



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 “Portugal’s Best Wellness Retreat”, “Portugal’s Best Destination Spa” e “Luxury Hideaway Spa”.

Awards

Since 2016, **Serenity – The Art of Well Being** has won more than a dozen awards. “Portugal’s Best Wellness Retreat”, “Portugal’s Best Destination Spa” and “Luxury Hideaway Spa” stand out among all.

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

Pensão completa em regime de alimentação saudável durante a estada, de acordo com o plano nutricional prescrito pela nutricionista. | Full board on a healthy concept basis during the stay, according to the meal plan prescribed by the nutritionist.





1 Boas-vindas e Introdução
1 Produto de Venda Personalizado
1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)
4 Sessões de Treino Personalizado 60min
2 Aulas de Fitness de Grupo 50min*
1 Sessão de Banho Imersão em Água Gelada 25min
1 Massagem Profunda 50min
1 Massagem de Pedras Quentes 80min
1 Massagem Holística 50min
1 Massagem Desportiva 80min
1 Treino Energy Boost 30min
Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction
1 Personalized Retail Product
1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
4 Personal Training Sessions 60min
2 Fitness Group Classes 50min*
1 Cold Water Immersion Session 25min
1 Deep Tissue Massage 50min
1 Hot Stones Massage 80min
1 Holistic Massage 50min
1 Sports Massage 80min
1 Energy Boost Workout 30min
Thermal Oasis Access

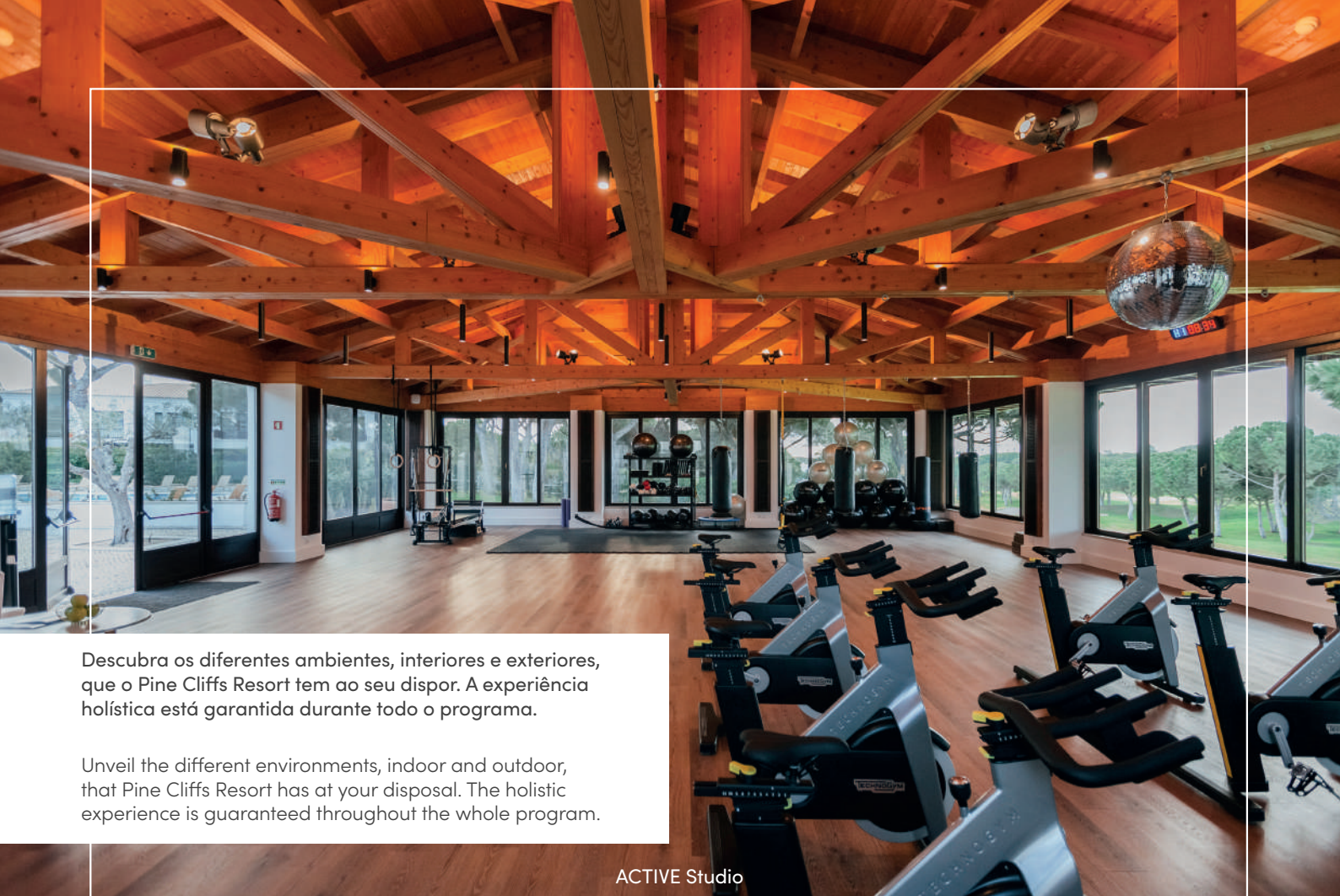
1 Boas-vindas e Introdução
1 Produto de Venda Personalizado
1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)
6 Sessões de Treino Personalizado 60min
1 Massagem Holística 50min
1 Massagem Profunda 50min
3 Aulas de Fitness de Grupo 50min*
1 Sessão de Banho Imersão em Água Gelada 25min
1 Massagem de Pedras Quentes 80min
1 Massagem Adelgaçante 80min
1 Massagem Desintoxicante 50min
1 Massagem Desportiva 80min
1 Treino Energy Boost 30min
Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction
1 Personalized Retail Product
1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
6 Personal Training Sessions 60min
1 Holistic Massage 50min
1 Deep Tissue Massage 50min
3 Fitness Group Classes 50min*
1 Cold Water Immersion Session 25min
1 Hot Stones Massage 80min
1 Slimming Massage 80min
1 Detox Massage 50min
1 Sports Massage 80min
1 Energy Boost Workout 30min
Thermal Oasis Access

*Fitness Group Classes: Signature classes excluded.

* Aulas de Grupo de Fitness: aulas Signature não incluídas.



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.

ACTIVE Studio



Health Club
Active by Serenity



Tabu Garden



Zest Restaurant



Falésia Beach



Thermal Oasis at
Serenity - The Art of Well Being

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.

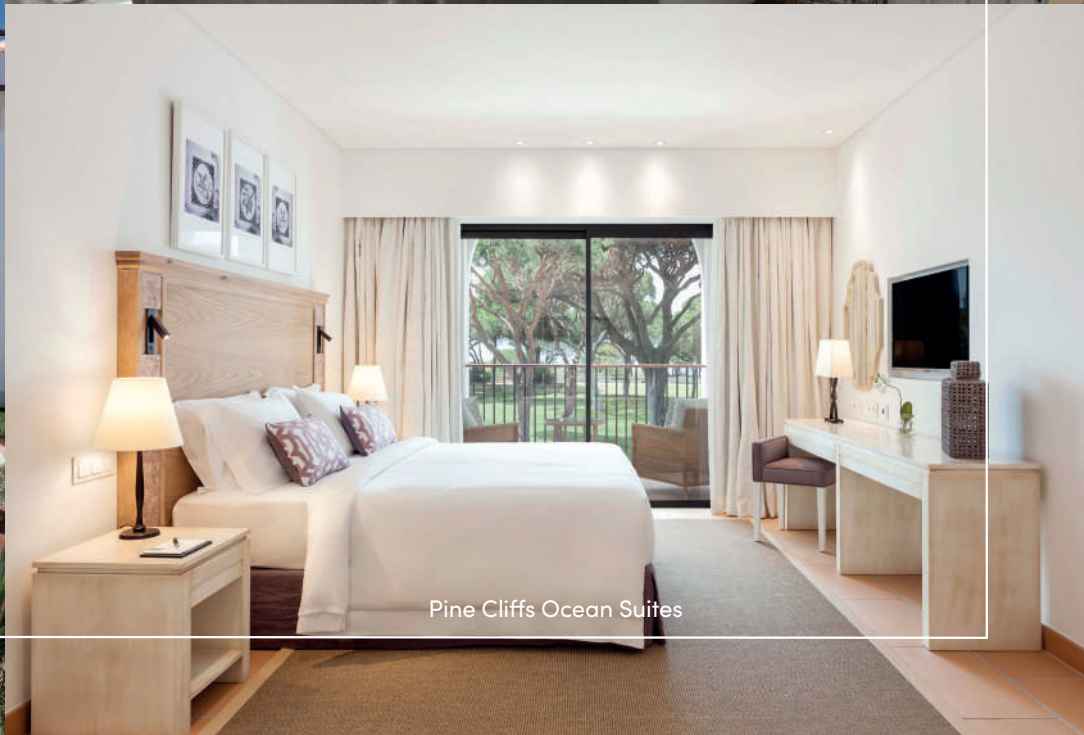


Pine Cliffs Villas

Pine Cliffs Ocean Suites



Pine Cliffs Villas



Pine Cliffs Ocean Suites

BOOKING CONDITIONS



CONDIÇÕES DE RESERVA

. Os Programas de Bem-Estar Detox, Fitness Journey, Weight Management, Serenity Retreat incluem acomodação completa com 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 de Bem-Estar Yoga, Pilates, Bootcamp Insanity, Explore Nature e Digital Detox incluem apenas pequeno-almoço, 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, de forma gratuita, até 8 dias antes da chegada. Caso o cancelamento ocorra até 7 dias antes da chegada, será cobrado 100% do valor total.

Aulas de Fitness de Grupo - Yoga não incluído.

. The Detox, Fitness Journey, Weight Management, and Serenity Retreat Wellness Programs include full accommodation with a healthy eating concept, following the dietary plan set by the nutritionist (beverages not included), access to the ACTIVE by Serenity Health Club (gym, indoor pool, sauna, steam room, and jacuzzi), outdoor pools, and beach access.

. The Yoga, Pilates, Bootcamp Insanity, and Explore Nature and Digital Detox Wellness Programs include only breakfast, access to the ACTIVE by Serenity Health Club (gym, indoor pool, sauna, steam room, and jacuzzi), outdoor pools, and beach access.

. 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.

. Retreats may be cancelled up to 8 days before arrival via e-mail without any fee. If cancellation occurs within 7 days before arrival, 100% of the total booked stay will be charged. No-Shows will be charged at 100% of the total booked stay.

Fitness Group Classes - Yoga not included.



Serenity
The Art of Well Being



PINE CLIFFS RESORT
ALGARVE

ACTIVE
by Serenity

THE
LUXURY
COLLECTION

Reservas | Reservations

Tel. +351 289 500 102/5 | pinecliffs.reservations@pinecliffs.com
Apartado 887, 8200-912 Albufeira, Portugal



www.serenity-spa.com