



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.

BOOTCAMP INSANITY

Os nossos programas de Bootcamp foram criados para pessoas que procuram treinos intensos. Inspiradas nos treinos militares, as aulas de Bootcamp decorrem ao ar livre e em contacto com a natureza, focando-se no desenvolvimento da resistência, força, agilidade e energia, através de exercícios funcionais, de musculação, cardiovasculares e corrida em circuitos curtos e intensos. Avaliações físicas, aulas de Treino Personalizado, consultas de nutrição e tratamentos de spa completam a experiência e vão ajudá-lo a alcançar os seus objectivos de forma mais rápida. Aumente a sua força, resistência e agilidade. Aceita o desafio? Opte por uma das experiências de 3, 5 ou 7 noites.

Our **Bootcamp programs** were created for people looking for intensive workouts. Inspired by military training, Bootcamp classes take place outdoors and in contact with nature, focusing on the development of resistance, strength, agility and energy, through functional training, weight training, cardiovascular exercises and running in short and intense circuits. Physical assessments, Personal Training classes, nutrition consultations and spa treatments complete the experience and will help you achieve your goals faster. Build your strength, endurance and agility. Are you up to the challenge? Choose between 3, 5 or 7 nights.

#bootcampinsanity
#theartofwellbeing
#serenityspa

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





BOOTCAMP INSANITY

1 Boas-vindas e Introdução

1 Avaliação Física com um Personal Trainer

1 Sessão de Banho Imersão em Água Gelada 25min

2 Sessões de Bootcamp 60min

2 Sessões de Super Alongamentos 30min

2 Sessões de Treino Personalizado 60min

1 Massagem Desportiva 50min

1 Massagem Holística 50min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução

2 Avaliações com Personal Trainer
(plano personalizado para levar para casa)

1 Consulta de Nutrição
(plano personalizado para levar para casa)

1 Sessão de Banho Imersão em Água Gelada 25min

4 Sessões de Bootcamp 60min

4 Sessões de Super Alongamentos 30min

4 Sessões de Treino Personalizado 60min

1 Massagem Profunda 50min

1 Massagem Desportiva 50min

1 Massagem Holística 50min

1 Massagem Pedras Quentes 50min

Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução

2 Avaliações com Personal Trainer
(plano personalizado para levar para casa)

1 Consulta de Nutrição
(plano personalizado para levar para casa)

1 Sessão de Banho Imersão em Água Gelada 25min

6 Sessões de Bootcamp 60min

6 Sessões de Super Alongamentos 30min

6 Sessões de Treino Personalizado 60min

1 Massagem Profunda 50min

1 Massagem Desportiva 50min

1 Massagem Holística 50min

1 Massagem Pedras Quentes 50min

1 Massagem de Drenagem Linfática 50min

1 Massagem de Recuperação 50min

Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Initial Assessment with a Personal Trainer

1 Cold Water Immersion Session 25min

2 Bootcamp Sessions 60min

2 Super Stretch Sessions 30min

2 Personal Training Sessions 60min

1 Sports Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction

2 Assessments with a Personal Trainer
(personalized plan to take home)

1 Nutrition Consultation
(personalized plan to take home)

1 Cold Water Immersion Session 25min

4 Bootcamp Sessions 60min

4 Super Stretch 30min

4 Personal Training Sessions 60min

1 Deep Tissue Massage 50min

1 Sports Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

1 Hot Stones Massage 50min

Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction

2 Assessments with a Personal Trainer
(personalized plan to take home)

1 Nutrition Consultation
(personalized plan to take home)

1 Cold Water Immersion Session 25min

6 Bootcamp Sessions 60min

6 Super Stretch 30min

6 Personal Training Sessions 60min

1 Deep Tissue Massage 50min

1 Sports Massage 50min

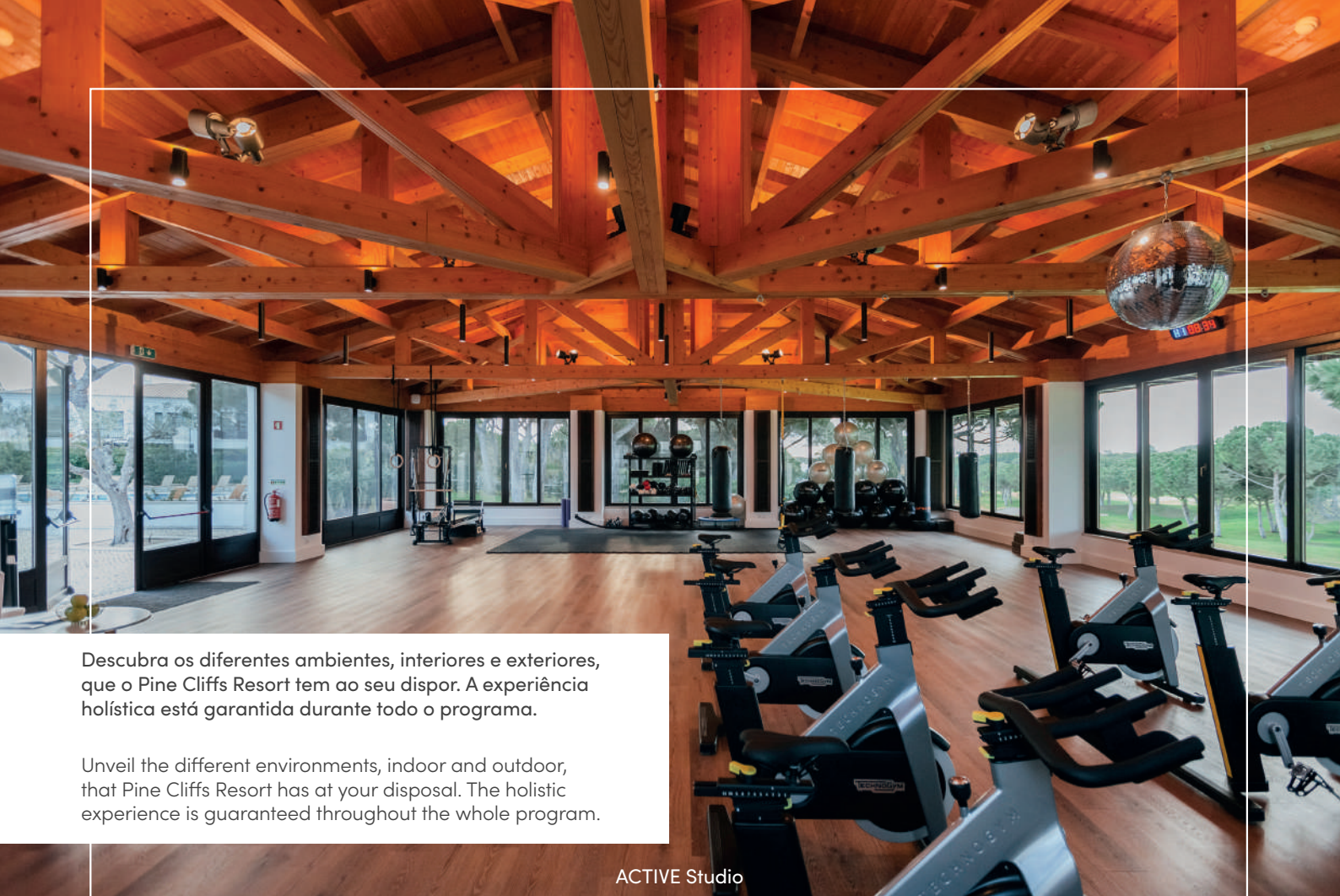
1 Holistic Massage 50min

1 Hot Stones Massage 50min

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Renewed Recovery Massage 50min

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.

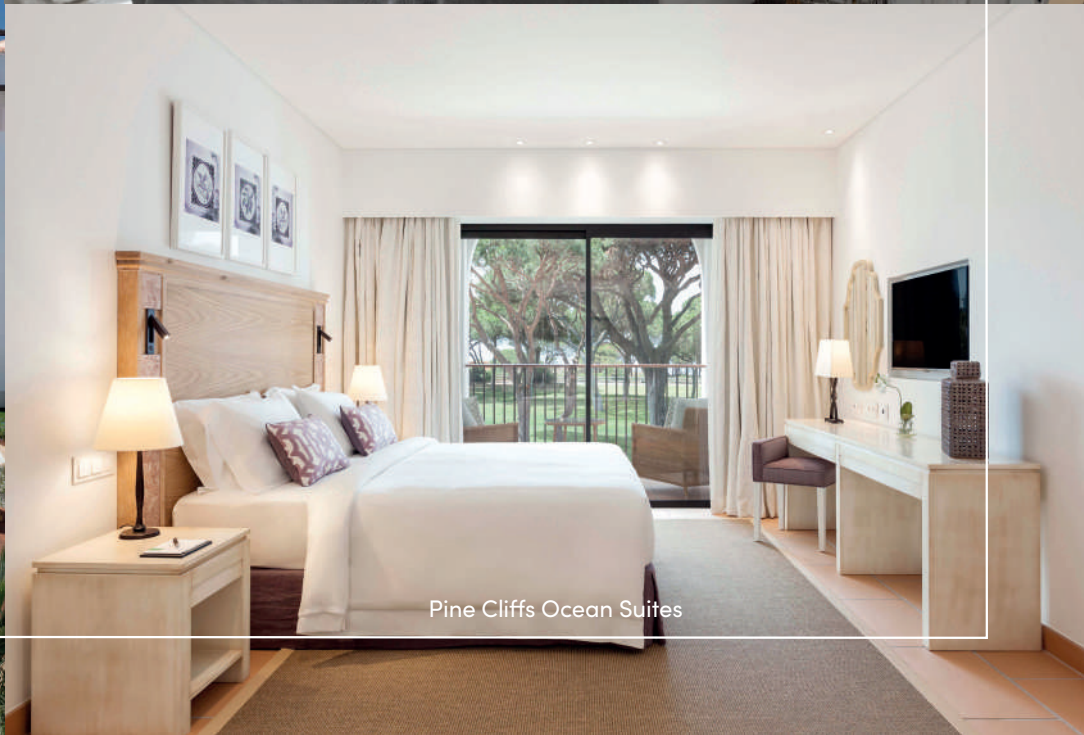


Pine Cliffs Villas

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