

The background is a deep blue underwater scene. Sunlight rays penetrate from the surface, creating a shimmering effect. Numerous small bubbles and particles are visible throughout the water, adding texture and depth to the image.

HEALTHIER
for
LONGER

SOMMAIRE

4	INTRODUCTION
7	LA CHENOT METHOD® À SELMAN MARRAKECH
10	LE CHENOT FUNCTIONAL DIET
13	PROGRAMMES CHENOT SPA
21	SOINS
35	SPORTS ET ACTIVITÉS
39	GUIDE DU CHENOT SPA PHYSIQUES



UNE OASIS INTEMPORELLE ET RAFFINÉE RENCONTRE LA SCIENCE DU BIEN-ÊTRE

Selman Marrakech et Chenot partagent une même passion : bien vivre. Selman offre un cadre propice à une découverte active et attentive ; Chenot apporte 50 années de recherche à la science de la longévité en bonne santé. Imaginé par l'architecte français Jacques Garcia, Selman Marrakech constitue le cadre idéal de votre voyage vers une meilleure santé.

Nous vous invitons à ralentir, à vous purifier et à prendre soin de vous — pour réveiller votre énergie intérieure et redevenir actif grâce à un vaste choix de séances sportives et de remise en forme. Notre large gamme de soins esthétiques aide à révéler votre éclat naturel. Notre objectif, avant tout : un ressourcement complet et de la vitalité.

LA CHENOT
METHOD®
À SELMAN
MARRAKECH

« Pour être en pleine santé, il faut vivre en harmonie avec soi-même. »
Henri Chenot

Inspiré par la Chenot Method®, notre spa suit une approche scientifique et holistique, qui favorise le bien-être par la prévention et un mode de vie sain.

Nos soins personnalisés visent à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit par des techniques non invasives, pour un état d'apaisement, de regain d'énergie et d'harmonie avec ce qui vous entoure.

Le Chenot Spa vous invite à ouvrir vos sens, à aligner corps, esprit et âme, et à entrer dans un état renouvelé de santé et de bien-être.

LE CHEMIN VERS LE BIEN-ÊTRE

Chaque expérience au Chenot Spa est conçue sur mesure, en fonction de vos besoins et objectifs. Quatre piliers structurent l'ensemble des soins à Selman Marrakech :

- Nutrition
- Esthétique
- Hydrothérapie
- Sports et activités physiques

En combinant les soins selon différentes formules, vous pouvez composer un programme à l'intensité et à la durée qui vous conviennent. Nous avons également conçu une série de programmes recommandés pour ceux en quête d'énergie, de fonctionnalité et de vitalité optimales.

Vous pouvez également découvrir la Chenot Method® par un soin unique, comme première étape de votre parcours. Notre équipe est là pour vous aider à choisir les thérapies les mieux adaptées.



LE CHENOT FUNCTIONAL DIET

Le Chenot Functional Diet est conçu pour soutenir votre santé et réduire l'inflammation sans surcharger votre métabolisme. Il repose sur des aliments entiers — des ingrédients simples, biologiques, peu transformés, d'origine locale et de saison.

À base végétale et anti-inflammatoire, il limite les substances couramment présentes dans les graisses animales, les excès de protéines, les régimes hypercaloriques et les aliments transformés.

Des repas riches en nutriments soutiennent la digestion et l'équilibre hormonal, en apportant les vitamines, minéraux et phytonutriments essentiels au bon fonctionnement du corps.



PROGRAMMES

CHENOT SPA

Inspirés de la célèbre Chenot Method®, nos programmes s'adressent à ceux en quête d'énergie, de fonctionnalité et de vitalité optimales. D'une durée de 1 à 6 jours, nos séjours s'articulent autour de vos objectifs de santé — qu'il s'agisse de renouveler votre vitalité, de bâtir force et résilience, ou de partager un parcours bien-être avec un proche.

- Programme Chenot Wellbeing / 6 jours
- Programme Chenot Relax / 3 jours
- Programme Chenot Fitness / 3 jours
- Programme Chenot Couples / 2 jours
- Chenot Day Spa / 1 jour

Pour concevoir votre programme sur mesure, contactez l'équipe du Chenot Spa.

PROGRAMME CHENOT WELLBEING

6 JOURS / 7 NUITS
28,890 MAD par personne

Ce programme est conçu pour stimuler le corps en profondeur, le réinitialiser sur les plans physique et mental, et renouveler votre énergie — pour une véritable sensation de bien-être.

Le programme comprend :

- 6 séances de coaching personnalisé
- 1 Drainage général Chenot
- 4 Massages énergétiques Chenot
- 6 Soins d'hydro-aromathérapie
- 6 Soins Phyto-Mud (boue végétale)
- 6 Soins Hydro-Jet
- 1 Drainage facial Chenot
- 1 Massage Chenot tête et épaules
- 6 jours de Chenot Functional Diet

PROGRAMME CHENOT RELAX

3 JOURS / 4 NUITS
11,250 MAD par personne

Ce programme est conçu pour vous aider à relâcher la pression et à renouveler votre vitalité. Il associe deux éléments puissants : le Chenot Functional Diet, sain et savoureux, et une combinaison maîtrisée de soins relaxants et énergisants.

Le programme comprend :

- 2 Massages relaxants Chenot
- 1 Massage Chenot tête et épaules
- 2 Soins d'hydro-aromathérapie
- 2 Soins Phyto-Mud (boue végétale)
- 2 Soins Hydro-Jet
- 1 Soin réflexe Chenot mains et pieds
- 1 Hammam traditionnel marocain
- 3 séances de remise en forme

Ce programme peut être prolongé au-delà de 3 jours. Pour un programme personnalisé, contactez l'équipe du Chenot Spa.

PROGRAMME CHENOT FITNESS

3 JOURS / 4 NUITS
10,935 MAD par personne

Ce programme vous aide à mieux connaître vos performances et votre potentiel physiques. Nous évaluons vos forces, identifions les axes de progression et vous accompagnons. L'objectif : optimiser votre santé et renforcer votre bien-être, à tout âge. Il s'adresse particulièrement à ceux qui souhaitent rester actifs et renforcer le corps comme l'esprit.

Le programme comprend :

- 3 Massages des tissus conjonctifs Chenot
- 3 séances de coaching personnalisé
- 1 séance d'aquagym
- 2 séances d'étirements
- 3 jours de Chenot Functional Diet

Ce programme peut être ajusté avec votre coach et prolongé selon vos objectifs.

PROGRAMME CHENOT COUPLES

2 JOURS / 3 NUITS
10,980 MAD par couple

Ce programme est idéal pour partager un séjour bien-être avec votre partenaire, un ami ou un proche. Il vous offre à tous les deux un moment précieux à travers une sélection de soins relaxants soigneusement choisis.

Le programme comprend, pour chaque personne :

- 2 Massages relaxants Chenot
- 2 Massages Chenot tête et épaules
- 2 Drainages généraux Chenot
- 2 Hammams traditionnels marocains
- 1 Soins du visage personnalisé Chenot

CHENOT DAY SPA

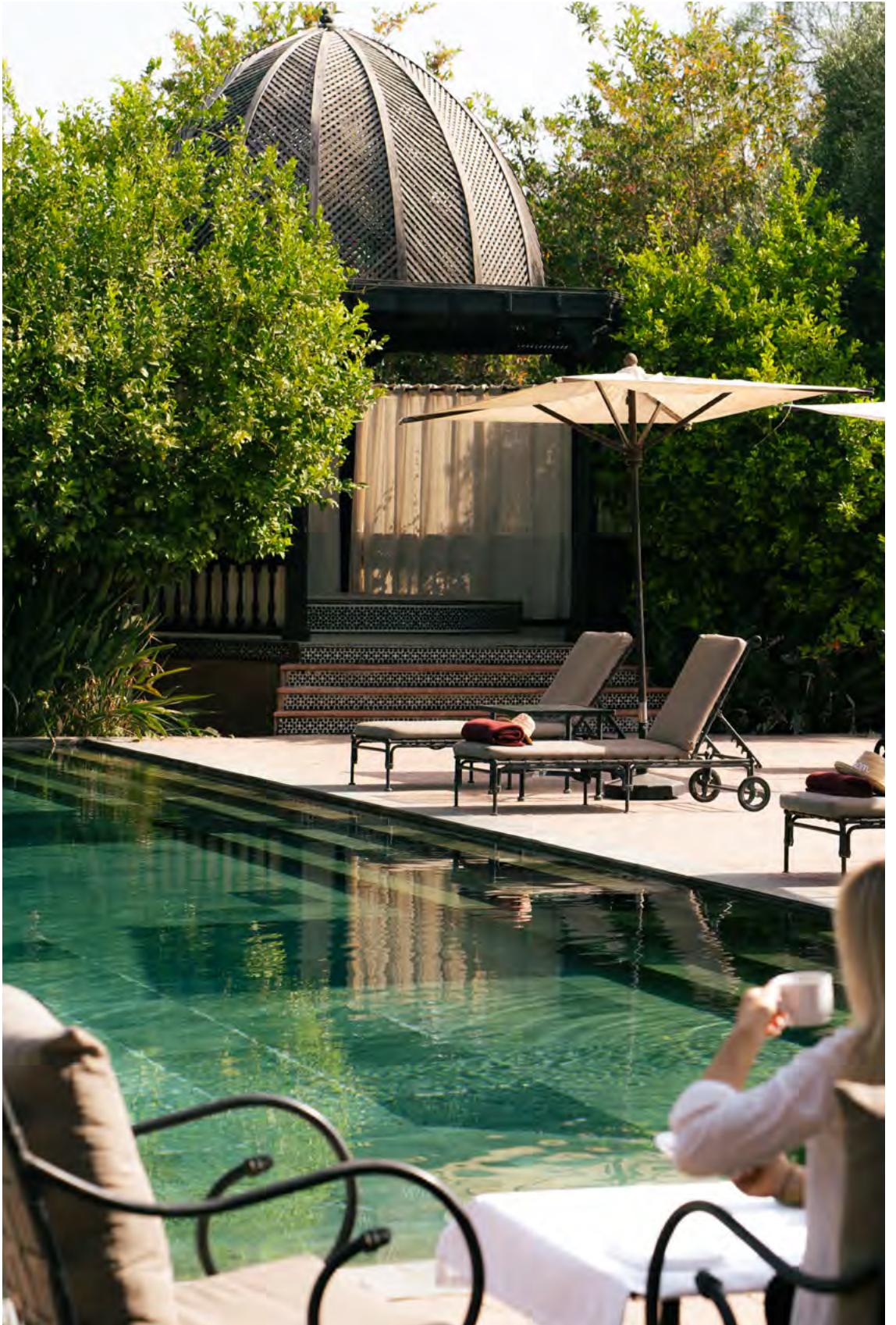
1 JOUR

4,800 MAD par personne

Une journée complète au spa pour retrouver votre sensation de bien-être. Ce programme d'une journée associe des soins Chenot personnalisés au déjeuner Chenot, sain et savoureux.

Le programme inclut:

- 1 Soins d'hydro-aromathérapie
- 1 Soins Phyto-Mud (boue végétale)
- 1 Soins Hydro-Jet
- 1 Drainage général Chenot
- 1 Soins du visage personnalisé Chenot
- Chenot Functional Diet



SOINS

DÉPARTEMENT HYDROTHÉRAPIE

HYDRO-AROMATHÉRAPIE 25 MINUTES - 700 MAD

Pendant ce soin, des Chenot Elixirs personnalisés — des mélanges des meilleures huiles essentielles — sont ajoutés à l'eau du bain. Ce soin tonifie et renforce la peau, contribue à éliminer les toxines et les dépôts graisseux des tissus, et détend le corps comme l'esprit.

Bienfaits

Contre les effets du vieillissement cutané, améliore l'aspect de la peau et soutient la circulation sanguine et lymphatique périphérique.

SOIN PHYTO-MUD 25 MINUTES - 1,000 MAD

La deuxième étape du soin hydro-énergétique Chenot est un enveloppement corporel d'argile blanche et verte, enrichi de minéraux, de microalgues et d'huiles essentielles pures.

Bienfaits

Draine, détoxifie et revitalise l'organisme, en aidant à libérer les tensions physiques, musculaires et liées au stress.

SOIN HYDRO-JET
10 MINUTES – INCLUS AVEC LE SOIN
PHYTO-MUD

CIRCUIT COMPLET
HYDRO-AROMATHÉRAPIE
60 MINUTES – 1,700 MAD

Étape finale du soin hydro-énergétique :
un jet sous pression ajoute une puissante
action rafraîchissante au stimulus
thermique, tonifiant et raffermissant la peau.

Bienfaits

Stimule le métabolisme, améliore encore la
circulation périphérique et restaure énergie
et vitalité.

SOINS ESTHÉTIQUES

ACTIFS CHENOT – NOTRE INGRÉDIENT SIGNATURE

Intégrés à nos massages corporels, soins du visage et rituels d'hydrothérapie, les Actifs Chenot sont des émulsions concentrées d'huiles essentielles d'origine végétale, extraites selon un procédé traditionnel à la vapeur. Ils sont 100 % purs, efficaces et naturels. Les plantes ne sont récoltées qu'à leur apogée, pour garantir une qualité optimale. Chaque Actif apporte des bienfaits ciblés à des organes et fonctions spécifiques du corps.

Leur impact est très large — de la réduction de l'accumulation des toxines au soulagement de la douleur, du stress et de la fatigue — ce qui en fait un pilier de notre démarche pour soutenir la vitalité mentale et physique.

La collection Actifs comprend sept formules — Yin, Yang, Relax, Dtx, Solvant, Cellulite et LMF — chacune offrant un résultat spécifique. Les Actifs Chenot sont sans parfum ; leurs senteurs naturelles font partie intégrante de l'expérience sensorielle et thérapeutique.

MASSAGES ET SOINS CORPORELS

DRAINAGE GÉNÉRAL CHENOT 50 MINUTES – 1,500 MAD

Un soin fondamental qui associe des techniques manuelles spécifiques aux Actifs Chenot hautement détoxifiants, pour drainer les toxines profondes vers les points de collecte du système excréteur. L'action manuelle, combinée à un dispositif spécifique de ventouses, accélère les fluides corporels selon un mouvement ondulatoire, soutenant l'élimination des toxines et stimulant la régénération cellulaire.

Bienfaits

Draine et élimine déchets et toxines.

MASSAGE DES TISSUS CONJONCTIFS CHENOT 50 MINUTES – 1,500 MAD

Un massage en profondeur conçu pour relâcher les tensions chroniques, souvent dues à une inflammation et à des douleurs musculaires. Il aide les muscles à se détendre, atténue les raideurs et soutient l'oxygénation.

Bienfaits

Améliore la posture, la mobilité articulaire, la circulation et l'oxygénation ; réduit spasmes et crampes ; améliore l'aspect et l'état de la peau.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHENOT **50 MINUTES – 1,500 MAD**

Ce soin libère et rééquilibre la circulation énergétique le long des méridiens. À l'aide de ventouses, il harmonise la circulation énergétique et le système lymphatique, et améliore la circulation sanguine — pour une sensation extraordinaire de bien-être.

Bienfaits

Active les méridiens et réénergise le corps.

MASSAGE TÊTE ET ÉPAULES CHENOT **50 MINUTES – 1,500 MAD**

Ce soin libère les tensions au niveau de la tête, du cou et des épaules, et soulage stress et douleurs. Il améliore la circulation sanguine et énergétique et soutient une meilleure oxygénation des tissus.

Bienfaits

Détend et libère les tensions, en apportant une sensation de calme. Particulièrement efficace contre les migraines, les maux de tête et les tensions du cou et du visage.

MASSAGE RELAXANT CHENOT
50 MINUTES - 1,500 MAD
80 MINUTES - 2,000 MAD

Un massage corporel singulier qui soutient la relaxation physique et mentale pour une profonde sensation de bien-être. Il aide les muscles à se relâcher et offre au corps et à l'esprit l'espace nécessaire pour récupérer après un effort physique ou mental important.

Bienfaits

Détend, réduit le stress et soutient l'équilibre hormonal.

MASSAGE PRÉNATAL CHENOT
50 MINUTES - 1,500 MAD

Un massage spécialement conçu pour les périodes sensibles prénatale et postnatale. Il atténue les douleurs musculaires au niveau du cou, des épaules et du bas du dos, détend les jambes et les pieds, et soutient la circulation sanguine et lymphatique.

Bienfaits

Réduit tensions et raideurs ; à la fois relaxant et énergisant.

SOIN ABDOMINAL CHENOT **50 MINUTES - 1,500 MAD**

Un massage manuel doux et profond de l'abdomen, qui aide le corps à libérer les toxines et soutient la fonction intestinale. Il atténue gonflements et ballonnements et favorise la mobilisation des graisses vers la lymphe.

Bienfaits

Soutient la fonction intestinale, élimine toxines et déchets métaboliques, et apporte une sensation de légèreté.

SOIN RÉFLEXE MAINS ET PIEDS CHENOT **50 MINUTES - 1,500 MAD**

Un massage énergisant qui aide le corps à se rééquilibrer grâce à un travail en profondeur et à la stimulation des points d'acupression des mains et des pieds. Il réduit également les raideurs et soutient la souplesse articulaire des mains et des pieds.

Bienfaits

Améliore la circulation sanguine des mains et des pieds, dynamise les organes internes par l'activation des méridiens, et procure un puissant effet anti-stress.

SOIN RÉGÉNÉRANT CHENOT 50 MINUTES - 1,500 MAD

Conçu pour stimuler la respiration profonde en ouvrant le diaphragme : il libère les tensions et apaise le stress, pour que l'énergie puisse circuler librement. Lorsque le corps est tendu, les muscles se contractent et la respiration devient superficielle — limitant l'oxygène dont l'organisme a besoin pour fonctionner.

Bienfaits

Favorise une respiration plus profonde, restaure l'énergie et régénère.

SOIN CELLULITE CHENOT 50 MINUTES - 1,500 MAD

Un massage manuel profond des zones ciblées, à l'action drainante. Il associe des huiles essentielles spécifiques à des applicateurs vibrant à certaines fréquences, pour aider à décoller les dépôts graisseux du tissu conjonctif. Il soutient la circulation sanguine et le flux lymphatique.

Bienfaits

La peau paraît plus jeune et uniforme, et le tissu conjonctif retrouve une structure souple, douce et saine.

DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL CHENOT 50 MINUTES - 1,500 MAD

Le drainage lymphatique est un soin délicat et harmonieux, exécuté selon un mouvement rythmé. Exceptionnellement relaxant, il améliore la circulation des fluides corporels, soutient l'élimination de la lymphe stagnante et renforce le système immunitaire.

Bienfaits

Sensation de légèreté, avec réduction de l'œdème des jambes et de la rétention d'eau.

SOINS DU VISAGE

SOIN DU VISAGE PURIFIANT ET DÉTOX CHENOT 55 MINUTES - 1,900 MAD

Un soin détoxifiant et exfoliant qui soutient le renouvellement cellulaire et restaure l'épiderme. Ce nettoyage en profondeur élimine impuretés, cellules mortes et déchets métaboliques, pour une peau saine et éclatante.

Bienfaits

Purifie, énergise, lisse et rafraîchit la peau.

SOIN DU VISAGE ILLUMINANT ET NOURRISSANT CHENOT 55 MINUTES - 1,900 MAD

Ce soin nourrit et hydrate la peau grâce à des produits spécialisés apportant un équilibre optimal en vitamines et minéraux. Le massage stimule le tissu conjonctif et améliore la circulation et le flux d'énergie, pour redonner vitalité et éclat à la peau.

Bienfaits

Nourrit et illumine le visage, et laisse la peau exceptionnellement énergisée et hydratée.

**SOIN DU VISAGE ANTI-ÂGE
RÉGÉNÉRANT CHENOT
55 MINUTES - 1,900 MAD**

Ce soin associe des techniques de massage spécialisées qui agissent en synergie au niveau cellulaire pour stimuler les défenses naturelles de la peau et neutraliser les radicaux libres. Il améliore l'élasticité et la fermeté et aide à prévenir le relâchement. Particulièrement adapté aux peaux matures ou déshydratées, il procure un effet liftant immédiat qui rajeunit, affine et revitalise visiblement le teint — en atténuant les signes visibles du vieillissement.

Bienfaits

La peau paraît plus jeune et uniforme, et le tissu conjonctif retrouve une structure souple, douce et saine.

**DRAINAGE FACIAL CHENOT
55 MINUTES - 1,800 MAD**

Un soin de drainage lymphatique à l'effet décongestionnant, qui laisse le visage et les paupières visiblement moins gonflés et le teint plus lumineux.

Bienfaits

Décongestionne la peau, réduit les gonflements et redessine les contours du visage.

SOIN VISAGE ET TÊTE CHENOT **55 MINUTES - 1,800 MAD**

Ce soin stimule avec précision les points énergétiques de la tête, pour libérer les tensions et détendre le cuir chevelu et les zones du visage. Il décongestionne le système lymphatique, atténue les ridules et restaure l'élasticité de la peau.

Bienfaits

Améliore la circulation, apaise le cuir chevelu, détend le visage et lui rend tonicité.

SOIN DES YEUX CHENOT **25 MINUTES - 1,000 MAD**

Un soin exclusif du contour des yeux associant des actifs riches en minéraux et vitamines. Décongestionnant et correcteur, il apporte une hydratation optimale et une protection multi-active à cette zone délicate, en atténuant signes de fatigue, gonflements, poches et cernes.

Bienfaits

Éclaircit, décongestionne et réduit gonflements, ridules et rides.





DÉPARTEMENT SPORT ET REMISE EN FORME

ÉNERGIE, FORME ET VITALITÉ

Bougez et relâchez la pression dans un cadre d'exception : piscines, centre de remise en forme, golfs à proximité, expériences d'équitation et randonnées dans les montagnes de l'Atlas.

En complément de nos séances, nos coachs sont à votre disposition pour concevoir un programme personnalisé selon vos besoins et objectifs — pour vous aider à atteindre votre niveau de forme optimal.

SPORTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

– COURS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

COACHING PERSONNALISÉ

Notre coaching personnalisé vise une remise en forme durable, sur le long terme. Avec votre coach, vous travaillez à réaligner vos muscles selon une approche scientifique de la posture, de la force et de la performance. L'accent est mis sur la justesse du geste — pour repartir avec un modèle de remise en forme valable à vie.

30 minutes	500 MAD
------------	---------

60 minutes	800 MAD
------------	---------

PILATES

60 MINUTES - 800 MAD

Le Pilates est un système d'exercices conçu pour développer la force physique, la souplesse et la posture, tout en aiguisant la conscience mentale. Il associe le travail au sol à un équipement spécialisé pour développer l'endurance musculaire, soutenir l'équilibre et l'alignement, et restaurer le mouvement naturel et la fonction corporelle.

PILATES REFORMER

60 MINUTES - 900 MAD

Un entraînement dynamique du corps entier, réalisé sur un appareil spécialisé doté de ressorts, de poulies et d'un chariot coulissant créant la résistance. Par rapport au Pilates au sol, il permet des gains de force plus rapides, une activation plus profonde des muscles profonds et une meilleure souplesse, avec une tension ajustable pour moduler l'intensité.

YOGA

60 MINUTES - 800 MAD*

Découvrez cette pratique d'exercices physiques et mentaux qui inspire les pratiquants de yoga depuis des millénaires. Le yoga apaise l'esprit et renforce le corps, quels que soient votre âge et votre morphologie.

* Merci de réserver 24 heures à l'avance.

BOXE

60 MINUTES - 800 MAD

Un art martial individuel pratiqué avec des gants rembourrés, en duo avec votre coach. Connue depuis le XVIII^e siècle, la boxe est une excellente façon de développer le cardio et l'endurance musculaire, tout en affinant les réflexes.

AQUA GYM

60 MINUTES - 800 MAD

L'aquagym utilise la résistance naturelle de l'eau pour développer la force et tonifier les muscles, avec un faible impact sur les articulations — un moyen efficace d'améliorer la condition physique générale.

ÉTIREMENTS

60 MINUTES - 800 MAD

Les étirements allongent progressivement les muscles et ouvrent de nouvelles amplitudes de mouvement. C'est la pratique idéale pour gagner en souplesse, utilisée par les sportifs avant et après l'entraînement pour prendre soin des muscles et prévenir les blessures.

TRX

Le TRX — Total Body Resistance Exercise — est une méthode d'entraînement en suspension qui utilise le poids du corps et la gravité comme résistance, pour développer la force, l'équilibre et la souplesse, tout en améliorant la stabilité du tronc et des articulations.

30 minutes	500 MAD
60 minutes	800 MAD



GUIDE DU CHENOT SPA

HORAIRES D'OUVERTURE

Fitness Centre de 7h00 à 20h30.

Chenot Spa de 9h00 à 20h30.

Le resort se réserve le droit de modifier ces horaires selon la saison, sans préavis.

RENDEZ-VOUS ET RÉSERVATIONS

Nous recommandons vivement de réserver à l'avance pour garantir l'horaire et le soin de votre choix.

SOINS

Pour toute information ou conseil, notre équipe est à votre disposition. Pour réserver ou échanger sur vos options, contactez la réception du spa au poste 8800.

CASIERS

Un casier est mis à disposition de chaque client. Nous fournissons peignoir, chaussons, serviettes, produits cosmétiques pour la douche et autres essentiels pendant votre visite au spa.

HEURE D'ARRIVÉE

Nous recommandons d'arriver au Chenot Spa au moins 15 à 30 minutes avant votre rendez-vous. Cela nous permet de vous accueillir, de vous présenter les installations et d'échanger brièvement sur vos attentes. En cas de retard, un appel de courtoisie sera apprécié. Nous nous efforcerons d'assurer la durée complète du soin pour les arrivées tardives — mais, pour respecter le client suivant, votre séance pourra être écourtée.

ÉTAT DE SANTÉ

Lors de votre réservation, merci de nous signaler tout problème de santé, allergie ou blessure susceptible d'influer sur votre expérience au spa.

CARTES CADEAUX

Des cartes cadeaux pour nos soins sont disponibles à la réception du spa.

BOUTIQUE DU SPA

Le Chenot Spa s'engage à offrir des résultats d'exception — et grâce à notre gamme de produits Chenot disponible à la Boutique, vous pouvez prolonger votre routine chez vous. Nos thérapeutes, hautement qualifiés, vous accompagnent dans le choix des produits adaptés.

PRIX

Tous les prix sont indiqués en MAD (dirhams marocains).

PAIEMENT / ANNULATION

Les principales cartes bancaires sont acceptées, et les paiements peuvent être imputés directement sur votre chambre. Des frais d'annulation de 50 % s'appliquent à tout programme ou soin annulé jusqu'à 12 heures avant le rendez-vous ; ces frais s'élèvent à 100 % pour toute annulation intervenue moins de 12 heures avant. Tous les programmes prépayés sont non remboursables et non transférables.

CONDITIONS D'ÂGE

Nous accueillons avec plaisir les clients âgés de 16 ans et plus pour nos soins.

PERTE OU DOMMAGE

Nous ne pouvons être tenus responsables de la perte ou de la détérioration des effets personnels.

OBJETS DE VALEUR

Les bijoux ne sont pas admis au spa, au centre de remise en forme ni aux piscines. Des casiers sont mis à disposition dans les vestiaires, et des coffres-forts à la réception de l'hôtel. Vous demeurez pleinement responsable de vos effets personnels.

RESTRICTIONS D'USAGE

Le Chenot Spa est un lieu de retraite pour le corps, l'esprit et l'âme. Par égard pour les autres clients, merci de mettre vos téléphones portables et appareils électroniques en mode silencieux. Il est strictement interdit de fumer dans l'enceinte du spa.

ACCIDENTS ET BLESSURES

Le Chenot Spa décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant lors de l'utilisation des installations.





Km 5, Route d'Amizmiz Marrakech, 40160

T: +212 (0) 524 45 96 00

E: spa@selman-marrakech.com