



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

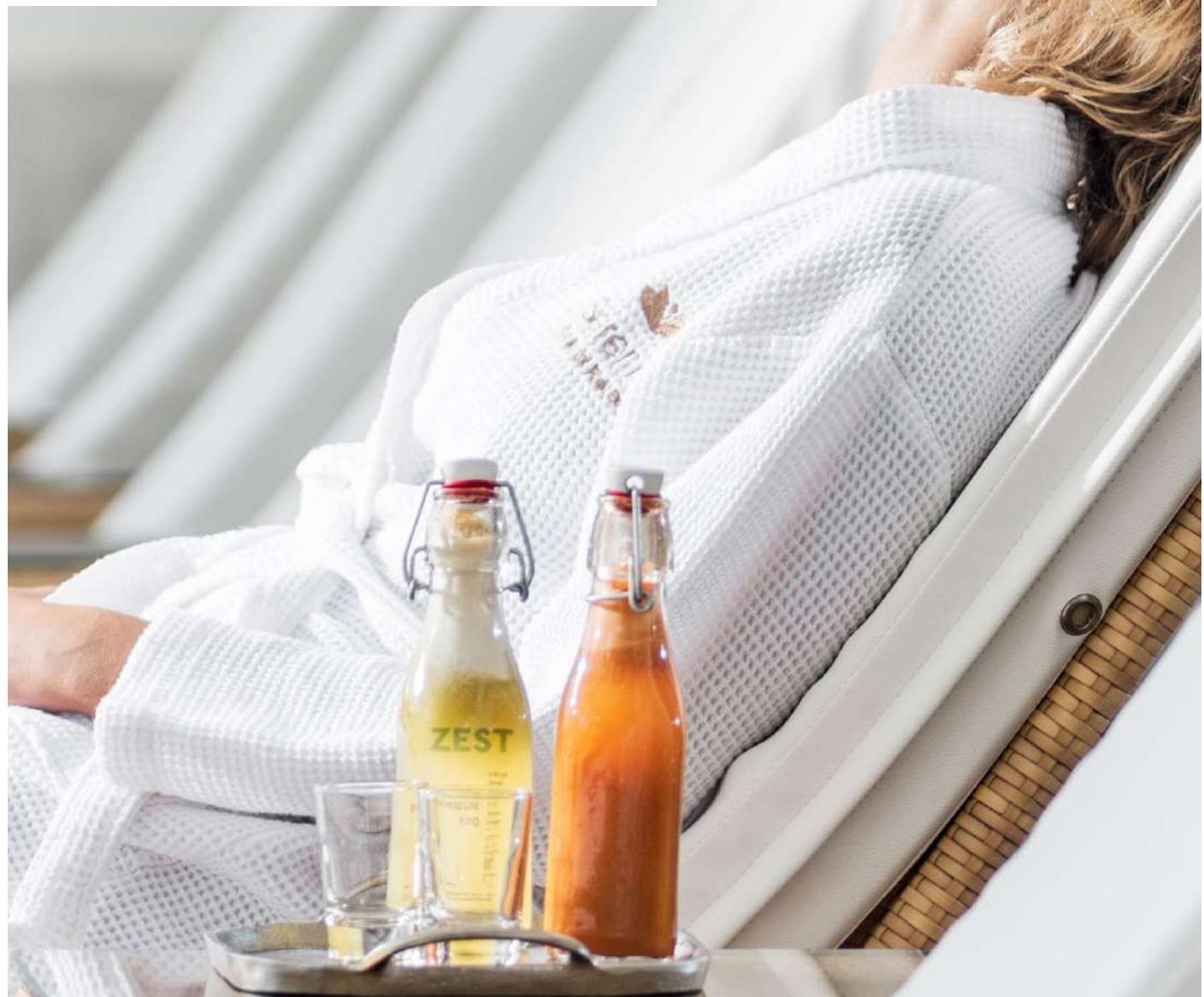
Since 2016, **Serenity – The Art of Well Being** has won more than a dozen awards. “Portugal’s Best Wellness Retreat,” “Portugal’s Best Destination Spa” and “Luxury Hideaway SPA” stand out among all.

# DETOX

Os programas de **Detox** combinam várias terapias, suplementos nutricionais, culinária saudável e aulas de fitness, como uma abordagem integrada para o levar a experinciar 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





# DETOX

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

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 Bioimpedânci Corporal 30min

1 Aula de Fitness de Grupo 50min\*

1 Banho Marinho Desintoxicante 20min

1 Massagem Desintoxicante 80min

1 Massagem de Recuperação 50min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

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 Bioimpedânci Corporal 30min

3 Aulas de Fitness de Grupo 50min\*

1 Massagem Desintoxicante 50min

1 Envolvimento Corporal de Algas Marinhas 25min

Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

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

2 Massagens de Drenagem Linfática 50min

1 Massagem de Drenagem Linfática 25min

1 Esfoliação e Envolvimento Corporal Desintoxicante 50min

2 Banhos Marinhos Desintoxicantes 20min

1 Análise de Bioimpedânci Corporal 30min

3 Aulas de Fitness de Grupo 50min\*

1 Massagem Desintoxicante 50min

1 Massagem de Recuperação 50min

2 Envolvimentos Corporais de Algas Marinhas 25min

1 Facial Purificante 50min

Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Nutrition Consultation  
(personalized plan to take home)

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Detoxifying Body Scrub & Wrap 50min

1 Body Bio-impedance Analysis 30min

1 Fitness Group Class 50min\*

1 Marine Detox Bath 20min

1 Detox Massage 80min

1 Renewed Recovery Massage 50min

Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Nutrition Consultation  
(personalized plan to take home)

1 Lymphatic Drainage Massage 25min

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Detoxifying Body Scrub & Wrap 50min

2 Marine Detox Baths 20min

1 Body Bio-impedance Analysis 30min

3 Fitness Group Classes 50min\*

1 Detox Massage 50min

1 Seaweed Body Wrap 25min

Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Nutrition Consultation  
(personalized plan to take home)

2 Lymphatic Drainage Massages 50min

1 Lymphatic Drainage Massage 25min

1 Detoxifying Body Scrub & Wrap 50min

2 Marine Detox Baths 20min

1 Body Bio-impedance Analysis 30min

3 Fitness Group Classes 50min\*

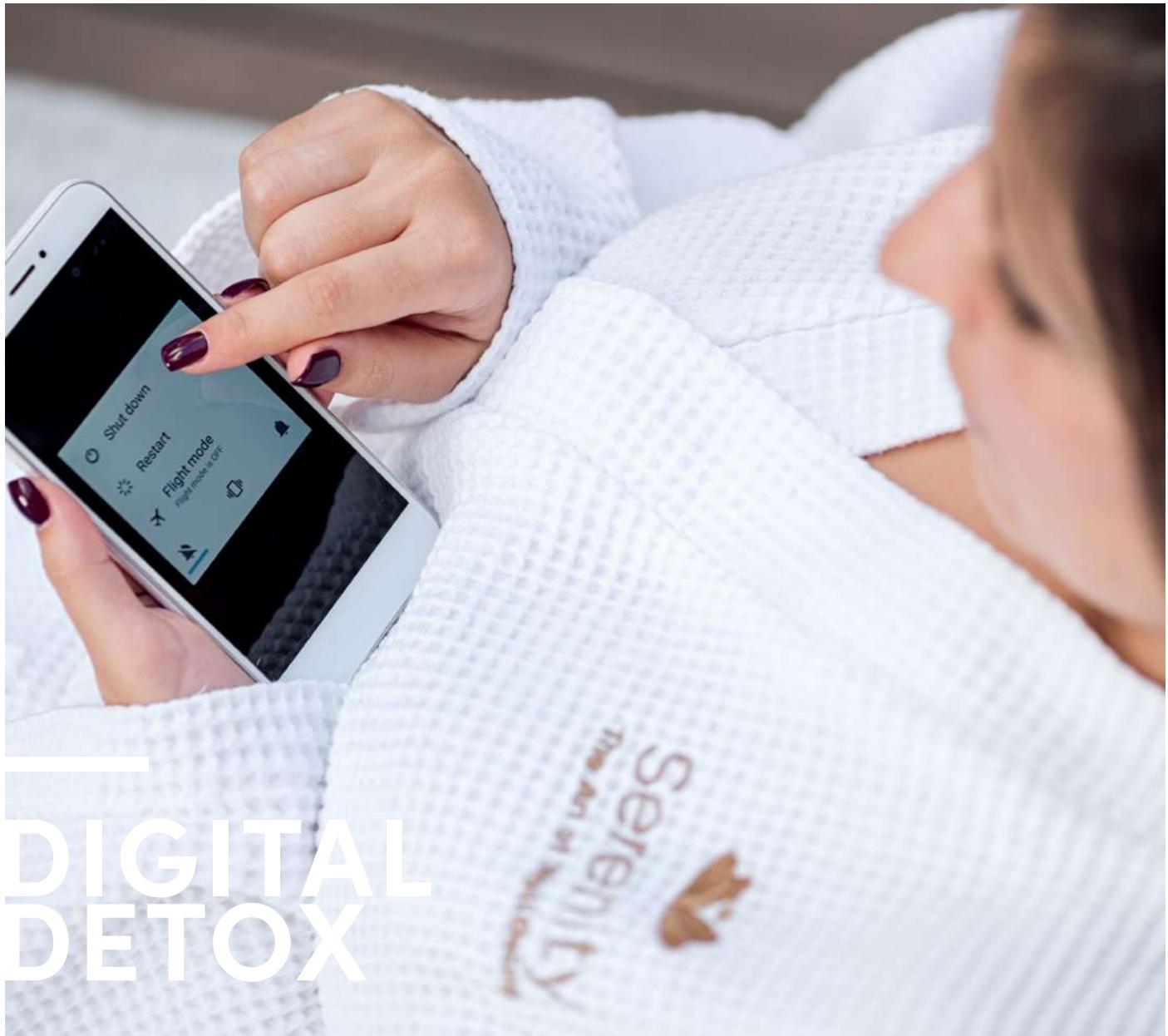
1 Detox Massage 50min

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 Produto de Venda Personalizado

1 Bolsa (para o telemóvel)

1 Esfoliação Desintoxicante 20min

1 Massagem Holística 50min

1 Facial de Cristais Ila 50min

Acesso ao Oásis Termal

2 NOTES | 2 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Sleeping Bag (for the phone)

1 Detoxifying Body Scrub 20min

1 Holistic Massage 50min

1 Ila Crystal Healing Facial 50min

Thermal Oasis Access

# 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





# 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 Treino Personalizado 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 Treino Personalizado 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 Treino Personalizado 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.

# YOGA BREAK

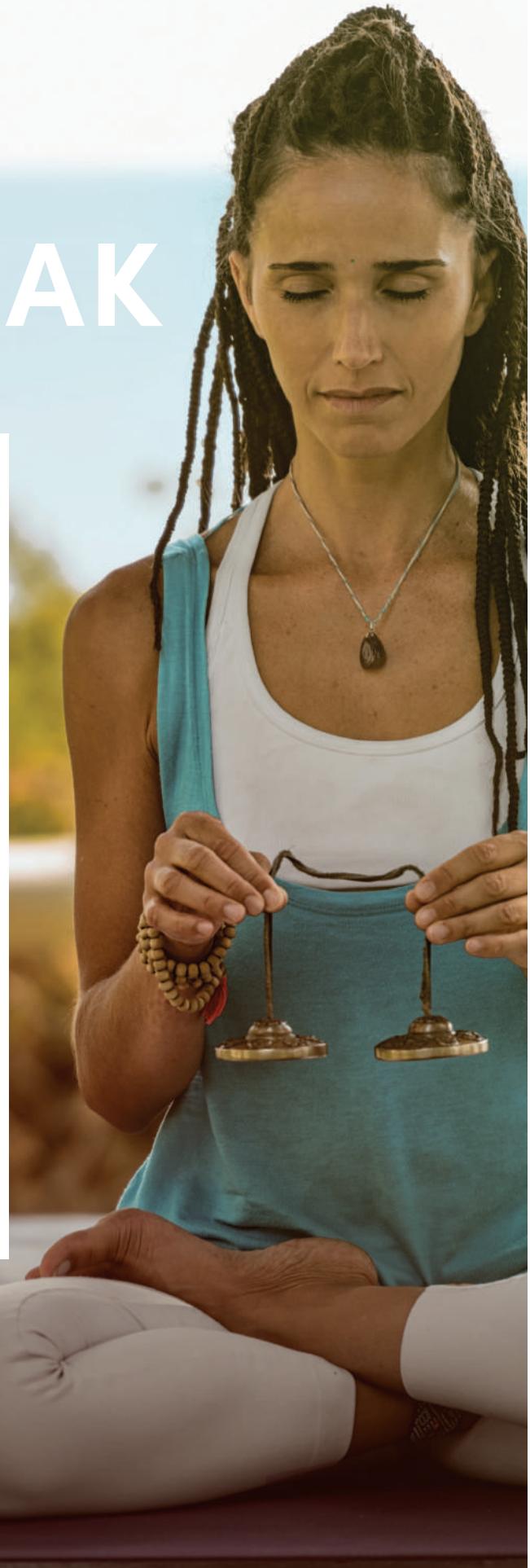
Os退iros de Yoga de 3 noites oferecem aulas individuais da modalidade, bem como tratamentos complementares. Estes退iros, adequados para iniciados e yogis avançados, irão guiá-los em direção à autodescoberta, bem-estar e paz de espírito.

Os退iros 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退iros 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





# EXPERIENCE YOGA

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

2 Sessões de Yoga 60min

2 Sessões de Respiração e Meditação 30min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

Acesso ao Oásis Termal

1 Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

2 Yoga Classes 60min

2 Breathing & Meditation 30min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

Thermal Oasis Access



# YOGA FOR BETTER SLEEP

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

1 Massagem Abhyanga 50min

2 Sessões de Yoga Nidra 60min

2 Sessões de Respiração e Meditação 30min

1 Massagem Holística 50min

1 Banho Holístico 20min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOTES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Abhyanga Massage 50min

2 Yoga Nidra Classes 60min

2 Breathing & Meditation 30min

1 Holistic Massage 50min

1 Holistic Bath 20min

Thermal Oasis Access



# YOGA DETOX

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

2 Sessões 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 NOTES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

2 Yoga Detox Classes 60min

2 Breathing & Meditation 30min

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Detox Massage 50min

1 Holistic Bath 20min

Thermal Oasis Access



# YOGA & HARMONIZATION OF THE CHAKRAS

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

5 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min

5 Sessões de Respiração e Meditação 30min

1 Massagem com Pedras Quentes 50min

1 Facial de Cristais Ila 50min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

Acesso ao Oásis Termal

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

6 Sessões de Yoga e Harmonização dos Chakras 90min

6 Sessões de Respiração e Meditação 30min

1 Massagem Tailandesa 50min

1 Facial de Cristais Ila 50min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

1 Massagem de Pedras Quentes 50min

1 Shiatsu 50min

1 Banho Holístico 20min

Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

5 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min

5 Breathing & Meditation 30min

1 Hot Stones Massage 50min

1 Ila Crystal Healing Facial 50min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

6 Yoga & Harmonization of the Chakras 90min

6 Breathing & Meditation 30min

1 Thai Massage 50min

1 Ila Crystal Healing Facial 50min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

1 Hot Stones Massage 50min

1 Shiatsu 50min

1 Holistic Bath 20min

Thermal Oasis Access

# FITNESS JOURNEY



Os programas de **Fitness** destinam-se a pessoas que desejem melhorar os seus treinos, mas que pretendem também encontrar um equilíbrio entre o exercício intenso, os alongamentos e técnicas de relaxamento, a nutrição ideal, e um estilo de vida saudável. Estes programas incluem treinos de condicionamento físico, alongamentos e orientação nutricional, complementados por tratamentos terapêuticos de bem-estar. A nossa equipa de especialistas em condicionamento físico e bem-estar irá ajudá-lo a alcançar os seus objetivos, de acordo com as suas necessidades específicas. Ganhará mais confiança em si, além de aprender as técnicas necessárias para manter um estilo de vida mais saudável. Opte por uma das experiências de 5 ou 7 noites.

The **Fitness** retreats are aimed at people wanting to develop their workouts, while also finding a balance between intense exercise, stretching and relaxation techniques, optimum nutrition and a healthy lifestyle. These programs include personal fitness training, stretching and nutritional guidance, complemented by selected therapeutic wellness treatments. Our team of fitness and wellness experts can address specific goals and areas to suit individual needs. Not only will you gain more confidence in yourself, but you will also gain the necessary tools to maintain a healthier lifestyle. Choose from 5 or 7 nights.

#fitness  
#theartofwellbeing  
#serenityspa





# FITNESS JOURNEY

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

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

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

4 Sessões de Treino Personalizado 60min

2 Aulas de Fitness de Grupo 50min\*

1 Banho Marinho Desintoxicante 20min

1 Massagem Profunda 50min

1 Massagem de Pedras Quentes 80min

1 Massagem Holística 50min

1 Massagem Desportiva 80min

1 Treino Energy Boost 30min

Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

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

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

3 Aulas de Fitness de Grupo 50min\*

6 Sessões de Treino Personalizado 60min

1 Massagem Holística 50min

1 Massagem Profunda 50min

1 Banho Marinho Desintoxicante 20min

1 Massagem de Pedras Quentes 80min

1 Massagem Adelgaçante 80min

1 Massagem Desintoxicante 50min

1 Massagem Desportiva 80min

1 Treino Energy Boost 30min

Acesso ao Oásis Termal

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Nutrition Consultation  
(personalized plan to take home)

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

4 Personal Training Sessions 60min

2 Fitness Group Classes 50min\*

1 Marine Detox Bath 20min

1 Deep Tissue Massage 50min

1 Hot Stones Massage 80min

1 Holistic Massage 50min

1 Sports Massage 80min

1 Energy Boost Workout 30min

Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Nutrition Consultation  
(personalized plan to take home)

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

3 Fitness Group Classes 50min\*

6 Personal Training Sessions 60min

1 Holistic Massage 50min

1 Deep Tissue Massage 50min

1 Marine Detox Bath 20min

1 Hot Stones Massage 80min

1 Slimming Massage 80min

1 Detox Massage 50min

1 Sports Massage 80min

1 Energy Boost Workout 30min

Thermal Oasis Access

\* Fitness Group Classes: Signature classes excluded.

# PILATES BREAK

88:88:88

Os programas de Pilates destinam-se a conectar o corpo e a mente através da consciência corporal proveniente desta prática. As aulas são complementadas com tratamentos escolhidos ao detalhe no Serenity SPA. Pilates Reconnect Body & Mind, Experience Pilates e Pilates Detox são os três programas inovadores que temos disponíveis. Opte por uma experiência de 3, 5 ou 7 noites.

The Pilates programmes are designed to connect body and mind through the body awareness that comes from this practice. The classes are complemented with treatments chosen in detail at Serenity SPA. Pilates Reconnect Body & Mind, Experience Pilates and Pilates Detox are the three innovative programmes we have available. Choose from 3, 5 or 7 nights.

#pilates  
#theartofwellbeing  
#serenityspa





# EXPERIENCE PILATES

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

2 Sessões de Pilates 60min

2 Sessões de Alongamentos Assistidos 30min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

2 Pilates Classes 60min

2 Assisted Stretching 30min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

Thermal Oasis Access



# PILATES DETOX

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Boas-vindas e Introdução

1 Personalized Retail Product

2 Sessões de Pilates 60min

2 Sessões de Alongamentos Assistidos 30min

1 Massagem de Drenagem Linfática 50min

1 Massagem Detox 50min

1 Sessão de Pilates e Respiração 60min

Acesso ao Oásis Termal

1 Guest Welcome and Introduction

1 Produto de Venda Personalizado

2 Pilates Classes 60min

2 Assisted Stretching 30min

1 Lymphatic Drainage Massage 50min

1 Detox Massage 50min

1 Pilates and Breathing 60min

Thermal Oasis Access



# PILATES RECONNECT BODY & MIND

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

5 Sessões de Pilates 90min  
(Reformer 60min & Pequenos Equipamentos 30min)

5 Sessões de Alongamentos Assistidos 30min

1 Massagem de Pedras Quentes 50min

1 Facial de Cristais Ila 50min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

Acesso ao Oásis Termal

1 Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

6 Sessões de Pilates 90min  
(Reformer 60min & Pequenos Equipamentos 30min)

6 Sessões de Alongamentos Assistidos 30min

1 Massagem Tailandesa 50min

1 Facial de Cristais Ila 50min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

1 Massagem de Pedras Quentes 50min

1 Shiatsu 50min

1 Sessão de Pilates e Respiração 60min

Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

1 Personalized Retail Product

5 Pilates Classes 90min  
(Reformer 60min & Small Equipment 30min)

5 Assisted Stretching 30min

1 Hot Stones Massage 50min

1 Ila Crystal Healing Facial 50min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

Thermal Oasis Access

1 Guest Welcome & Introduction

1x Personalized Retail Product

6 Pilates Classes 90min  
(Reformer 60min & Small Equipment 30min)

6 Assisted Stretching 30min

1 Thai Massage 50min

1 Ila Crystal Healing Facial 50min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

1 Hot Stones Massage 50min

1 Shiatsu 50min

1 Pilates and Breathing 60min

Thermal Oasis Access



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.

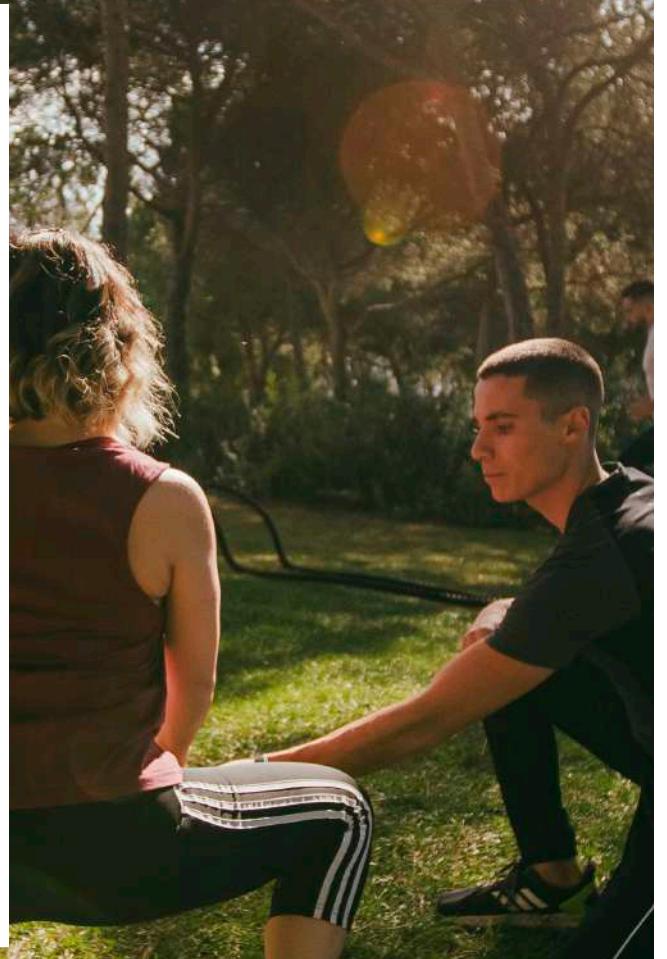
Inspired by military training, Bootcamp classes take place outdoors and in contact with nature, focusing on the development of resistance, strength, agility and energy, through functional training, weight training, cardiovascular exercises and running in short and intense circuits.

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





# BOOTCAMP INSANITY

1 Boas-vindas e Introdução

1 Avaliação Física com um Personal Trainer

1 Produto de Venda Personalizado

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

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 Produto de Venda Personalizado

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 de Pedras Quentes 50min

Acesso ao Oásis Termal

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 Produto de Venda Personalizado

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 de Pedras Quentes 50min

1 Massagem de Drenagem Linfática 50min

1 Massagem de Recuperação 50min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

1 Guest Welcome and Introduction

1 Initial Assessment with a Personal Trainer

1 Personalized Retail Product

2 Bootcamp Sessions 60min

2 Super Stretch 30min

2 Personal Training Sessions 60min

1 Sports Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

Thermal Oasis Access

5 NOITES | 5 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

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

1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)

1 Personalized Retail Product

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

7 NOITES | 7 NIGHTS

1 Guest Welcome & Introduction

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

1 Nutrition Consultation (personalized plan to take home)

1 Personalized Retail Product

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

# EXPLORE NATURE



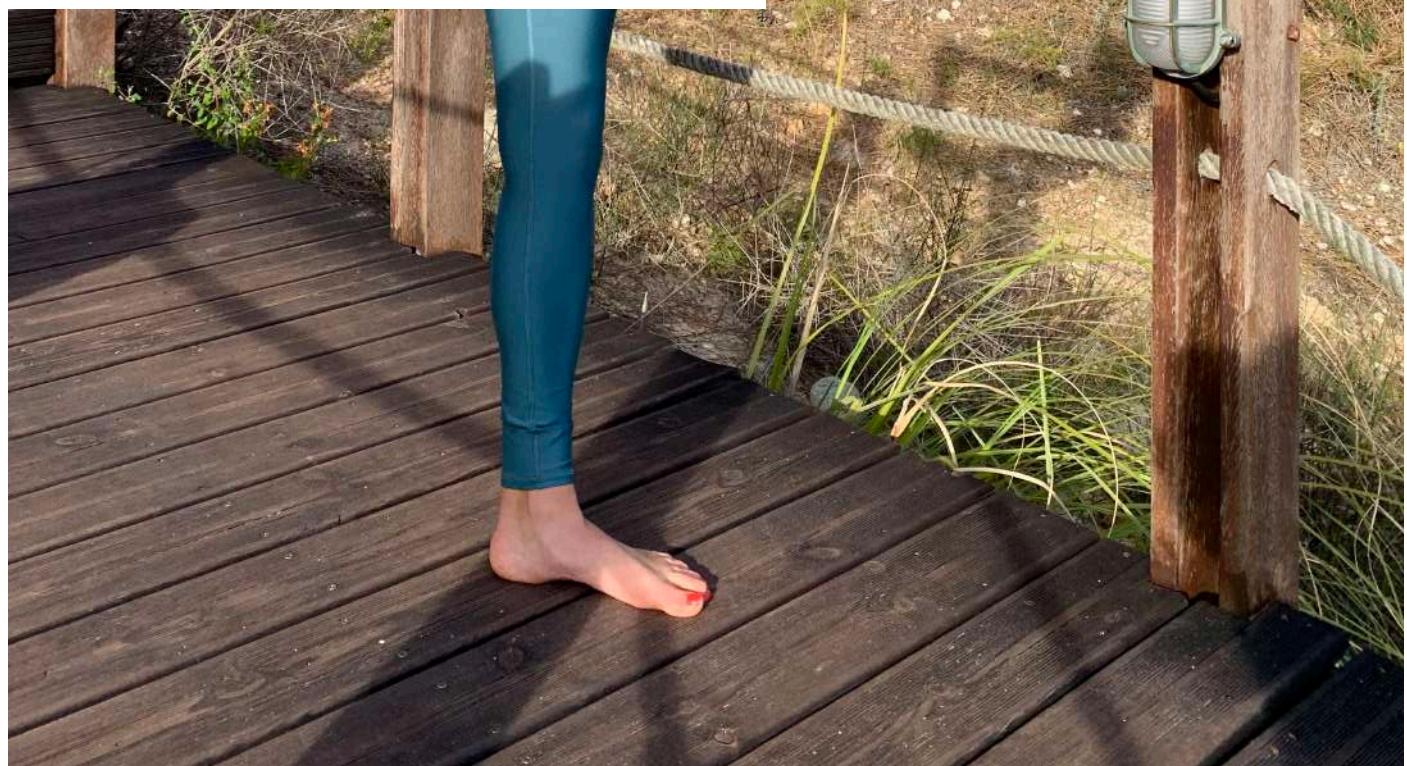
As actividades ao ar livre deste programa foram cuidadosamente pensadas para proporcionar uma experiência revigorante: passeios de bicicleta por trilhos pitorescos e paisagens deslumbrantes; aulas de bootcamp para fortalecer e tonificar o corpo; caminhadas e corridas com vistas espetaculares das falésias e o som calmante das ondas como fundo. Respirar o ar fresco do oceano enquanto cuida da sua saúde física e mental, a oportunidade ideal para se conectar com a beleza natural que nos rodeia.

Opte por uma das experiências de 3 ou 5 noites.

The outdoor activities in this program have been carefully thought out to provide an invigorating experience: bike rides through picturesque trails and stunning landscapes; bootcamp classes to strengthen and tone the body; walks and runs with spectacular views of the cliffs and the calming sound of waves in the background. Breathe in the fresh ocean air while taking care of your physical and mental health, the ideal opportunity to connect with the natural beauty that surrounds us.

Choose from 3 or 5 nights.

#explore nature  
#theartofwellbeing  
#serenity spa





# EXPLORE NATURE

## Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

1 Passeio de Bicicleta 90min

1 Corrida / Caminhada na Falésia 60min

1 Bootcamp 30min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Sentir o Algarve 50min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

## Boas-vindas e Introdução

1 Produto de Venda Personalizado

2 Passeios de Bicicleta 120min

2 Corridas / Caminhadas na Falésia 60min

1 Bootcamp 60min

1 Bootcamp 30min

1 Massagem Abhyanga 50min

1 Massagem Holística 50min

1 Banho Serenity 20min

1 Facial de Cristais Ila 50min

1 Massagem Sentir o Algarve 50min

Acesso ao Oásis Termal

5 NOITES | 5 NIGHTS

## Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

1 Bike Tour 90min

1 Run / Walk on the Cliffs 60min

1 Bootcamp 30min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Senses of the Algarve Massage 50min

Thermal Oasis Access

## 1 Guest Welcome and Introduction

1 Personalized Retail Product

2 Bike Tour 120min

2 Run / Walk on the Cliffs 60min

1 Bootcamp 60min

1 Bootcamp 30min

1 Abhyanga Massage 50min

1 Holistic Massage 50min

1 Serenity Bath 20min

1 Ila Crystal Healing Facial 50min

1 Senses of the Algarve Massage 50min

Thermal Oasis access

# SERENITY RETREAT



The **Serenity Retreat programs** are perfect for those wishing to recover balance, relax, renew their energy and replenish their spirit. Experience a range of treatments drawn from diverse healing traditions and a variety of activities to de-stress, replenish depleted energy levels and boost the immune system. Enjoy a complete and full wellbeing experience.

Os **programas Retiro Serenity** são perfeitos para quem deseja recuperar o equilíbrio, relaxar, renovar a energia e recarregar o espírito. Experiencie uma variedade de tratamentos provenientes de tradições de cura diversas e um conjunto de actividades para relaxar, repor os níveis de energia e fortalecer o sistema imunitário. Desfrute de uma experiência completa de bem-estar. Opte por uma das experiências de 3, 5 ou 7 noites.

#serenityretreat  
#theartofwellbeing  
#serenityspa





# SERENITY RETREAT

## Boas-vindas e Introdução

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

1 Produto de Venda Personalizado

1 Sessão de Treino Personalizado 60min

1 Sessão de Yoga 60min

1 Sentir o Algarve 80min

1 Facial Anti-idade CBD Ouro 80min

Acesso ao Oásis Termal

## Boas-vindas e Introdução

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

1 Produto de Venda Personalizado

1 Sessão de Treino Personalizado 60min

2 Sessões de Yoga 60min

1 Aula de Grupo de Fitness\* 50min

1 Sentir o Algarve 80min

1 Facial Anti-idade CBD Ouro 80min

1 Banho Serenity 20min

1 Massagem Holística 50min

1 Ritual Hammam 50min

Acesso ao Oásis Termal

## Boas-vindas e Introdução

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

1 Produto de Venda Personalizado

1 Sessão de Treino Personalizado 60min

3 Sessões de Yoga 60min

2 Aulas de Grupo de Fitness\* 50min

1 Sentir o Algarve 80min

1 Facial Anti-idade CBD Ouro 80min

1 Banho Serenity 20min

1 Massagem Holística 50min

1 Ritual Hammam 50min

1 Massagem Tailandesa 80min

1 Massagem Calmante Corporal CBD 80min

Acesso ao Oásis Termal

3 NOITES | 3 NIGHTS

## 1x Guest Welcome and Introduction

1 Nutrition Consultation  
(personalized nutrition plan to take home)

1 Personalized Retail Product

1 Personal Training 60min

1 Yoga Class 60min

1 Senses of the Algarve 80min

1 CBD Gold Age Restore Facial 80min

Thermal Oasis Access

5 NOITES | 5 NIGHTS

## 1 Guest Welcome and Introduction

1 Nutrition Consultation  
(personalized nutrition plan to take home)

1 Personalized Retail Product

1 Personal Training 60min

2 Yoga Classes 60min

1 Fitness Group Classes\* 50min

1 Senses of the Algarve 80min

1 CBD Gold Age Restore Facial 80min

1 Serenity Bath 20min

1 Holistic Massage 50min

1 Hammam Ritual 50min

Thermal Oasis Access

7 NOITES | 7 NIGHTS

## 1 Guest Welcome and Introduction

1 Nutrition Consultation  
(personalized nutrition plan to take home)

1 Personalized Retail Product

1 Personal Training 60min

3 Yoga Classes 60min

2 Fitness Group Classes\* 50min

1 Senses of the Algarve 80min

1 CBD Gold Age Restore Facial 80min

1 Serenity Bath 20min

1 Holistic Massage 50min

1 Hammam Ritual 50min

1 Thai Massage 80min

1 CBD Body Calm Massage 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.

ACTIVE Studio



Health Club  
Active by Serenity



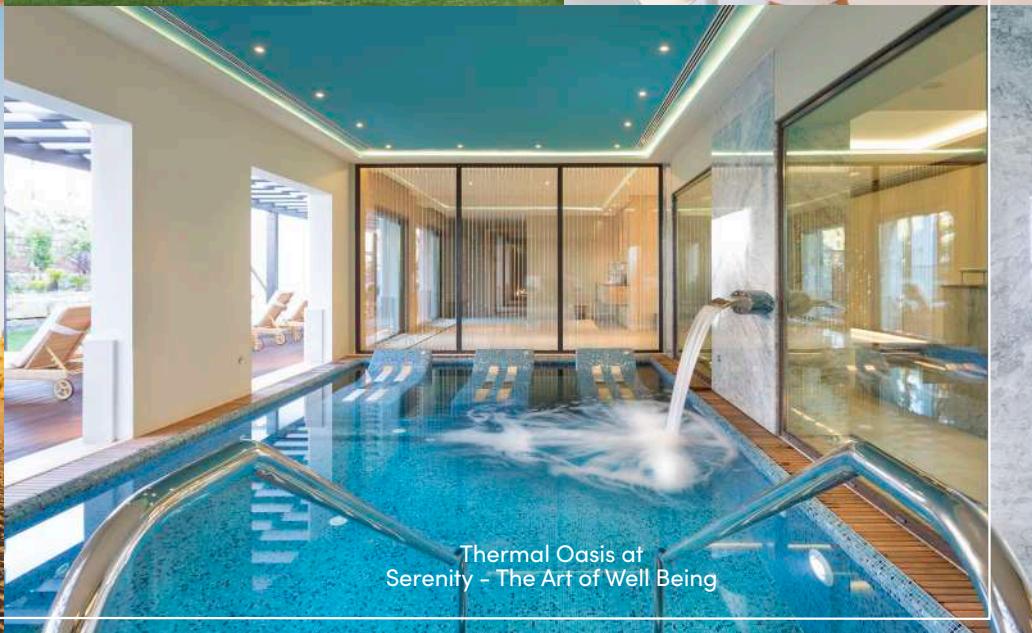
Tabu Garden



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



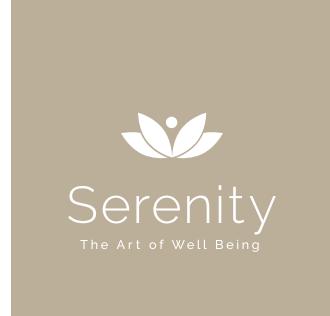
## CONDIÇÕES DE RESERVA

- . 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 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 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.



ACTIVE  
by Serenity

**Reservas | Reservations**  
Tel. +351 289 500 102/5 | pinecliffs.reservations@pinecliffs.com

Apartado 887, 8200-912 Albufeira, Portugal



[www.serenity-spa.com](http://www.serenity-spa.com)