



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.

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 one-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

Pequeno-almoço incluído durante a estada. | Breakfast included during the stay





1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

2 Sessões de Yoga 60min

2 Sessões de Respiração e Meditação 30min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

2 Yoga Classes 60min

2 Breathing & Meditation 30min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

Thermal Oasis Access



YOGA FOR BETTER SLEEP

1 Boas-vindas e Introdução
1 Produto de Venda Personalizado
1 Massagem Abhyanga 50min
2 Sessões de Yoga Nidra 60min
2 Sessões de Respiração e Meditação 30min
1 Massagem Holística 50min
1 Banho Holístico 20min
Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction
1 Personalized Retail Product
1 Abhyanga Massage 50min
2 Yoga Nidra Classes 60min
2 Breathing & Meditation 30min
1 Holistic Massage 50min
1 Holistic Bath 20min
Thermal Oasis Access



1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

2 Sessões de Yoga Detox 60min

2 Sessões de Respiração e Meditação 30min

1 Massagem de Drenagem Linfática 50min

1 Massagem Detox 50min

1 Banho Holístico 20min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

2 Yoga Detox Classes 60min

2 Breathing & Meditation 30min

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Detox Massage 50min

1 Holistic Bath 20min

Thermal Oasis Access



YOGA & HARMONIZATION OF THE CHAKRAS

1 Boas-vindas e Introdução
1 Produto de Venda Personalizado
5 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min
5 Sessões de Respiração e Meditação 30min
1 Massagem com Pedras Quentes 50min
1 Facial de Cristais Ila 50min
1 Massagem Abhyanga 50min
1 Massagem Holística 50min
Acesso ao Oásis Termal

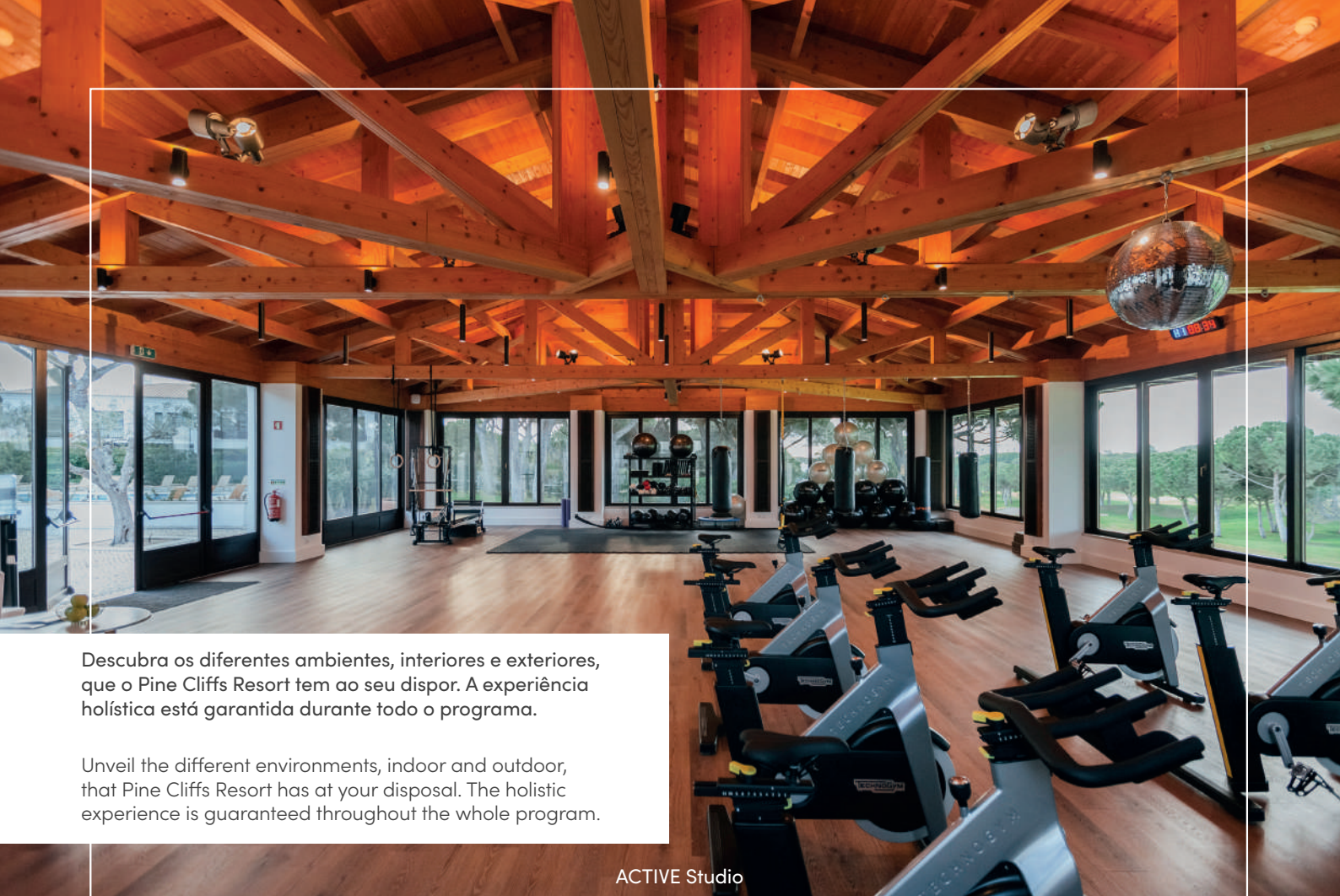
5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction
1 Personalized Retail Product
5 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min
5 Breathing & Meditation 30min
1 Hot Stones Massage 50min
1 Ila Crystal Healing Facial 50min
1 Abhyanga Massage 50min
1 Holistic Massage 50min
Thermal Oasis Access

1 Boas-vindas e Introdução
1 Produto de Venda Personalizado
6 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min
6 Sessões de Respiração e Meditação 30min
1 Massagem Tailandesa 50min
1 Facial de Cristais Ila 50min
1 Massagem Abhyanga 50min
1 Massagem Holística 50min
1 Massagem de Pedras Quentes 50min
1 Shiatsu 50min
1 Banho Holístico 20min
Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction
1 Personalized Retail Product
6 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min
6 Breathing & Meditation 30min
1 Thai Massage 50min
1 Ila Crystal Healing Facial 50min
1 Abhyanga Massage 50min
1 Holistic Massage 50min
1 Hot Stones Massage 50min
1 Shiatsu 50min
1 Holistic Bath 20min
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.

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.

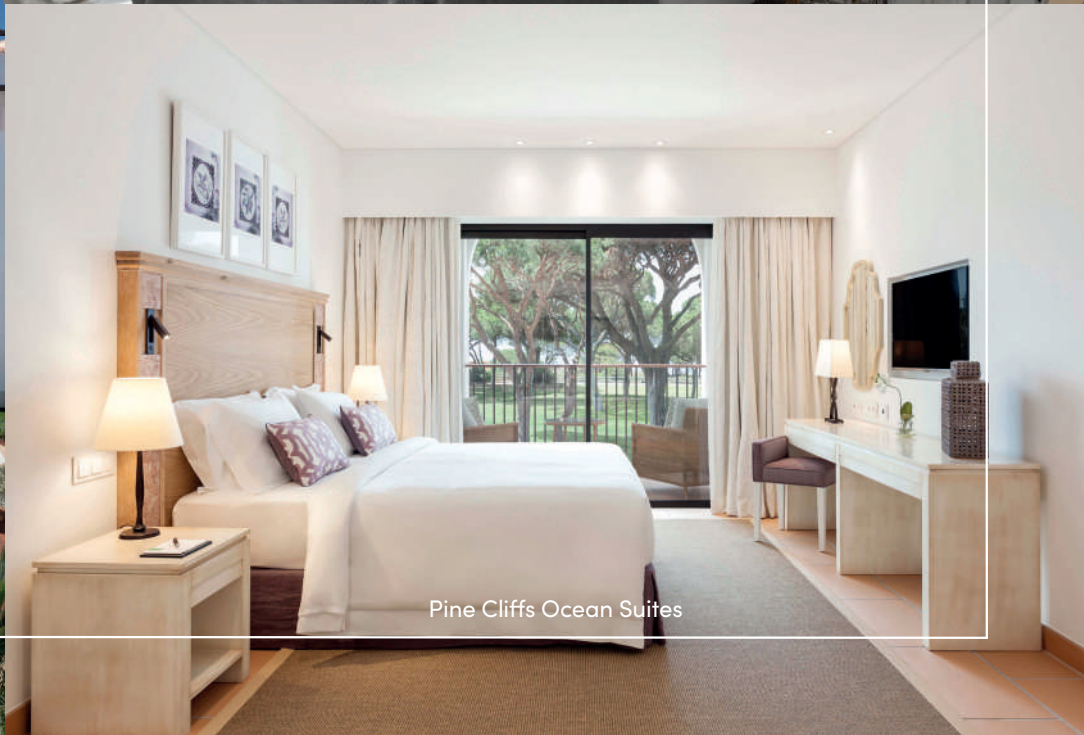


Pine Cliffs Villas

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