

# SELF HEALING



## FAÇA UMA PAUSA NA ROTINA DIÁRIA...

... e descubra o que uma experiência de 3 noites No Pine Cliffs consegue fazer pelo seu bem-estar. Tire o máximo partido de experiências únicas como “introdução a um bom sono” ou “aulas de respiração e meditação”, mantenha-se activo com as sessões de “morning coach” com um personal trainer e desfrute de todos os benefícios dos tratamentos do Serenity - The Art of Well Being.

DIA 1 (CHEGADA)

Boas vindas e apresentação do programa

Sumo verde detox

Avaliação de dores nas costas

Jantar – conceito Zest

Introdução a um bom sono

DIA 2

Explosão de Energia Matinal

Pequeno-almoço no Jardim Colonial

Ritual detox de corpo inteiro 80 min.

Almoço orgânico – conceito Zest

Workshop pele saudável, vida saudável

Jantar – conceito Zest

Observação das estrelas

DIA 3

Explosão de energia matinal

Pequeno-almoço no Jardim Colonial

Sessão de respiração e meditação

Pausa energética por baixo dos pinheiros

Almoço orgânico – conceito Zest

Tratamento de Assinatura Serenity “Sentir o Algarve”

Jantar – conceito Zest

DIA 4

Desenhos na areia à beira mar

Pequeno-Almoço no Jardim Colonial

# SELF HEALING



<b>Programa de 4 dias</b>	Nov. - Mar.	Abr. - Jun. / Set. - Out.
1 pax	1.374,00 €	1.698,00 €
2 pax	1.902,00 €	2.226,00 €