dispensés durant le premier trimestre de grossesse (jusqu'à 14 semaines de grossesse). L'utilisation des installations chauffantes est déconseillée tout au long de la grossesse.

Health Conditions: Please let us know of any health issues when you make your appointment. This will enable us to recommend the most suitable treatments and products for you as an individual. We'll ask you to complete a totally confidential, pre-treatment health & lifestyle questionnaire, so we can tailor your treatment to your personal needs. If you're unsure about any health conditions, please speak to your doctor before booking your treatments and to ask for a letter to bring with you.

Pregnancy and Post-Pregnancy: Please inform us if either applies when you book, so we can offer the most helpful treatments. Manicures and Pedicures are the only treatments we give during the first trimester (14 weeks). And the use of heat facilities is not advised during any stage of pregnancy.

RÈGLEMENT • ETIQUETTE

- Merci de ne pas utiliser de téléphone portable ou d'appareil électronique.
- Fumer est interdit à l'intérieur des locaux. Merci de vous renseigner sur l'emplacement des zones fumeurs extérieures, si besoin.
- Des chaussons du Spa ou des tongs sont exigés dans toute l'enceinte du spa.
- **SILENCE S'IL VOUS PLAÎT !** Nous vous prions de parler le moins fort possible- partout, à chaque instant- par respect pour les autres clients.

Les soins que vous avez réservés à partir de la brochure du Spa / carte de soins suivent pleinement nos protocoles de soins professionnels internes. Aucune requête additionnelle ne sera incluse autre que celles réservées dans la carte des soins proposée à notre réception.

NOUS APPLIQUONS UNE POLITIQUE DE TOLÉRANCE ZÉRO envers tout signe d'agression ou de demande ambiguë ou sexuelle envers les employés du Spa. Merci de respecter cette politique. Les clients qui enfreignent ce règlement devront quitter le Spa, tout en payant l'intégralité du soin réservé

- Please do not use mobile phones or devices
- Smoking is not allowed in any interior areas. Please ask for directions to external smoking areas, if needed
- Spa slippers or flip-flops are required in all areas at all times
- **QUIET PLEASE!** We ask that you keep noise to a minimum – wherever, whenever - out of respect for your fellow guests

The treatments you have booked from our Spa Brochure/Menu fully follow our in-house, professional treatment protocols and inclusions. No additional requests will be included other than those booked from our Treatment Menu through our reception.

WE OPERATE A NO-TOLERANCE POLICY to any sign of aggression or personal compromise to any of our spa staff at any time. We respectfully request your full adherence to this policy. Any guests compromising this policy will be politely asked to leave the premises, and pay the integrality of the booked treatment!





M'BAMOU
HEALTH CLUB & SPA

Radisson Blu M'Bamou Palace Hotel, Brazzaville
Avenue Amilcar Cabral, Centre Ville, Brazzaville, République du Congo
+242 05 803 60 69 • +242 05 050 60 60
spa.brazzaville@radissonblu.com