



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.

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

Pensão completa em regime de alimentação saudável durante a estadia, 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.



WEIGHT MANAGEMENT

1 Boas-vindas e Introdução
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)
2 Consultas de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
1 Produto de Venda Personalizado
3 Sessões de Personal Training 60min
1 Envolvimento Sudatonic Modelante e Adelgaçante 80min
3 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min
3 Massagens de Drenagem Linfática 50min
3 Aulas de Fitness de Grupo 50min*
1 Massagem Adelgaçante 50min
Acesso ao Oásis Termal

1 Boas-vindas e Introdução
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)
2 Consultas de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
1 Produto de Venda Personalizado
4 Sessões de Personal Training 60min
2 Envolvimentos Sudatonic Modelantes e Adelgaçantes 80min
4 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min
3 Massagens de Drenagem Linfática 50min
5 Aulas de Fitness de Grupo 50min*
1 Massagem Desportiva 50min
2 Massagens Adelgaçantes 50min
1 Viagem Serenity 110min
Acesso ao Oásis Termal

1 Boas-vindas e Introdução
2 Avaliações Físicas com um Personal Trainer (plano personalizado para levar para casa)
2 Consultas de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
1 Produto de Venda Personalizado
5 Sessões de Personal Training 60min
2 Envolvimentos Sudatonic Modelantes e Adelgaçantes 80min
5 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min
4 Massagens de Drenagem Linfática 50min
8 Aulas de Fitness de Grupo 50min*
1 Massagem Profunda 50min
1 Massagem Desportiva 50min
3 Massagens Adelgaçantes 50min
2 Massagens de Recuperação 50min
1 Viagem Serenity 110min
Acesso ao Oásis Termal

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

7 NOITES | 7 NIGHTS

10 NOITES | 10 NIGHTS

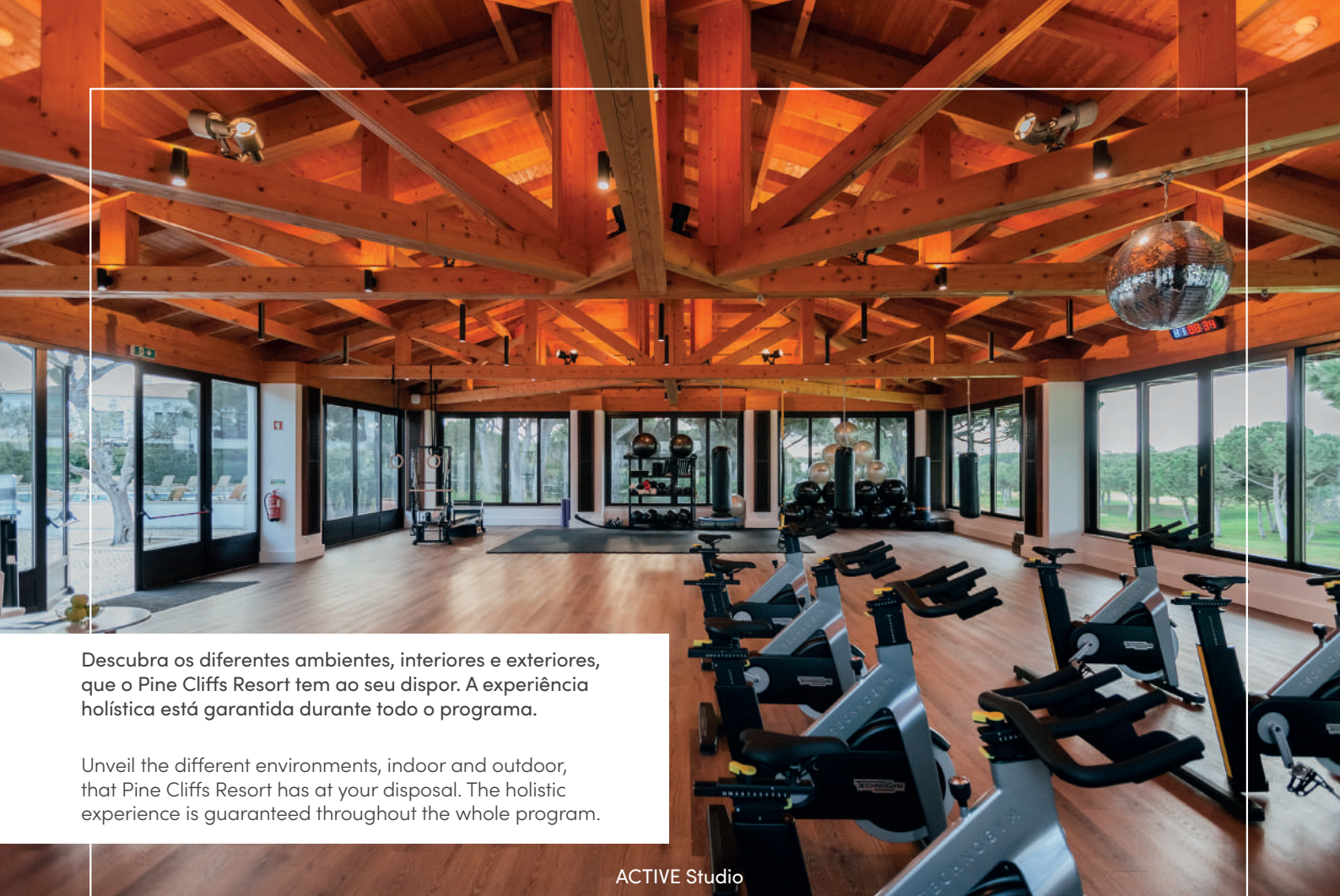
14 NOITES | 14 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction
2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
2 Nutrition Consultations (personalized plan to take home)
1 Personalized Retail Product
3 Personal Training Sessions 60min
1 Sudatonic Sculpting & Slimming Body Wrap 80min
3 Marine Detox Baths 20min
3 Lymphatic Drainage Massages 50min
3 Fitness Group Classes 50min*
1 Slim Massage 50min
Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction
2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
2 Nutrition Consultations (personalized plan to take home)
1 Personalized Retail Product
4 Personal Training Sessions 60min
2 Sudatonic Sculpting & Slimming Body Wrap 80min
4 Marine Detox Baths 20min
3 Lymphatic Drainage Massages 50min
5 Fitness Group Classes 50min*
1 Sports Massage 50min
2 Slim Massages 50min
1 Serenity Journey 110min
Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction
2 Fitness Assessments with a Personal Trainer (personalized plan to take home)
2 Nutrition Consultations (personalized plan to take home)
1 Personalized Retail Product
5 Personal Training Sessions 60min
2 Sudatonic Sculpting & Slimming Body Wrap 80min
5 Marine Detox Baths 20min
4 Lymphatic Drainage Massages 50min
8 Fitness Group Classes 50min*
1 Deep Tissue Massage 50min
1 Sports Massage 50min
3 Slim Massages 50min
2 Renewed Recovery Massages 50min
1 Serenity Journey 110min
Thermal Oasis Access

* Fitness Group Classes: Signature classes excluded.



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.

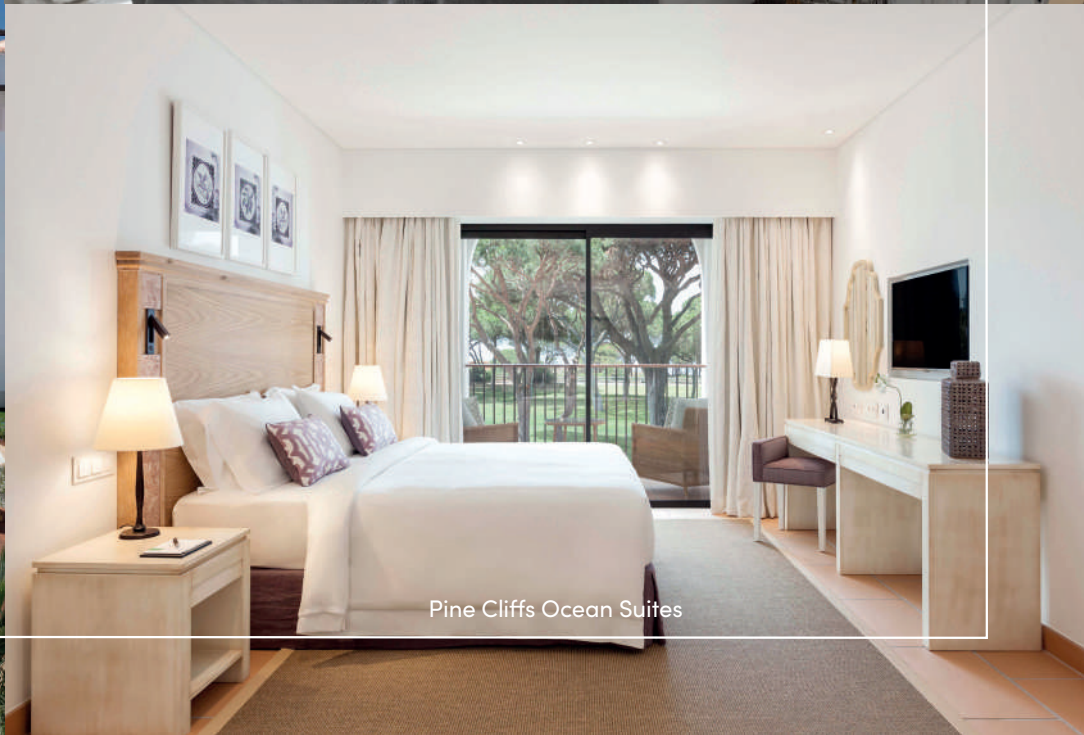


Pine Cliffs Villas

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