



Serenity
The Art of Well Being



WELLBEING PROGRAMS

#THEARTOFWELLBEING



PILATES RECONNECT BODY & MIND

- 1 Boas-vindas e Introdução
- 5 Pilates (Reformer 60min + Pequenos Equipamentos 30min)
- 5 Alongamentos Assistidos 30min
- 1 Massagem Tailandesa 50min
- 1 Facial de Cristais 80min
- 1 Massagem Abhyanga 50min
- 1 Massagem Ayurvédica 50min
- Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

- 1 Guest Welcome & Introduction
- 5 Pilates (Reformer 60min + Small Equipments 30min)
- 5 Assisted Stretching 30min
- 1 Thai Massage 50min
- 1 Crystal Healing Face Therapy 80min
- 1 Abhyanga Massage 50min
- 1 Ayurveda Massage 50min
- Thermal Oasis Access

- 1 Boas-vindas e Introdução
- 6 Pilates (Reformer 60min + Pequenos Equipamentos 30min)
- 6 Alongamentos Assistidos 30min
- 1 Massagem Tailandesa 50min
- 1 Facial de Cristais 80min
- 1 Massagem Abhyanga 50min
- 1 Massagem Ayurvédica 50min
- 1 Massagem com Pedras Quentes 50min
- 1 Shiatsu 50min
- 1 Pilates e Respiração 60min
- Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

- 1 Guest Welcome & Introduction
- 6 Pilates (Reformer 60min + Small Equipments 30min)
- 6 Assisted Stretching 30min
- 1 Thai Massage 50min
- 1 Crystal Healing Face Therapy 80min
- 1 Abhyanga Massage 50min
- 1 Ayurveda Massage 50min
- 1 Hot Stones Massage 50min
- 1 Shiatsu 50min
- 1 Pilates and Breathing 60min
- Thermal Oasis Access



EXPERIENCE PILATES

- 1 Boas-vindas e Introdução
- 2 Sessões de Pilates 60min
- 2 Alongamentos Assistidos 30min
- 1 Massagem Abhyanga 50min
- 1 Massagem Ayurvédica 50min
- Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

- 1 Guest Welcome and Introduction
- 2 Pilates 60min
- 2 Assisted Stretching 30min
- 1 Abhyanga Massage 50min
- 1 Ayurveda Massage 50min
- Thermal Oasis Access



PILATES DETOX

1 Boas-vindas e Introdução

1 Suplementos Detox

1 Sessão de Pilates Detox 60min

2 Alongamentos Assistidos 30min

1 Massagem de Drenagem Linfática 50min

1 Massagem Detox 50min

1 Pilates e Respiração 60min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Detox supplements

2 Pilates Detox 60min

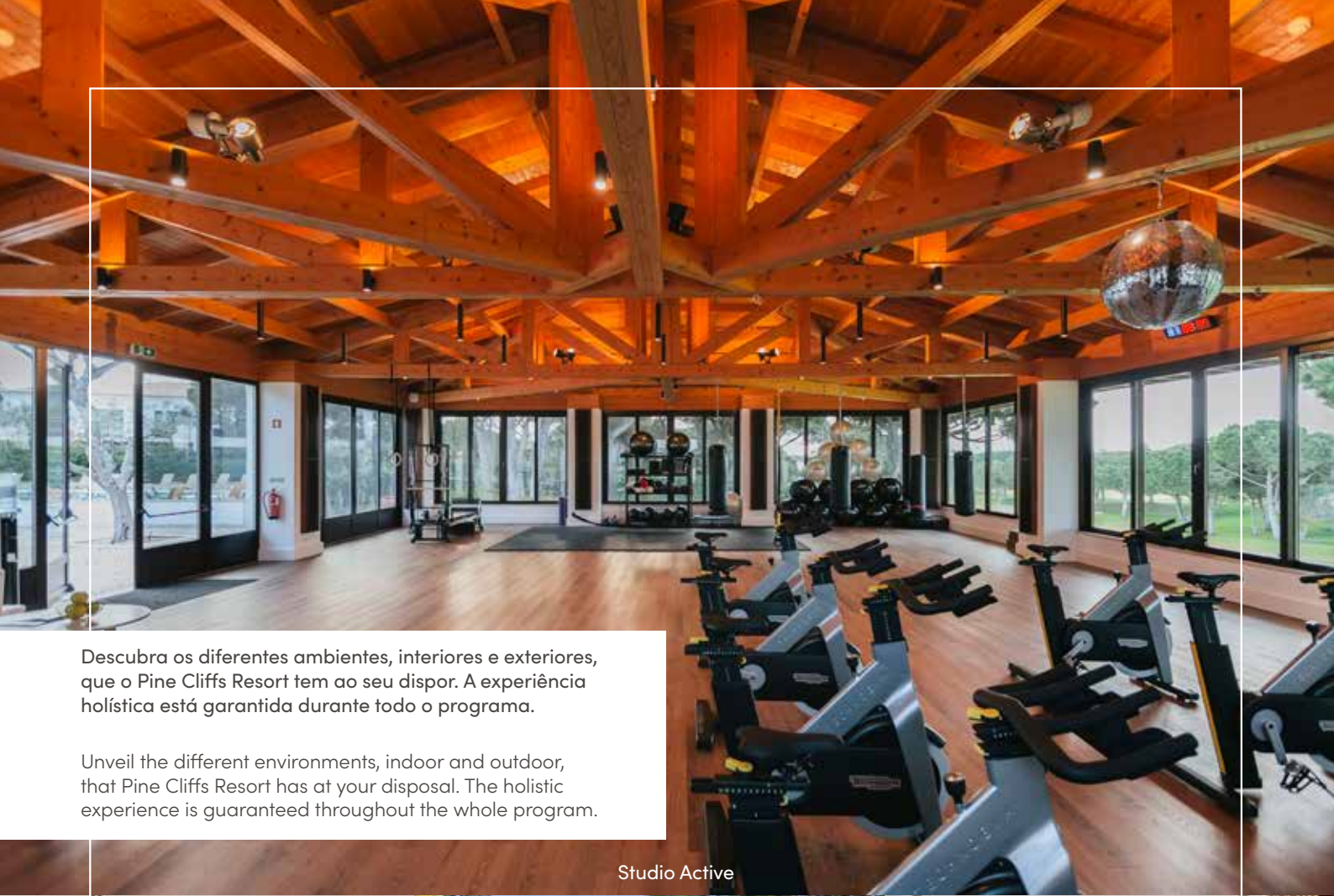
2 Assisted Stretching 30min

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Detox Massage 50min

1 Pilates and Breathing 60min

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 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 até 8 dias antes da chegada sem penalização, caso o cancelamento ocorra dentro dos 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.
- . Programs may be cancelled by email free of charge up to 8 days prior to the arrival date, should you cancel 7 days or less a 100% charge will occur.

*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