



Serenity
The Art of Well Being

WELLBEING PROGRAMS

#THEARTOFWELLBEING

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





YOGA & HARMONIZATION OF THE CHAKRAS

1 Boas-vindas e Introdução

5 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min

5 Sessões de Respiração e Meditação 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 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min

5 Breathing & Meditation 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 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min

6 Sessões de Respiração e Meditação 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 Banho Holístico 20min

Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

6 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min

6 Breathing & Meditation 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 Holistic Bath 20min

Thermal Oasis Access



EXPERIENCE YOGA

- 1 Boas-vindas e Introdução
- 2 Sessões de Yoga 60min
- 2 Sessões de Respiração e Meditação 30min
- 1 Massagem Abhyanga 50min
- 1 Massagem Ayurvédica 50min
- Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

- 1 Guest Welcome and Introduction
- 2 Yoga 60min
- 2 Breathing & Meditation 30min
- 1 Abhyanga Massage 50min
- 1 Ayurveda Massage 50min
- Thermal Oasis Access



YOGA DETOX

1 Boas-vindas e Introdução

1 Suplementos Detox

1 Sessão 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 Detox supplements

2 Yoga Detox 60min

2 Breathing & Meditation 30min

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Detox Massage 50min

1 Holistic Bath 20min

Thermal Oasis Access



YOGA FOR BETTER SLEEP

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

3 NOITES | 3 NIGHTS

- 1 Guest Welcome and Introduction
- 1 Abhyanga Massage 50min
- 2 Yoga Nidra 60min
- 2 Breathing & Meditation 30min
- 1 Ayurveda Massage 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.

Studio Active



Health Club Active



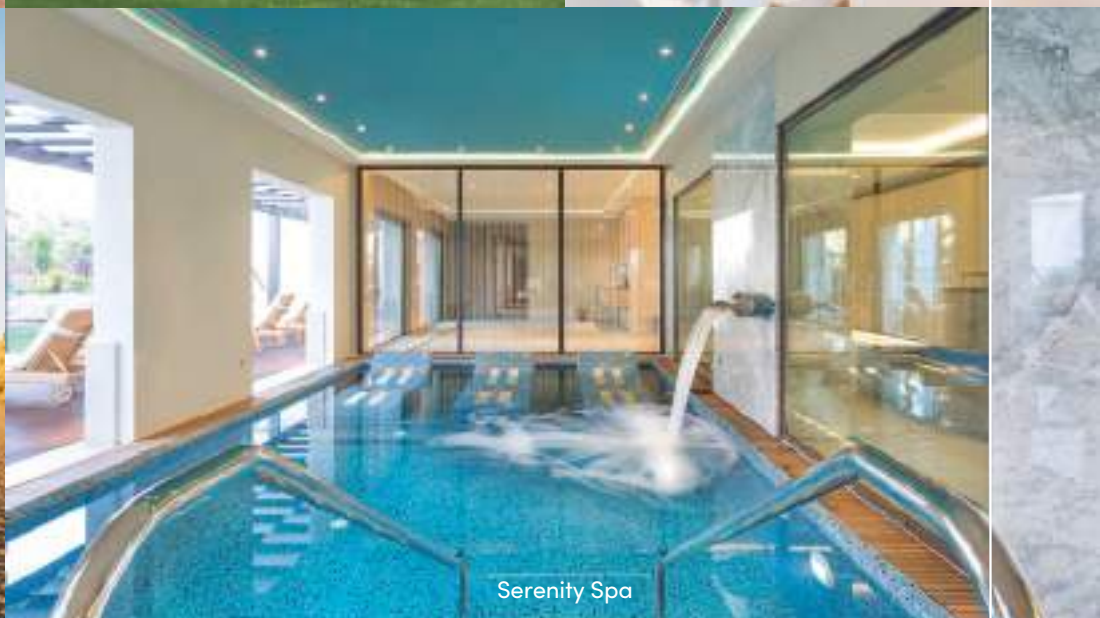
Tabu Garden



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 and Pilates 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