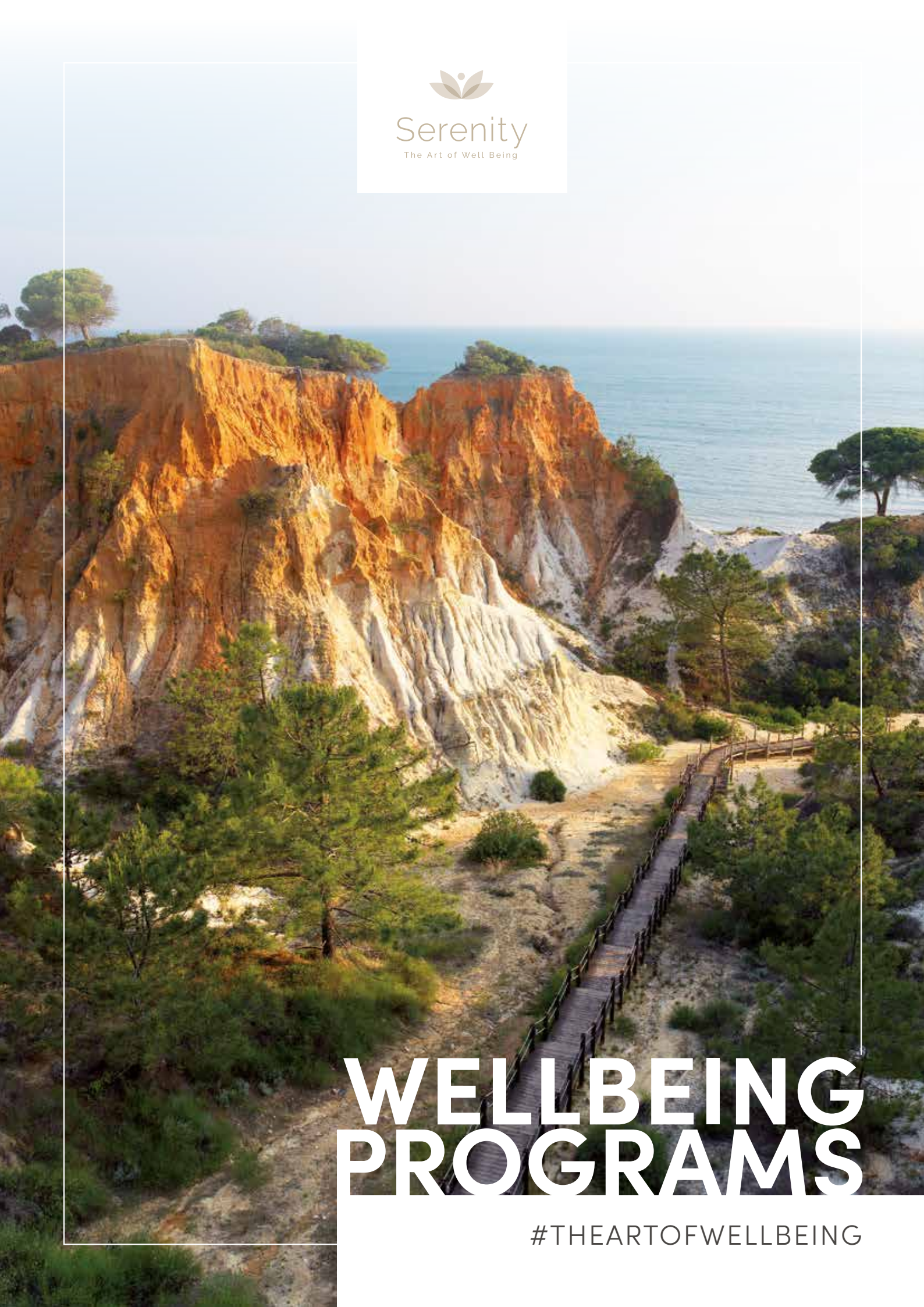
Serenity

The Art of Well Being



WELLBEING PROGRAMS

#THEARTOFWELLBEING

Programas de Bem-Estar

O **Serenity – The Art of Well Being** convida-o a embarcar nesta jornada única de auto-conhecimento, com uma abordagem holística de bem-estar incorporando corpo, mente e alma, trazendo o equilíbrio para o seu estilo de vida. Escolha o seu programa de bem-estar hoje e junte-se a nós para atingir os seus objectivos de saúde e bem-estar.

Wellbeing Programs

Serenity - The Art of Well Being invites you to embark upon an unique journey of self-discovery with an holistic approach to wellbeing, incorporating body, mind and soul, to bring a healing balance to your lifestyle.
Choose a wellbeing program today and join us in attaining your health and wellbeing goals.

Prémios

Desde 2016, o **Serenity – The Art of Well Being** já conquistou mais de uma dezena de prémios. Entre eles destacam-se "Best Spa Manager", "Portugal's Best Destination Spa" e "Europe's Best Luxury Wellness Spa".

Awards

Since 2016, **Serenity - The Art of Well Being** has won more than a dozen awards. "Best Spa Manager", "Portugal's Best Destination Spa" and "Europe's Best Luxury Wellness Spa" stand out among all.

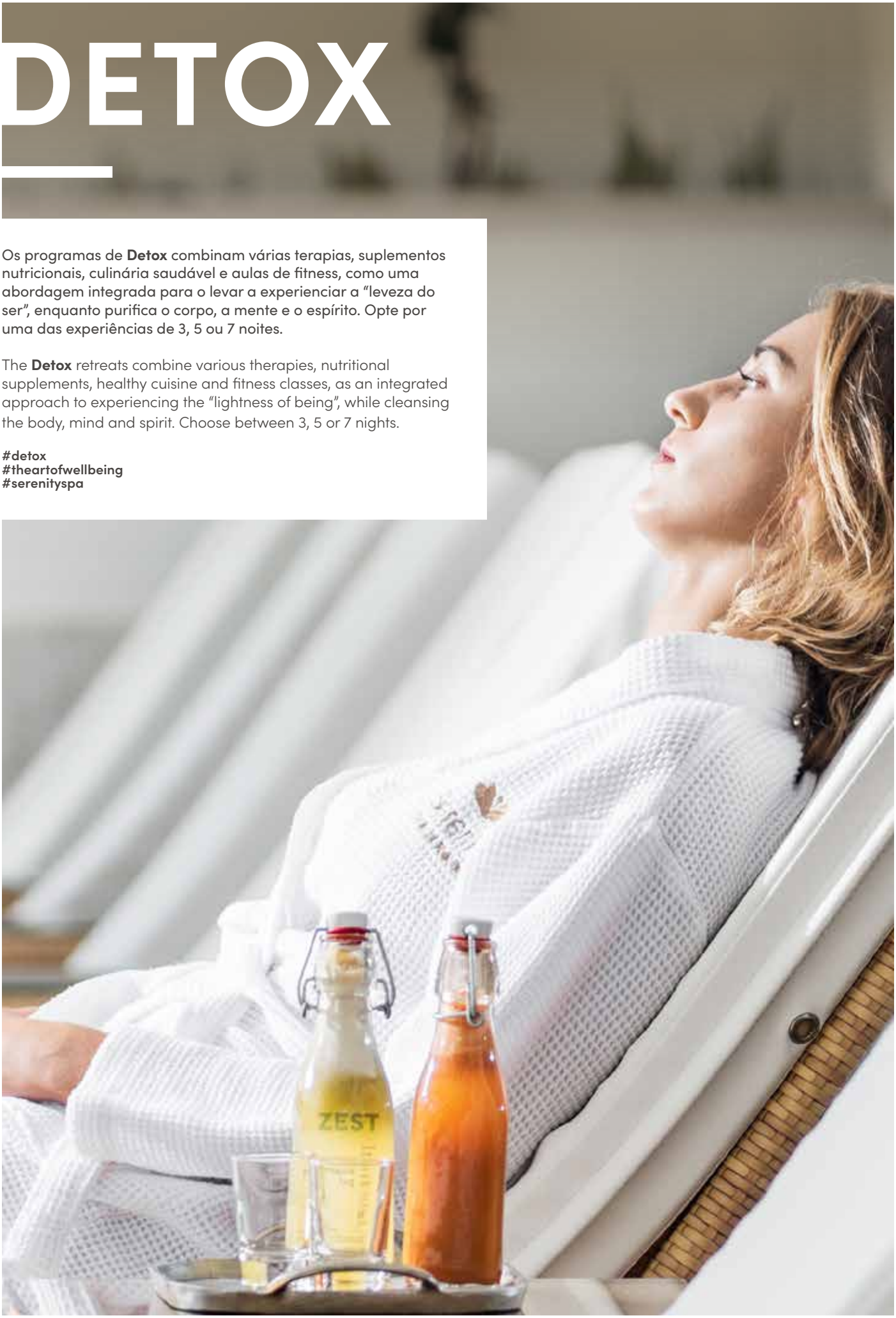
DETOX | DIGITAL DETOX | WEIGHT MANAGEMENT | YOGA BREAK | FITNESS JOURNEY

DETOX

Os programas de **Detox** combinam várias terapias, suplementos nutricionais, culinária saudável e aulas de fitness, como uma abordagem integrada para o levar a experienciar a "leveza do ser", enquanto purifica o corpo, a mente e o espírito. Opte por uma das experiências de 3, 5 ou 7 noites.

The **Detox** retreats combine various therapies, nutritional supplements, healthy cuisine and fitness classes, as an integrated approach to experiencing the "lightness of being", while cleansing the body, mind and spirit. Choose between 3, 5 or 7 nights.

#detox
#theartofwellbeing
#serenityspa



DETOX

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
1 Suplementos Detox	1 Detox Supplements
1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
1 Massagem de Drenagem Linfática 50min	1 Lymphatic Drainage Massage 50min
1 Esfoliação e Envolvimento Corporal Desintoxicante 50min	1 Detox Body Scrub & Wrap 50min
1 Análise de Bioimpedância Corporal 30min	1 Body Bioimpedance Analysis 30min
1 Aula de Fitness de Grupo 60min	1 Fitness Group Class 60min
1 Banho Marinho Desintoxicante 20min	1 Marine Detox Bath 20min
1 Massagem Desintoxicante 80min	1 Detox Massage 80min
1 Massagem de Recuperação 50min	1 Renewed Recovery Massage 50min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
1 Kit Detox (10 dias)	1 Detox Kit (10 Days)
1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
1 Massagem de Drenagem Linfática 25min	1 Lymphatic Drainage Massage 25min
1 Massagem de Drenagem Linfática 50min	1 Lymphatic Drainage Massage 50min
1 Esfoliação e Envolvimento Corporal Desintoxicante 50min	1 Detox Body Scrub & Wrap 50min
2 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min	2 Marine Detox Baths 20min
1 Análise de Bioimpedância Corporal 30min	1 Body Bioimpedance Analysis 30min
3 Aulas de Fitness de Grupo 60min	3 Fitness Group Classes 60min
1 Massagem Desintoxicante 50min	1 Detox Massage 50min
1 Envolvimento Corporal de Algas Marinhas 25min	1 Seaweed Body Wrap 25min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
1 Kit Detox (10 dias)	1 Detox Kit (10 Days)
1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
2 Massagens de Drenagem Linfática 50 min	2 Lymphatic Drainage Massages 50min
1 Massagem de Drenagem Linfática 25 min	1 Lymphatic Drainage Massage 25min
1 Esfoliação e Envolvimento Corporal Desintoxicante 50min	1 Detox Body Scrub & Wrap 50min
2 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min	2 Marine Detox Baths 20min
1 Análise de Bioimpedância Corporal 30min	1 Body Bioimpedance Analysis 30min
3 Aulas de Fitness de Grupo 60min	3 Fitness Group Classes 60min
1 Massagem Desintoxicante 50min	1 Detox Massage 50min
1 Massagem de Recuperação 50min	1 Renewed Recovery Massage 50min
2 Envolvimentos Coporais de Algas Marinhas 25min	2 Seaweed Body Wraps 25min
1 Facial Purificante 50min	1 Purifying Facial 50min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

DIGITAL DETOX

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
1 Bolsa (para o telemóvel)	1 Sleeping Bag (for the phone)
1 Esfoliação Desintoxicante 20min	1 Detoxifing Body Scrub 20min
1 Massagem Ayurvédica 50min	1 Ayurveda Massage 50min
1 Facial de Cristais Ila 80min	1 Crystal Healing Face Therapy 80min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

2 NOITES | 2 NIGHTS

WEIGHT MANAGEMENT

Os programas de **Controlo de Peso** foram pensados para o ajudar a alcançar os seus objetivos de uma forma saudável e sustentável a longo prazo. Terá um Personal Trainer a trabalhar consigo e uma nutricionista que lhe dará aconselhamento nutricional para garantir que tem uma alimentação saudável. Como complemento poderá usufruir de tratamentos específicos de bem-estar.
Opte por uma das experiências de 7, 10 ou 14 noites.

The **Weight Management** retreats are designed to help you achieve your goals in a healthy and long-term sustainable manner. A Personal Trainer will work one-on-one with you to balance physical activity and a nutritionist will give you the guidelines to a healthier diet, all of this being complemented by specific wellness treatments.
Choose between 7, 10 or 14 nights.

#weightmanagement
#theartofwellbeing
#serenityspa

WEIGHT MANAGEMENT

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)	2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
2 Consultas de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	2 Nutrition Consultations (personalized plan to take home)
1 Kit Detox (10 Dias)	1 Detox Kit (10 Days)
3 Sessões de Personal Training 60min	3 Personal Training Sessions 60min
1 Envolvimento Modelante e Reafirmante 50min	1 Slim & Sculpt Body Wrap 50min
3 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min	3 Marine Detox Baths 20min
3 Massagens de Drenagem Linfática 50min	3 Lymphatic Drainage Massages 50min
3 Aulas de Fitness de Grupo 60min	3 Fitness Group Classes 60min
1 Massagem Adelgaçante 50min	1 Slimming Massage 50min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

10 NOITES | 10 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)	2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
2 Consultas de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	2 Nutrition Consultations (personalized plan to take home)
1 Kit Detox (10 Dias)	1 Detox Kit (10 Days)
4 Sessões de Personal Training 60min	4 Personal Training Sessions 60min
2 Envolvimentos Modelantes e Reafirmantes 50min	2 Slim & Sculpt Body Wraps 50min
4 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min	4 Marine Detox Baths 20min
3 Massagens de Drenagem Linfática 50min	3 Lymphatic Drainage Massages 50min
5 Aulas de Fitness de Grupo 60min	5 Fitness Group Classes 60min
1 Massagem Desportiva 50min	1 Sports Massage 50min
2 Massagens Adelgaçantes 50min	2 Slimming Massages 50min
1 Viagem Paz Interior 110min	1 Inner Peace Journey 110min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

14 NOITES | 14 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)	2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
2 Consultas de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	2 Nutrition Consultations (personalized plan to take home)
1 Kit Detox (10 Dias)	1 Detox Kit (10 Days)
5 Sessões de Personal Training 60min	5 Personal Training Sessions 60min
2 Envolvimentos Modelantes e Reafirmantes 50min	2 Slim & Sculpt Body Wraps 50min
5 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min	5 Marine Detox Baths 20min
4 Massagens de Drenagem Linfática 50min	4 Lymphatic Drainage Massages 50min
8 Aulas de Fitness de Grupo 60min	8 Fitness Group Classes 60min
1 Massagem Profunda 50min	1 Deep Tissue Massage 50min
1 Massagem Desportiva 50min	1 Sports Massage 50min
3 Massagens Adelgaçantes 50min	3 Slimming Massages 50min
2 Massagens de Recuperação 50min	2 Renewed Recovery Massages 50min
1 Viagem Paz Interior 110min	1 Inner Peace Journey 110min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

YOGA BREAK

Os retiros de Yoga de 3 noites oferecem aulas individuais da modalidade, bem como tratamentos complementares. Estes retiros, adequados para iniciados e yogis avançados, irão guiá-los em direção à autodescoberta, bem-estar e paz de espírito.

Os retiros de **Yoga e Harmonização dos Chakras** de 5 e 7 noites trabalham poderosos campos energéticos (Chakras), invisíveis aos olhos, mas cuja existência é indiscutível. Os sete principais centros de energia controlam as sete glândulas do sistema endócrino e estas, por sua vez, regulam todas as funções do corpo, inclusive o processo de envelhecimento. Desta forma, e de modo a melhorar a saúde e o nosso próprio autoconhecimento, os retiros visam trabalhar o equilíbrio de cada Chakra através da prática de posturas, respiração e outras técnicas.

The 3 nights Yoga retreats offer private onte-to-one Yoga classes, as well as complementary treatments. These retreats are suitable for beginners and advanced yogis alike and they will guide you towards self-discovery, wellness and peace of mind.

The 5 and 7 nights **Yoga & Harmonization of the Chakras** retreats develop the powerful energy fields (Chakras), invisible to the eye, but whose existence is indisputable. The seven major Chakras control the seven glands of the endocrine system and these, in turn, regulate all functions of the body, including the aging process. So, in order to improve our health and our own self-knowledge, the retreats will work the balance of each Chakra through the practice of postures, breathing and several other techniques.

#yoga
#theartofwellbeing
#serenityspa

YOGA & HARMONIZATION OF THE CHAKRAS

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
5 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min	5 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min
5 Sessões de Respiração e Meditação 30min	5 Breathing & Meditation 30min
1 Massagem Tailandesa 50min	1 Thai Massage 50min
1 Facial de Cristais 80min	1 Crystal Healing Face Therapy 80min
1 Massagem Abhyanga 50min	1 Abhyanga Massage 50min
1 Massagem Ayurvédica 50min	1 Ayurveda Massage 50min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
6 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min	6 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min
6 Sessões de Respiração e Meditação 30min	6 Breathing & Meditation 30min
1 Massagem Tailandesa 50min	1 Thai Massage 50min
1 Facial de Cristais 80min	1 Crystal Healing Face Therapy 80min
1 Massagem Abhyanga 50min	1 Abhyanga Massage 50min
1 Massagem Ayurvédica 50min	1 Ayurveda Massage 50min
1 Massagem com Pedras Quentes 50min	1 Hot Stones Massage 50min
1 Shiatsu 50min	1 Shiatsu 50min
1 Sessão de Yoga e Concerto Meditativo 60min	1 Yoga & Sound Healing Journey 60min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

EXPERIENCE YOGA

1 Boas-vindas e Introdução
2 Sessões de Yoga 60min
2 Sessões de Respiração e Meditação 30min
1 Massagem Abhyanga 50min
1 Massagem Ayurvédica 50min
Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction
2 Yoga 60min
2 Breathing & Meditation 30min
1 Abhyanga Massage 50min
1 Ayurveda Massage 50min
Thermal Oasis Access

YOGA DETOX

3 NOITES | 3 NIGHTS

- 1 Boas-vindas e Introdução
- 1 Suplementos Detox
- 1 Sessão de Yoga Detox 60min
- 2 Sessões de Respiração e Meditação 30min
- 1 Massagem de Drenagem Linfática 50min
- 1 Massagem Detox 50min
- 1 Sessão de Yoga e Concerto Meditativo 60min
- Acesso ao Oásis Termal

- 1 Guest Welcome and Introduction
- 1 Detox supplements
- 2 Yoga Detox 60min
- 2 Breathing & Meditation 30min
- 1 Lymphatic Drainage Massage 50min
- 1 Detox Massage 50min
- 1 Yoga and Sound Healing Journey 60min
- Thermal Oasis Access

YOGA FOR BETTER SLEEP

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução
1 Massagem Abhyanga 50min
2 Sessões de Yoga Nidra 60min
2 Sessões de Respiração e Meditação 30min
1 Massagem Ayurvédica 50min
1 Sessão de Yoga e Concerto Meditativo 60min
Acesso ao Oásis Termal

1 Guest Welcome and Introduction
1 Abhyanga Massage 50min
2 Yoga Nidra 60min
2 Breathing & Meditation 30min
1 Ayurveda Massage 50min
1 Yoga and Sound Healing Journey 60min
Thermal Oasis Access

FITNESS JOURNEY

Os programas de **Fitness** destinam-se a pessoas que desejem melhorar os seus treinos, mas que pretendem também encontrar um equilíbrio entre o exercício intenso, os alongamentos e técnicas de relaxamento, a nutrição ideal, e um estilo de vida saudável. Estes programas incluem treinos de condicionamento físico, alongamentos e orientação nutricional, complementados por tratamentos terapêuticos de bem-estar. A nossa equipa de especialistas em condicionamento físico e bem-estar irá ajudá-lo a alcançar os seus objetivos, de acordo com as suas necessidades específicas. Ganhará mais confiança em si, além de aprender as técnicas necessárias para manter um estilo de vida mais saudável.
Opte por uma das experiências de 5 ou 7 noites.

The **Fitness** retreats are aimed at people wanting to develop their workouts, while also finding a balance between intense exercise, stretching and relaxation techniques, optimum nutrition and a healthy lifestyle. These programs include personal fitness training, stretching and nutritional guidance, complemented by selected therapeutic wellness treatments. Our team of fitness and wellness experts can address specific goals and areas to suit individual needs. Not only will you gain more confidence in yourself, but you will also gain the necessary tools to maintain a healthier lifestyle. Choose from 5 or 7 nights.

#fitness
#theartofwellbeing
#serenityspa

FITNESS JOURNEY

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
1 Suplementos Superantioxidantes	1 Superantioxidants Supplements
1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)	2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
4 Sessões de Personal Training 60min	4 Personal Training Sessions 60min
2 Aulas de Fitness de Grupo 60min	2 Fitness Group Classes 60min
1 Banho Marinho Desintoxicante 20min	1 Marine Detox Bath 20min
1 Massagem Profunda 50min	1 Deep Tissue Massage 50min
1 Massagem Tailandesa 80min	1 Thai Massage 80min
1 Massagem Ayurvédica 50min	1 Ayurveda Massage 50min
1 Massagem Desportiva 80min	1 Sports Massage 80min
1 Treino Energy Boost 30min	1 Energy Boost Workout 30min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução	1 Guest Welcome & Introduction
1 Suplementos Superantioxidantes	1 Superantioxidants Supplements
1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)	1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)	2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
6 Sessões de Personal Training 60min	6 Personal Training Sessions 60min
1 Massagem Ayurvédica 50min	1 Ayurveda Massage 50min
1 Massagem Profunda 50min	1 Deep Tissue Massage 50min
3 Aulas de Fitness de Grupo 60min	3 Fitness Group Classes 60min
1 Banho Marinho Desintoxicante 20min	1 Marine Detox Bath 20min
1 Massagem Tailandesa 80min	1 Thai Massage 80min
1 Massagem Adelgaçante 80min	1 Slimming Massage 80min
1 Massagem Desintoxicante 50min	1 Detox Massage 50min
1 Massagem Desportiva 80min	1 Sports Massage 80min
1 Treino Energy Boost 30min	1 Energy Boost Workout 30min
Acesso ao Oásis Termal	Thermal Oasis Access

Descubra os diferentes ambientes, interiores e exteriores, que o Pine Cliffs Resort tem ao seu dispor. A experiência holística está garantida durante todo o programa.

Unveil the different environments, indoor and outdoor, that Pine Cliffs Resort has at your disposal. The holistic experience is guaranteed throughout the whole program.

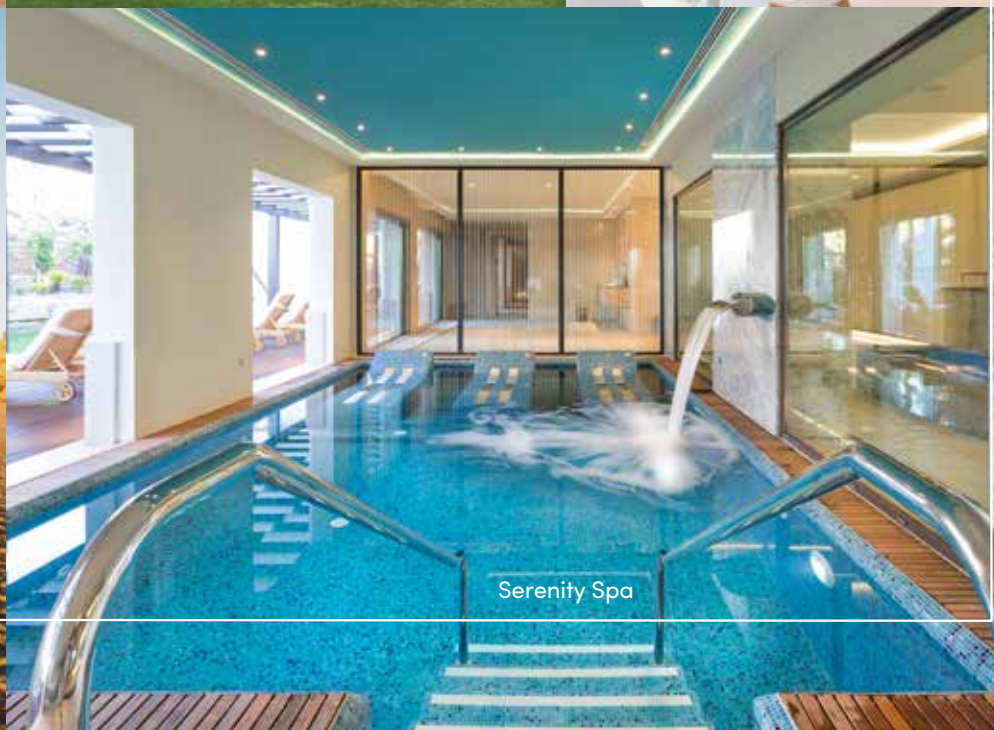
Studio Active

Health Club Active

Tabu Garden

Zest Restaurant

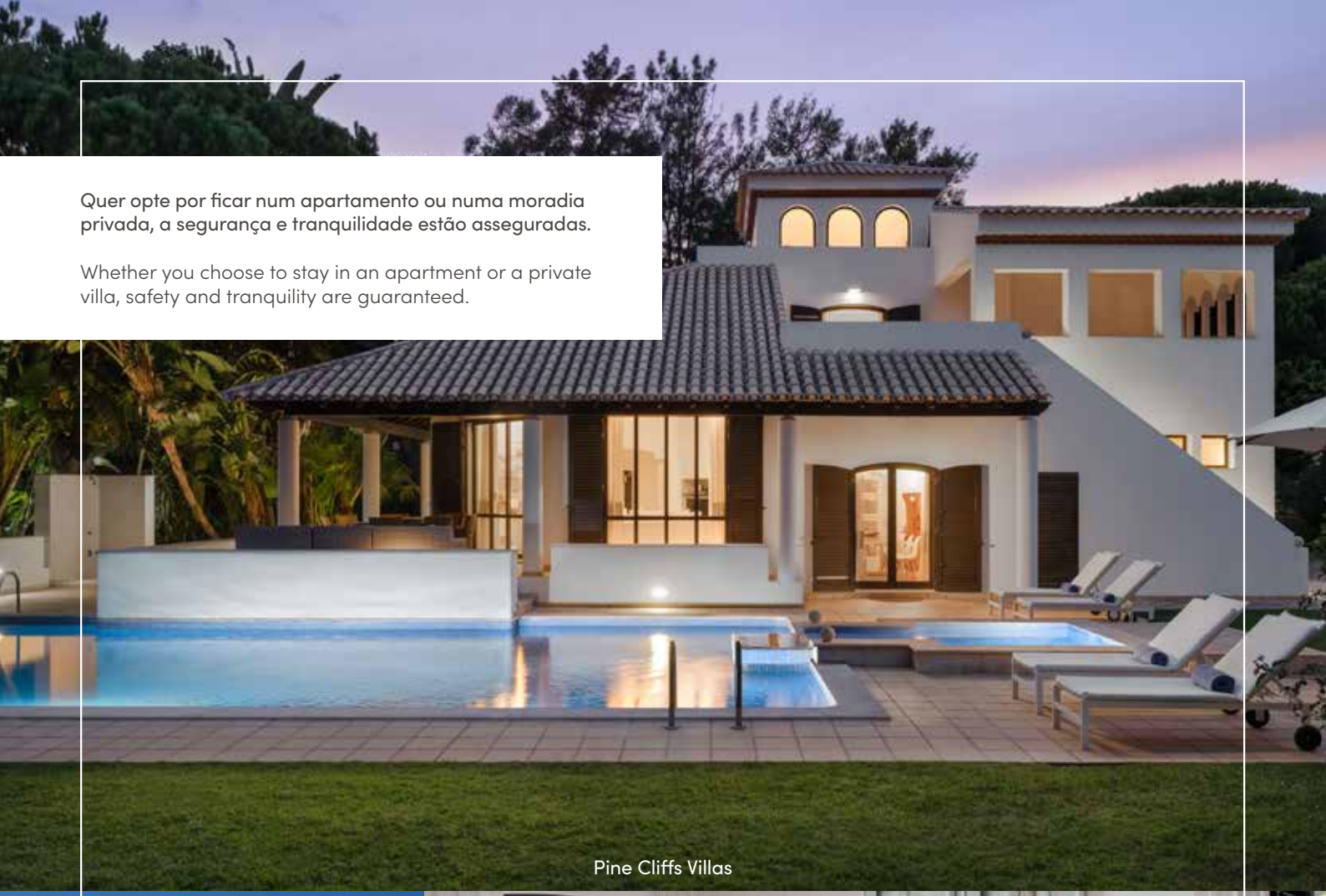
Falésia Beach



Serenity Spa

Quer opte por ficar num apartamento ou numa moradia privada, a segurança e tranquilidade estão asseguradas.

Whether you choose to stay in an apartment or a private villa, safety and tranquility are guaranteed.



Pine Cliffs Villas

Pine Cliffs Ocean Suites

Pine Cliffs Villas

Pine Cliffs Ocean Suites

BOOKING CONDITIONS

CONDIÇÕES DE RESERVA

. Os Programas de Bem-Estar incluem conceito de alimentação saudável de acordo com o plano alimentar definido pela nutricionista*
(bebidas não incluídas), Health Club ACTIVE by Serenity (ginásio, piscina interior, sauna, banho turco e jacuzzi), piscinas exteriores e praia.
. Os programas deverão ser reservados com uma antecedência mínima de 5 dias em relação à data de chegada.
. Os programas estão disponíveis durante todo o ano.
. As taxas de cancelamento aplicam-se aos programas de bem-estar e reservas de acomodação.
· Os programas podem ser cancelados por e-mail até 8 dias antes da chegada sem penalização, caso o cancelamento ocorra dentro dos 7 dias antes da chegada, será cobrado 100% do valor total.

*Exceto nos programas de Yoga.
Aulas de Fitness de Grupo - Yoga não incluído.

. The Wellbeing Programs include a healthy eating concept according to the meal plan defined by the nutritionist* (beverages not included), Health Club ACTIVE by Serenity (gym, indoor swimming pool, sauna, steam room and jacuzzi), outdoor pools and beach.
. Retreats should be booked up to a minimum of 5 days prior to the arrival date.
· Retreats are available all year round.
· Cancellation charges apply to both wellbeing retreats and accommodation bookings.
· Programs may be cancelled by email free of charge up to 8 days prior to the arrival date, should you cancel 7 days or less a 100% charge will occur.

*Yoga programs excluded.
Fitness Group Classes - Yoga not included.

Serenity
The Art of Well Being

Serenity
The Art of Well Being

PINE CLIFFS RESORT
ALGARVE
THE
LUXURY
COLLECTION

ACTIVE
by Serenity

Reservas | Reservations
Tel. +351 289 500 102/5 | pinecliffs.reservations@luxurycollection.com

Apartado 887, 8200-912 Albufeira, Portugal

www.serenity-spa.com