



Serenity
The Art of Well Being

WELLBEING PROGRAMS

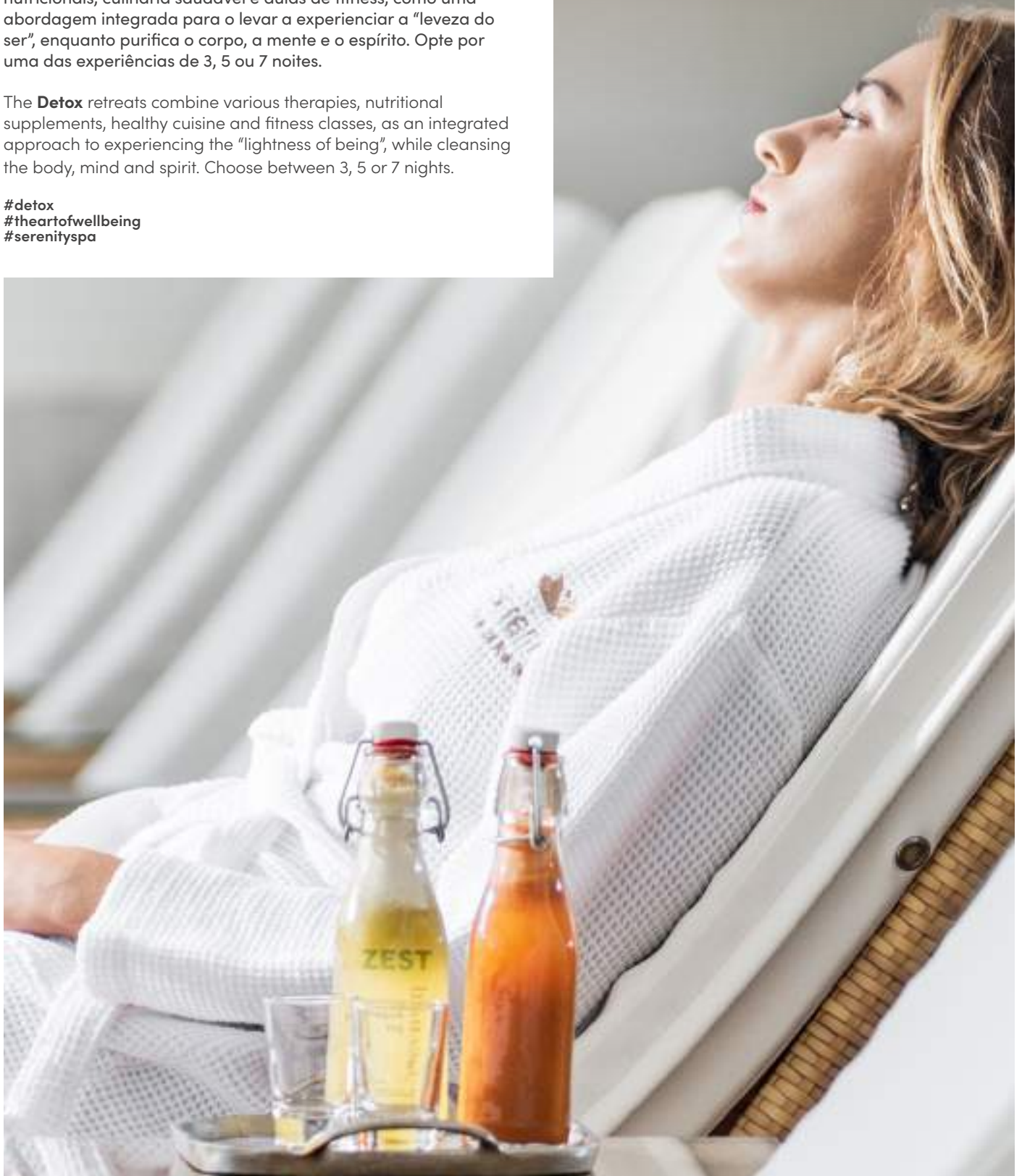
#THEARTOFWELLBEING

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





- 1 Boas-vindas e Introdução
- 1 Suplementos Detox
- 1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
- 1 Massagem de Drenagem Linfática 50min
- 1 Esfoliação e Envolvimento Corporal Desintoxicante 50min
- 1 Análise de Bioimpedância Corporal 30min
- 1 Aula de Fitness de Grupo 60min
- 1 Banho Marinho Desintoxicante 20min
- 1 Massagem Desintoxicante 80min
- 1 Massagem de Recuperação 50min
- Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

- 1 Guest Welcome & Introduction
- 1 Detox Supplements
- 1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
- 1 Lymphatic Drainage Massage 50min
- 1 Detox Body Scrub & Wrap 50min
- 1 Body Bioimpedance Analysis 30min
- 1 Fitness Group Class 60min
- 1 Marine Detox Bath 20min
- 1 Detox Massage 80min
- 1 Renewed Recovery Massage 50min
- Thermal Oasis Access

- 1 Boas-vindas e Introdução
- 1 Kit Detox (10 dias)
- 1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
- 1 Massagem de Drenagem Linfática 25min
- 1 Massagem de Drenagem Linfática 50min
- 1 Esfoliação e Envolvimento Corporal Desintoxicante 50min
- 2 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min
- 1 Análise de Bioimpedância Corporal 30min
- 3 Aulas de Fitness de Grupo 60min
- 1 Massagem Desintoxicante 50min
- 1 Envolvimento Corporal de Algas Marinhas 25min
- Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

- 1 Guest Welcome & Introduction
- 1 Detox Kit (10 Days)
- 1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
- 1 Lymphatic Drainage Massage 25min
- 1 Lymphatic Drainage Massage 50min
- 1 Detox Body Scrub & Wrap 50min
- 2 Marine Detox Baths 20min
- 1 Body Bioimpedance Analysis 30min
- 3 Fitness Group Classes 60min
- 1 Detox Massage 50min
- 1 Seaweed Body Wrap 25min
- Thermal Oasis Access

- 1 Boas-vindas e Introdução
- 1 Kit Detox (10 dias)
- 1 Consulta de Nutrição (plano personalizado para levar para casa)
- 2 Massagens de Drenagem Linfática 50 min
- 1 Massagem de Drenagem Linfática 25 min
- 1 Esfoliação e Envolvimento Corporal Desintoxicante 50min
- 2 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min
- 1 Análise de Bioimpedância Corporal 30min
- 3 Aulas de Fitness de Grupo 60min
- 1 Massagem Desintoxicante 50min
- 1 Massagem de Recuperação 50min
- 2 Envolvimentos Coporais de Algas Marinhas 25min
- 1 Facial Purificante 50min
- Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

- 1 Guest Welcome & Introduction
- 1 Detox Kit (10 Days)
- 1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)
- 2 Lymphatic Drainage Massages 50min
- 1 Lymphatic Drainage Massage 25min
- 1 Detox Body Scrub & Wrap 50min
- 2 Marine Detox Baths 20min
- 1 Body Bioimpedance Analysis 30min
- 3 Fitness Group Classes 60min
- 1 Detox Massage 50min
- 1 Renewed Recovery Massage 50min
- 2 Seaweed Body Wraps 25min
- 1 Purifying Facial 50min
- Thermal Oasis Access



DIGITAL DETOX

1 Boas-vindas e Introdução

1 Bolsa (para o telemóvel)

1 Esfoliação Desintoxicante 20min

1 Massagem Ayurvédica 50min

1 Facial de Cristais Ila 80min

Acesso ao Oásis Termal

2 NOITES | 2 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

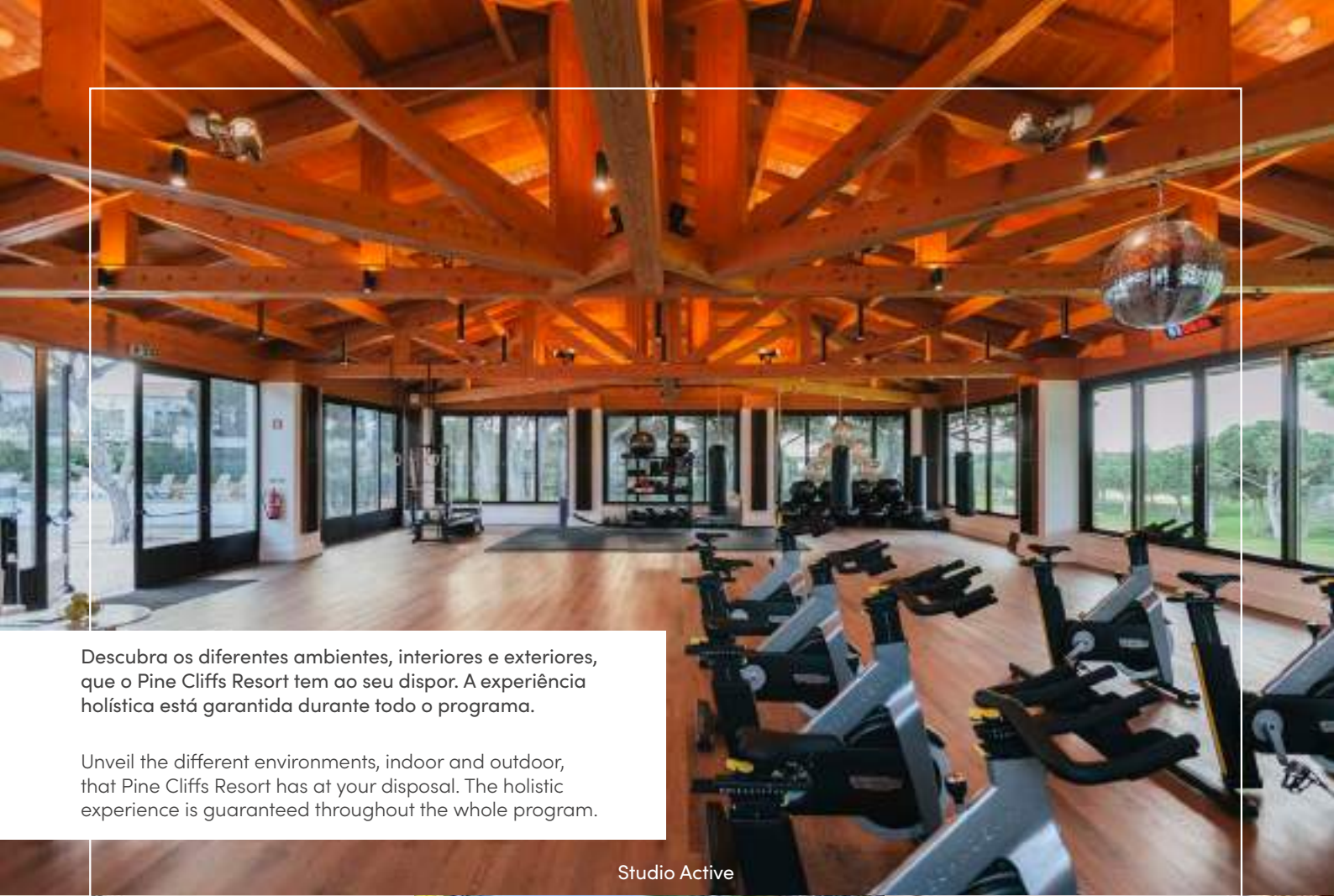
1 Sleeping Bag (for the phone)

1 Detoxifying Body Scrub 20min

1 Ayurveda Massage 50min

1 Crystal Healing Face Therapy 80min

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



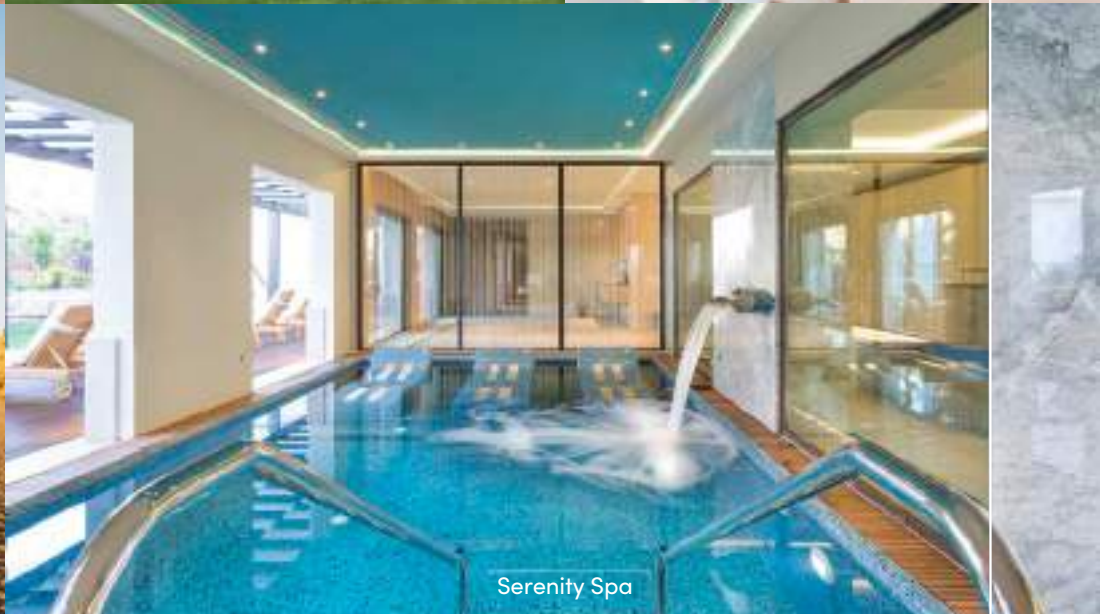
Tabu Garden



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 acomodação 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, 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.

*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.

. 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.

*Yoga programs excluded.

Fitness Group Classes - Yoga not included.



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