

# AWAKENING OF SENSES



## DEIXE QUE O SEU CORPO SE FUNDA COM OS AROMAS DOS PINHEIROS...

... e com a frescura do mar e sinta-se renascer a cada nascer do dia. Aproveite a seleção de atividades desportivas que preparámos para si e desfrute dos luxuosos tratamentos do Serenity Spa. Deixe o seu paladar percorrer uma incrível variedade de chás ou experimente uma massagem Ayurveda entre muitas outras atividades incluídas nesta experiência de 5 ou 6 noites.

DIA 1 (CHEGADA)	Boas Vindas e Apresentação do Programa
	Sumo Verde Detox
	Avaliação física e adaptação do programa com o <i>Personal Trainer</i>
Jantar – conceito Zest	
DIA 2	Exercícios na praia com <i>Personal Trainer</i>
	Pequeno-almoço no Jardim Colonial
	Sessão de Paddle (mar ou piscina)
	Almoço orgânico – conceito Zest
	Massagem Ayurvédica
Jantar – conceito Zest	
Nature's Star Cinema	
DIA 3	Pequeno-almoço no Jardim Colonial
	Queima Calorias com <i>Personal Trainer</i>
	Aula de Respiração debaixo dos Pinheiros
	Almoço orgânico – conceito Zest
	Passeio Guiado de Bicicleta
	Experiência no Oásis Termal Serenity
Jantar – conceito Zest	
DIA 4	Explosão de Energia Matinal
	Pequeno-almoço no Jardim Colonial
	Golfe para Casais
	Almoço orgânico – conceito Zest
	Desfrutar da Praia e dos Pinheiros
Jantar – conceito Zest	
DIA 5	Pequeno-almoço no Jardim Colonial
	Sessão de Yoga e Meditação (60 min.)
	Almoço orgânico – conceito Zest
	Tratamento de Assinatura Serenity "Sentir o Algarve"
	Degustação de Chás – Prove! Sinta! Desfrute!
Jantar – conceito Zest	
DIA 6	Pequeno-almoço no Jardim Colonial
	Desfrutar da Praia e dos Pinheiros
	Almoço orgânico – conceito Zest
	Sessão de paddle (mar ou piscina)
	Sauna e Sumos Revitalizantes
	Vinho e Degustação de Tapas Saudáveis
Jantar – conceito Zest	
DIA 7	Pequeno-almoço no Jardim Colonial
	Agradecimento pelo Dia

# AWAKENING OF SENSES



<b>Programa de 6 dias</b>	Nov. - Mar.	Abr. - Jun. / Set. - Out.
1 pax	2.247,00 €	2.787,00 €
2 pax	2.856,00 €	3.396,00 €

<b>Programa de 7 dias</b>	Nov. - Mar.	Abr. - Jun. / Set. - Out.
1 pax	2.505,00 €	3.153,00 €
2 pax	3.180,00 €	3.828,00 €