

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу
Кафедра туристичного бізнесу та країнознавства

ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри
туристичного бізнесу та
країнознавства
доц. Парфіненко А.Ю.



Кваліфікаційна магістерська робота

на тему: «Сучасний стан та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні»

Виконав: студент 6 курсу, групи УТз-61
Спеціальності 242 «Туризм»

Виговський Тимур Андрійович



(прізвище та ініціали)

Керівник: к.е.н., доц. Шамара І.М.



(прізвище та ініціали)

Рецензент: к.е.н., доц. Радіонова О.М.



(прізвище та ініціали)

Підсумкова оцінка:

за національною шкалою: _____

кількість балів: _____

Голова Екзаменаційної комісії



Покоłodна М. М.

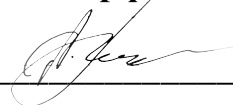
(підпис) (прізвище та ініціали)

Харків – 2023 року

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу
Кафедра туристичного бізнесу та країнознавства
Рівень вищої освіти (освітньо-кваліфікаційний рівень) другий
(магістерський)
Напрямок підготовки
Спеціальність 242 «Туризм»

ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувач кафедри
туристичного бізнесу
та країнознавства
Доц. Парфіненко А.Ю.



“ 06 ” грудня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)

Виговського Тимура Андрійовича
(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Сучасний стан та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні»

керівник роботи Шамара Ірина Миколаївна, к.е.н., доц.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від 07.08.2023 р. № 4002-5/1676

2. Строк подання студентом роботи 20.11.2023 р.

3. Перелік питань, які потрібно розробити

Визначити поняття ретрит-туризму; розглянути класифікацію та надати характеристику видів ретриту; виявити методи дослідження спеціальних видів туризму та ретрит-туризму зокрема; дослідити географічний розподіл популярних напрямків оздоровчого та ретрит-туризму в світі проаналізувати сучасний стан розвитку ретрит-туризму в Україні; визначити проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні; виявити перспективи розвитку та

переваги ретрит турів; розробити авторський йога ретрит тур та запропонувати заходи щодо його просування.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження ретрит-туризму
2	Розділ 2. Аналіз сучасного стану розвитку ретрит-туризму в світі та Україні
3	Розділ 3. Перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні

5. Дата видачі завдання 01.09.2023 р.

Студент



Підпис

Т.А. Виговський
ініціали, прізвище

Керівник роботи



І.М. Шамара

АНОТАЦІЯ

Виговський Т. А. «Сучасний стан та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні»

Роботу присвячено дослідженню перспектив розвитку ретрит-туризму в Україні». Висвітлено основні поняття ретрит-туризму, розглянуто класифікацію та характеристику видів ретриту. Виявлено методи дослідження спеціальних видів туризму та ретрит-туризму. Проаналізовано географічний розподіл популярних напрямків оздоровчого та ретрит-туризму в світі. Визначено проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні та виявлено перспективи розвитку та переваги ретрит турів. Розробити авторський йога ретрит тур та запропоновані заходи щодо його просування.

Vygovskyi T. «Current state and prospects for the development of retreat tourism in Ukraine»

The work is dedicated to researching the prospects for the development of retreat tourism in Ukraine." The main concepts of retreat tourism are highlighted, the classification and characteristics of retreat types are considered. Research methods of special types of tourism and retreat tourism have been revealed. The geographical distribution of popular health and retreat tourism destinations in the world is analyzed. The problems of the development of retreat tourism in Ukraine were determined, and the development prospects and advantages of retreat tours were identified. Develop an author's yoga retreat tour and proposed activities for its promotion.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ	6
1.1. Визначення поняття ретрит туризм.	6
1.2. Класифікація та характеристика видів ретриту.....	12
1.3. Методи дослідження спеціальних видів туризму.....	17
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ	21
2.1. Географічний розподіл популярних напрямків оздоровчого та ретрит-туризму в світі.....	21
2.2. Сучасний стан розвитку ретрит-туризму в Україні...	29
2.3. Проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні.....	39
РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ	47
3.1. Перспективи розвитку та переваги ретрит турів.....	47
3.2. Розробка та заходи щодо просування йога ретрит туру.....	58.
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Індустрія подорожей та туризму вже давно вважається можливістю для фізичного та духовного омолодження, розслаблення та відпочинку. Минуло вже багато років з того часу, як розвиток та швидке зростання напрямів масового туризму були спрямовані на залучення відвідувачів, які прагнуть вищого рівня задоволеності життям. З метою отримати все більше задоволення від життя люди почали все частіше звертатися до різних видів самопізнання, застосовуючи не тільки наукові методи. Так, у суспільстві з'явилося явище, яке стало певною мірою «духовним» трендом і є коренем всіх світових духовних і фізичних практик, що містить у собі різні види медитації, — це «ретрит-туризм», який має на увазі поєднання різних духовних і фізичних практик у віддалених від суспільства місцях, як правило, де не використовуються засоби зв'язку. Зараз цей напрямок стрімко набирає швидкість розвитку і стає дедалі актуальнішим.

Люди у різних країнах світу, незалежно від релігійної конфесії, дедалі частіше почали йти в ретрити, займатися різними видами медитацій, як фізичним навантаженням так і духовним наповненням.

Ретрит-туризм представляє собою специфічний вид подорожей, спрямований на відновлення душевного та фізичного здоров'я, а також насолоду красою природи та культурним спадком.

Україна, яка обдарована різноманіттям природної краси та історичною спадщиною, володіє потенціалом для розвитку ретрит-туризму. Проте, на сьогоднішній день цей напрямок туристичної діяльності в Україні не отримав достатньої уваги та розгляду в наукових дослідженнях.

Дослідження сучасного стану та перспектив розвитку ретрит-туризму в Україні є важливим кроком у напрямку максимізації туристичного потенціалу країни та створення сприятливого середовища для задоволення потреб та очікувань цільової аудиторії даного виду туризму.

Ступінь вивченості проблеми. Дослідженню спеціальних видів туризму

присвячено праці як зарубіжних так і вітчизняних вчених, а саме: Г. Гапоненко, О. Євтушенко, Л. Кучечук, А. Парфіненко, І. Шамари, О. Шаповалової та ін. Проблемні питання щодо розвитку лікувально-оздоровчого та веленс туризму в Україні піднімали в своїх дослідженнях такі вчені як М. Мальська, Є. Павленко, М. Рутинський, Н. Паньків, Г. Михайличенко, Л. Устименко та ін.

Об'єктом дослідження магістерської роботи є процес розвитку ретрит-туризму в Україні та світі, як складової оздоровчого туризму.

Предметом дослідження є перспективні напрями розвитку ретрит-туризму в Україні.

Метою дослідження є виявлення особливостей сучасного стану та перспектив розвитку ретрит-туризму в Україні.

У процесі дослідження розв'язувалися наступні завдання:

- визначити поняття ретрит-туризму;
- розглянути класифікацію та надати характеристику видів ретриту;
- виявити методи дослідження спеціальних видів туризму та ретрит-туризму зокрема;
- дослідити географічний розподіл популярних напрямків оздоровчого та ретрит-туризму в світі
- проаналізувати сучасний стан розвитку ретрит-туризму в Україні;
- визначити проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні;
- виявити перспективи розвитку та переваги ретрит турів;
- розробити авторський йога ретрит тур та запропонувати заходи щодо його просування.

Для вирішення поставлених завдань та для досягнення мети дипломної роботи було використано наступні *методи дослідження*:

- абстрактно-логічний;
- географічний;
- статистичний;
- структурування та узагальнення;

- порівняльний;
- індуктивний;

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків; містить 75 сторінок тексту, 17 рисунків, 6 таблиць. Список джерел включає 54 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ

1.1. Визначення поняття ретрит-туризм

Занурення в себе, ізоляція від зовнішнього світу та духовне пробудження – це повна протилежність звичайному повсякденному життю сучасної людини. Тим не менш, така практика все частіше проникає в життя людей, які хочуть розвиватися духовно та відкривати нові знання та насамперед знання про себе. Ім'ям такої практики є ретрит. Популярне поняття ретрит може здатися якоюсь стародавньою назвою. Проте сама назва вважається новою і походить від англійського слова «retreat», що означає духовне усамітнення, а сама практика на сьогоднішній день не є новим видом.

Спочатку, ретрити переважно мали релігійну та езотеричну спрямованість. Історія виникнення йде далеко в минуле, ритуали відступу сягають 6000 до н.е. Це вже давно невід'ємна практика буддійської, християнської, індуїстської, ісламської релігій і для кожної з цих релігійних громад ретрит може бути різним [29].

Одним із перших засновників ретриту є засновник буддизму, Будда Шак'ямуні, 6-5 ст. е., відомий також як принц Гаутама Будда. У своїй молодості Будда вирішив стати духовним шукачем і подався медитувати в джунглі, щоб подолати всі свої страхи. Зрештою, він досяг повного процвітання під деревом бодхі. Спочатку він проводив духовні практики собі, далі навчав своїх учнів. Таким чином, Будда провів 26 літніх ретритів у сезон дощів у гаю Джетавана. Медитативні ретрити в буддизмі та індуїзмі, розглядаються як інтимний спосіб поглиблення здібностей концентрації та проникливості [29].

Християнські самоти теж почали практикуватися давно. Сорокаденний похід Ісуса в пустелі використовується як біблійне виправдання усамітнень. Ретрити у християнстві у сьогоднішньому вигляді було засновано св. Ігнатієм Лойолою, 1491 по 1556 в його «Духовних вправах». У 1992 році Папа Пій XI зробив Ігнатія покровителем духовних ретритів. Ретрити були створені для всіх

бажаючих жити ближче до Бога у своєму житті. Слід зазначити, що спочатку ретрити були призначені для жінок. Однак, у 1674 році Катрін Де Франшвіль заснувала будинок відступу для жінок у Ванні. В результаті це перетворилося на спільноту мирянок, які також заснували дочірній будинок у Кемпері. Далі вони заснували школи в Англії. Пізніше було створено додаткові громади в Ірландії, Бельгії, Нідерландах та Італії. Вони розвивалися під назвою LaRetraite.

Після Другого Ватиканського собору їхні спільноти розширювалися у Чилі, Південній Африці, Камеруні та Малі. Ця спільнота продовжує існувати, взаємодіючи з церквами та надає допомогу мігрантам, людям, які шукають притулку, людям з обмеженими можливостями та іншими труднощами.

В ісламі, медитативні ретрит є важливою практикою в Суфізмі. Суфізм у перекладі арабського слова «халва», означає розлуку чи усамітнення. Суфійський вчитель Ібн Арабі у своїй книзі "Подорож до Господа Сили"-це керівництво з внутрішньої духовної подорожі, яке було опубліковано понад 700 років тому, описав усі етапи, через які проходить суфій у своїй халві. На сьогоднішній день халва продовжує практикуватися серед авторитетних шейхів, такі як Мавлана Шейх Назим Аль-Хаккані, Лефка, Кіпр.

У 1856 році, в Англійську церкву духовні ретрити були введені священиками Англо-Католицького товариства Святого Хреста, спочатку для духовенства, а потім для мирян. Ці ретрити тривали 5 днів. Найперші ретрити цього товариства проводилися в таємниці. Оксфордський рух ще більше поширив католицькі практики серед чоловіків та жінок. Отже, в епоху Відродження, практика ретритів була прийнята під впливом цього руху і перший офіційний ретрит був проведений в 1856 в Крайст-Черн, Оксфорд [48].

Наприкінці 19-го століття і на початку 20-го століття ретрити почали все інтенсивніше набирати обертів і стали поширюватися серед звичайного населення, не зобов'язуючи людей мати релігійний характер. Після зростання руху Курсильйо в Іспанії в 20 столітті, подібні ретрити стали популярними, починаючи з Іспанії, далі перетікаючи в інші частини Європи та Латинську

Америку. У перші він з'явився у Сполучених Штатах, а потім швидкими темпами набрав популярності у всіх частинах країни .

Таким чином, підсумувавши все вищесказане, на сьогоднішній день духовні практики поширюються швидкими кроками, маючи різні види спрямованості. Все більше протестантів, католиків та православних християн щорічно беруть участь у духовних ретритах та організують їх. Сучасні ретрити практично повністю позбавлені релігійного підтексту і спробувати їх можуть кожен охочий.

Останнім часом, феномен ретрит-туризму набув ширшого поширення в галузі створення нових напрямків, стратегій просування всесвітнього розвитку території та становить важливий сектор туристичної галузі. Після 2000-х років популярність медитації швидко зросла, і зараз її просувають як практику для здоров'я та благополуччя.

Перед початком дослідження такого поняття як «ретрит туризм» насамперед слід зазначити, що він є однією з частин такого глобального спрямування, як оздоровчий чи велнес-туризм. Існує безліч варіацій термінологій, що стосуються терміна «Оздоровчий туризм». Один з них, за визначенням GWI (The Global Wellness Tourism), даний вид, включає всі поїздки, які здійснюються з метою підтримки і поліпшення благополуччя на фізичному або духовному рівні [32].

У 2019 році обсяг оздоровчого туризму досяг 720 мільярдів доларів, однак у 2020 році, в період пандемії, завдав нищівного удару і скоротившись до 436 мільярдів доларів. У 2022 році GWI (The Global Wellness Tourism) прогнозує, що ринок досягне 817 мільярдів доларів і злетить до 1,3 трильйона доларів до 2025 року. Популярність оздоровчого туризму постійно зростає з великою швидкістю, що дозволяє стверджувати, що темпи його розвитку перевершують як більшість інших сегментів туризму, а й показники зростання туризму в усьому світі [51].

З вищесказаного, можна дати визначення оздоровчого туризму – це форма туризму, яка спрямована на підтримку та покращення фізичного,

психічного та емоційного здоров'я мандрівників. Головна мета оздоровчого туризму полягає у досягненні повного фізичного та психологічного розслаблення, відновлення сил та покращення загального самопочуття.

Лікувально-оздоровчий туризм багатогранний та охоплює велику кількість напрямків.



Рис. 1.1. Концептуальна схема лікувально-оздоровчого туризму

Розроблено автором за матеріалами: [13]

Таким чином, у секторі оздоровчого туризму існує безліч підкатегорій, у яких одна схожа мета – це покращення себе, свого фізичного та ментального стану. Цей вид туризму є широким поняттям, являючи собою основу становлення низки інших напрямів, однією з них є ретрит-туризм.

По суті, це відключення себе від зовнішнього галасливого світу, від суєти, від усієї інформації та в цілому від повсякденного побуту і темпу життя, що звикло нами. Ретрит це фокусування уваги на внутрішні процеси, на

внутрішнє «я». На ретриті створено особливі умови: мовчання, жести спілкування рук, очей, певний розклад.

Згодом було втрачено початкове поняття слова ретрит з релігійним підтекстом. На сьогоднішній день, ретрит-туризм – це вид туризму, який включає поїздки у віддалені місця, де можна усамітнитися і насолоджуватися тишею і спокоєм, а також практикувати різні види духовного розвитку, такі як медитація, йога, молитва та інші форми саморозвитку [45].

В основі ретриту лежить ідея тимчасового відриву від повсякденного життя, щоб перейнятися глибше собою, підключитися до своїх внутрішніх ресурсів, знайти натхнення та гармонію.

Правила ретриту: практика, їжа, сон. Опинившись у такій обстановці, ми починаємо бачити багато нового з того, що раніше не бачили чи не помічали і це і є найціннішим.

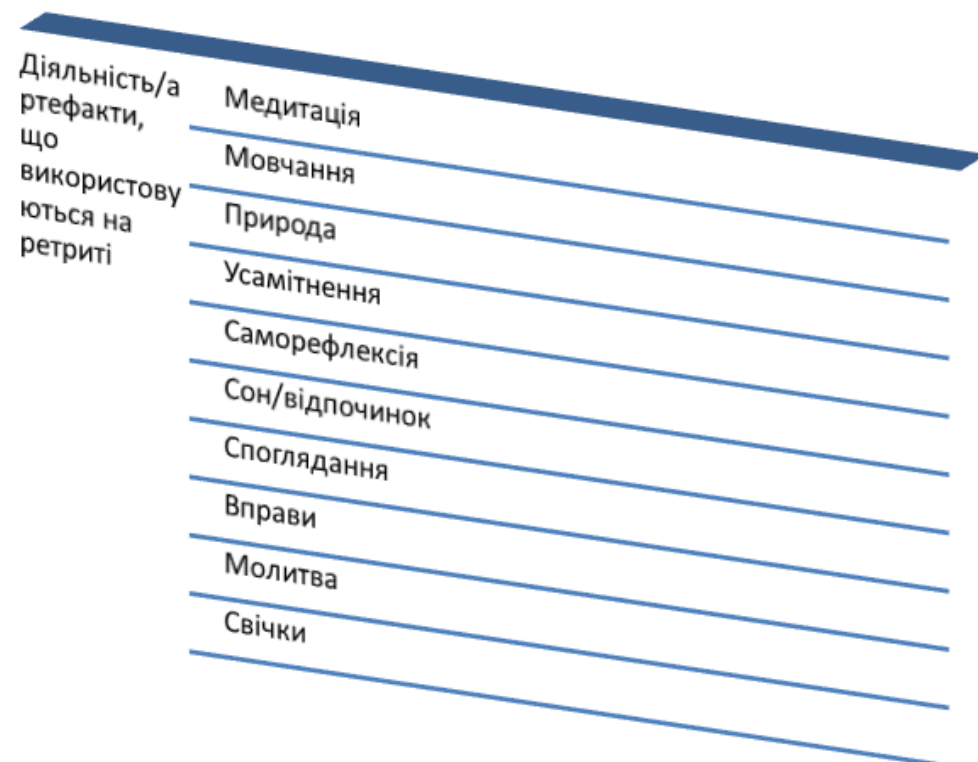


Рис. 1.2. Основні види діяльності та артефакти, що використовуються на ретриті

Розроблено автором

Сьогодні ретрит є одним з трендових напрямків, націлених на відновлення життєвої енергії людини. Це особлива форма відпочинку, коли замість звичайного відпочинку учаснику ретриту пропонують інтенсивну роботу над собою; таку роботу неможливо здійснити у повсякденному житті. Зокрема, потрібно дотримуватися тиші та релігійних аскез, глибоко медитувати чи інтенсивно спілкуватися із самим собою.

Нещодавно, на ринку туристичних послуг, з'явилися і ретрит-тури. За визначенням це поїздка, що здійснюється людиною або групою людей з місця їх проживання до пункту призначення, щоб тимчасово зупинитися у приміщенні далеко від натовпу для виконання духовної діяльності, тривалістю від 1 дня до тижня чи місяця.

Скупчення людей і виконання духовних дій – найважливіші пункти ретрит-турів. В основу ретрит-туру, в обов'язковому порядку входить програма, в якій зосереджені медитації, різні практики та вільний час для роздумів. Для проведення ретрит-турів не так важливо розташування локації, як усвідомлений підхід до участі.

Ретрит-туризм слід розглядати як діяльність, яка зосереджена на навколишньому середовищі, а призначення повинні бути віддалені від скупчення людей. Необхідне зелене середовище та природні пейзажі . Отже, ретрити – це рекреаційні центри, для відпочинку і духовних практик, що дають спокій, усамітнення, засновані на ландшафті і мають прямий доступ до географічно різних об'єктів, таких як океан або гори. Вони спрямовані на широкий спектр відвідувачів і різні за тривалістю терміни [45].

Таким чином, на основі вивчення поетапного розвитку ретрит-туризму, можна виділити його головні риси. Ретрит-туризм – це вид оздоровчого туризму, основу якого становлять віддалення від зовнішнього світу та проведення духовних практик у ретрит центрах. Головною метою в даному випадку можна виділити духовний розвиток особистості, відволікання від проблем, розслаблення, покращення свого емоційного стану та поняття самого себе.

1.2. Класифікація та характеристика видів ретриту

Крім того, що ретрит-туризм є частиною оздоровчого туризму, він ділиться на безліч підкатегорій у собі. Виходячи з визначення, ключовими словами для ретрит-туризму є «активність далеко від натовпу» і «духовність». Ці види діяльності бувають різних типів, таких як йога та медитація. Таким чином, ретрит-туризм є розвитком концепції ванапрастхи, третя стадія індуїстської частини життя до зони туризму. Перша стадія – брахмачарі, період навчання, а друга – гріхаста, тобто сімейне життя. Тим часом, третя та четверта стадії — це ванапрастха та саньясин, тобто періоди усамітнення та відходу від мирського життя відповідно. Ці чотири етапи індуїстського життя називаються чатурашрамою. Поширення концепції ванапрастхи в Європі та Америці відповідає поширенню йоги індійськими вчителями, і вона була перетворена на ретрит з використанням підготовлених для цього платних приміщень. Внаслідок чого, він перетворився на ретрит-туризм [28; 29].

На сьогоднішній день, кількість видів ретриту велика. Насамперед варто згадати, що ретрити можуть бути груповими та індивідуальними, короткими для знайомства (1-3 днів) та тривалими для поглибленої практики (15 днів і довше). За словами представників монастиря, ченці можуть провести 3–4-річні та триваліші ретрити. Є ще ретрит з практикою, а також є ретрит з навчанням. Також, існують ретрити з йоги, жіночий та чоловічий ретрит, детокс, темний ретрит, релігійний, мовчазний [29].



Рис. 1.3. Популярні види ретритів

Розроблено автором за матеріалами: [29]

Духовний ретрит. Цей вид ретриту спрямований на духовний розвиток і зближення зі собою. Учасники можуть проводити час у медитації, релігійних обрядах, роздумах та ретельному самовивченні.

Релігійні ретрити – це ретрити, які призначені для тих, хто відчуває себе духовно втраченим і хоче поглибити віру, але не знає, куди звернутися. Здебільшого на ретритах спілкуються на релігійні теми та допомагають учасникам налагодити стосунки з Богом. Поряд із груповими заходами релігійні ретрити передбачають час для самотньої практики. Це може бути молитва, читання Святого Письма (та інших святих текстів) або прогулянка на природі. На даний момент існують колосальна кількість релігійних ретрит центрів по всьому світу, особливо в Азії.

Найпоширеніший вид духовного туризму – йога практики. Так звані "йога ретрити", включають різні види йоги (аштанга, хатха, віпасана і т.д.). Йога перекладається як союз тіла, розуму і духу, і вважається, що вона забезпечує зняття стресу за допомогою пранаями (дихальних технік), асан (фізичних поз) та медитації [28].

- Аштанга є досить динамічною і спортивною формою хатха-йоги. Її суть полягає у плавних рухах між позами з акцентом на енергію та дихання. Це дуже корисна практика, яка допомагає прояснити думки та заспокоїти нерви.
- Хатха – це школа йоги, яка підкреслює майстерність тіла як спосіб досягнення стану духовної досконалості, в якому розум не відволікається на зовнішні об'єкти. Хатха-йога приділяє велику увагу харчуванню та очисних процесів, дихання, та прийняття поз тіла.

В останні роки, цей напрямок все частіше користується попитом. За оцінками, світовий ринок йоги та медитації до 2023 року принесе 20 532,44 млн. доларів США, порівняно з 5 295, 07 млн. доларів США в 2022 році, збільшившись зі значним середньорічним темпом в 18,10% протягом прогнозованого періоду. На сьогоднішній день багато людей, які практикують йогу, шукають орієнтовані на здоров'я канікули за рахунок цілісного заняття йогою під час відпустки. Завдяки цьому стали розвиватися різні йога-канікули, включаючи ретрити, семінари, конференції та фестивалі. Згідно зі статистикою, яка показує лише 8% практикуючих йогу відвідували йога-ретрит у минулому, 62% повідомляють про зацікавленість відвідати ретрит на найближчі роки. Ця статистика підтверджує, що зростання популярності практики йоги є великим стимулом для зростання та розвитку у цій галузі [32].

Здоров'я і фітнес-ретрит. Такі ретрити акцентують увагу на підтримці фізичного та психічного здоров'я. Учасники зазвичай беруть участь у фітнес-заняттях, йога-класах, здоровому харчуванні і спа-процедурах. Детокс ретрит націлені на короткострокову мотивацію та підтримують програми зі стимулювання фізичних вправ. Практикуються заплановані програми бігу, а також заняття у приміщенні/на відкритому повітрі та випробування, як правило, включають харчування та дієтичну програму, спрямовану на зниження ваги.

Творчий ретрит. Цей тип ретриту призначений для творчих індивідів, таких як письменники, художники, музиканти та інші творчі професіонали.

Вони шукають натхнення та творчу ізоляцію для розвитку своїх мистецьких навичок.

Спільнотні ретрити. Ці ретрити орієнтовані на побудову спільноти і відносин. Учасники приєднуються до групи людей зі схожими інтересами або цілями, щоб спільно проводити час і обмінюватися досвідом.

Ще один популярний формат – жіночі ретрити, це духовні практики у колі жінок. Ретрит для жінок — це поєднання йоги, танцювальної терапії та розмов на жіночі теми: яка жінка має бути в любові до людей чи фінансового стану. Дуже часто такі ретрити спрямовані на посвяту чи поклоніння жінок у Богиню та коло жіночої сили, зв'язок з Великою матір'ю. Що відбувається під впливом практик:

- жінка вчиться усвідомлено входити у стан потоку та творити;
- розбирає питання, пов'язані з стосунками чоловіків та жінок;
- навчається практикам заземлення та отримання енергією від Землі.

Ще один вид ретрит туризму – чоловічий ретрит. Він не настільки затребуваний, як жіночий на сьогоднішній день. Тим не менш, існують на туристичному ринку напрямки орієнтовані тільки на чоловічу стать. Концепція схожа на жіночий ретрит. Практикуються різні види духовних практик релаксації, свого тіла, розуму, духу. Забезпечення стійкої нервової системи до стресів та набуття внутрішньої гармонії. Набуття енергії та сил, а також освоєння унікальних знань про себе, про чоловічу силу, отримання інформації про харчування, голодування та дихання.

Подорожі на безлюдні острови. Це родючий спосіб для відновлення сил та відпочинку для тих, хто шукає віддаленість від цивілізації та можливість бути сам на сам з природою.

Один із найскладніших практик є темний або чорний ретрит. Темний ретрит – це усамітнення на самоті, в просторі, де немає світла. Ця духовна практика існувала протягом тисячоліть у стародавньому Єгипті, Китаї, Індії, Греції та Римській імперії. Дослідження показали, що при тривалій темряві біохімічні зміни в мозку викликають синтез незвичайних молекул. В результаті

зміни стану сприйняття відбувається прискорення еволюції в напрямку розкриття себе і свідомості єдності. Крім духовного підходу, темні кімнати також мають глибокий терапевтичний вплив при різних розладах [31]. Однак цю практику невідготувана людина не зможе винести навіть добу.

Ще один вид ретритів – мовчазний чи тихий ретрит. Мовчазний ретрит — це свого роду медитативна практика, протягом якої необхідно дотримуватись тиші до завершення. Ідея полягає у використанні мовчання протягом тривалого часу для того, щоб звернути всю увагу та енергію від спілкування та взаємодії з іншими всередину себе. Ретрити для тихої медитації ґрунтуються на мовчазній техніці медитації, відомої як Віпасана.

Віпасана – це спосіб самої трансформації за допомогою спостереження за собою. Даний вид медитацій включає свідомі кроки, які дозволяють людині відмовитися від старих звичок і шаблонів мислення. Є однією з найдавніших духовних практик історія людства [29].

Екологічні ретрити. Такі ретрити покликані підвищити свідомість про екологічні питання та природу. Учасники можуть брати участь у збереженні природи, екологічних проектах та дослідженнях.

Культурні ретрити. Ці ретрити дозволяють пізнавати та досліджувати різні культури, традиції та історію. Учасники можуть відвідувати місця, де зберігаються культурні цінності та архітектурні пам'ятки.

Ретрити для самоускладнення. Цей вид ретриту спрямований на розвиток особистості, навичок і вдосконалення. Учасники можуть вивчати нові навички, брати участь у навчальних програмах і працювати над власним розвитком.

Також, завдяки сучасним технологіям, під час пандемії у 2020 році та після закінчення її, почали проводити віртуальні ретрити медитації. Як стверджують самі автори, онлайн ретрит завжди будуть користуватися попитом, для тих, у кого зовнішні проблеми перешкоджають проведенню очних ретритів. Можна взяти участь, не виходячи із дому; вибрати той ретрит, який відповідає розкладу учасника, його можливостям та зосередитися на типі онлайн-ретриту, в якому він хоче взяти участь. Кожна сесія ретриту включає:

- історія аудіо подкасту/медитація;
- питання для роздумів;
- додаткова пропозиція для збагачення вашого досвіду (музика, зображення, статті);
- можливість обговорити свої думки та досвід з іншими учасниками ретриту.

Підсумовуючи, можна назвати досить велику класифікацію ретритів. Індивідуальність та особисті переваги мети чи досвід у цій галузі визначають вибір практики учасника. Згадана класифікація видів ретриту допоможе туристу зрозуміти свої особисті уподобання та очікування від туру (фізична участь чи духовні медитації). Дане спостереження допоможе обслуговуючій організації відстежувати тренди і тенденції в галузі для задоволення запитів потенційних клієнтів.

1.3. Методи дослідження спеціальних видів туризму

У сучасній науковій літературі не існує однозначного визначення рідкісних форм туризму, хоча різні напрями подорожей, що входять до цієї категорії, були ретельно розглянуті. Тому важливо спробувати поєднати різні аспекти цих видів туризму в єдине ціле та запропонувати власне тлумачення цього явища.

Рідкісні види туризму – це спеціалізовані види туризму, які характеризуються обмеженим числом учасників та спрямовані на задоволення потреб подорожуючого у вивченні незвичайних і унікальних явищ та об'єктів природи і культури. Вони також спонукають туристів глибше вивчати конкретні сфери виробництва, соціального життя та суспільства. Для аналізу туристичного та рекреаційного потенціалу певної території, необхідно вивчати ресурсну базу, яка є основою розвитку рідкісних видів туризму. Таким чином, важливо провести всебічний аналіз ресурсів регіону.



Рис. 1.4. Методи дослідження ретрит-туризму
Розроблено автором за матеріалами: [13]

Дослідження ретрит-туризму можуть використовувати різноманітні методи, які допомагають збирати дані, аналізувати та розуміти специфіку цього виду туризму. Серед методів дослідження ретрит-туризму можна виділити:

1. Анкетування – опитування ретрит туристів може надати інформацію про їхні мотивації, вподобання та досвід подорожей. Анкети можуть містити питання про обрані напрямки ретриту, тривалість подорожі, види активностей та інше.
2. Спостереження – можна проводити спостереження за поведінкою ретрит туристів на місці їхнього перебування. Це може включати спостереження за тим, як вони витрачають час, взаємодіють з оточенням та іншими туристами.
3. Інтерв'ю. Велике значення мають інтерв'ю з ретрит туристів, які дозволяють докладніше вивчати їхні думки, враження та досвід подорожей. Співбесіди можуть проводитися особисто, по телефону або за допомогою відеоконференцій.

4. Аналіз літературних джерел, що дозволяє аналізувати різноманітні документи, літературні джерела, та інші матеріали, що стосуються ретрит-туризму. Це допомагає зрозуміти історію та розвиток цього виду туризму.
5. Групові дискусії та фокус-групи. Організація дискусійних груп з ретрит туристами може допомогти зібрати думки та погляди групи людей, що мають схожі інтереси. Це може бути корисним для вивчення спільних мотивацій та очікувань.
6. Аналіз соціальних медіа. Вивчення публікацій та обговорень про ретрит-туризму в соціальних медіа може надати інформацію про популярність конкретних місць та напрямків, а також вивчити думки та враження туристів.
7. Географічний аналіз. Географічні інформаційні системи (ГІС) можуть бути використані для аналізу розташування ретрит об'єктів, їхнього впливу на природні ресурси та середовище.
8. Аналіз статистичних даних. Аналіз статистичних даних, таких як дані про туристичний потік, тривалість перебування та витрати, може допомогти в розумінні економічного впливу ретрит-туризму.

Використання різних методів дослідження дозволяє отримати комплексний огляд ретрит-туризму, його впливу на розвиток туризму в цілому в тому чи іншому туристичному центрі. Важливо підходити до дослідження з різних боків, враховуючи як кількісні, так і якісні аспекти.

Також, вище зазначені методи дослідження ретрит-туризму дозволяють у ретрит практиках виявити кількість позитивних аспектів. Основними з них є: фізичні, розумові та психо-духовні.

До фізичних переваг можна віднести:

- ✓ релаксацію та відпочинок;
- ✓ зменшення фізичних захворювань;
- ✓ збалансоване та здорове харчування.

До психологічних переваг можна віднести:

- ✓ зниження тривоги/стресу/страху;
- ✓ розумове перезавантаження, рівновага всього, що відбувається;
- ✓ нове навчання, нові знання (з книг чи досвіду від вчителя отриманий на ретриті);

До психо-духовних переваг відносяться:

- ✓ збереження внутрішнього спокою, тиші, умиротворення.
- ✓ уважність, самосвідомість;
- ✓ прийняття себе/інших/життя;
- ✓ мотивація рухатися вперед;
- ✓ більш спонтанно та адекватно реагувати на різні ситуації;
- ✓ звільнення від обмежуючих/негнучких/очікуваних переконань, поведінки чи вимог.

Також, варто зазначити, що ретрит практики можуть біти пов'язані з низкою труднощів, а саме: з часовими або грошовими обмеженнями, а також обмеженістю доступу до місця розташування ретрит комплексу, а також впливу дії фактори сезонності, який негативно впливає на різноманітні види туризму.

Але, незважаючи на це, слід відзначити, що ретрит-туризму щороку продовжує стабільно набирати своєї популярності, що вказує на актуальність аналізу цього виду туристичних послуг та подальшого його розвитку.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ В СВІТІ ТА УКРАЇНІ

2.1. Географічний розподіл популярних напрямків оздоровчого та ретрит-туризму в світі

Ретрит-туризм, як окремий вид туризму, почав розвиватися в середині 20 століття, коли люди почали відчувати потребу у відпочинку та віддаленні від міського шуму та стресів. Спа-курорти, де надавалася лікувальна процедура та відпочинок, стали популярними в Європі та США. Вони пропонували відпочинок в природному оточенні, лікування водними процедурами та іншими засобами.

У другій половині 20 століття з'явилися ретрити для духовного розвитку, такі як медитаційні ретрити, йога-ретрити та духовні ретрити в монастирях та ашрамах. З часом ідея ретрит-туризму розширилася на різні країни і регіони. Люди почали шукати місця для відпочинку та духовного розвитку в різних куточках світу.

З плином часу з'явилися готелі, курорти та спа-центри, спеціалізовані на ретрит-туризмі. Це стало сприяти розвитку цього сегмента туризму. Зі зростанням рівня стресу та швидкого темпу життя в сучасному суспільстві, ретрит-туризм набув додаткової популярності, як спосіб відновлення фізичного та емоційного стану.

Останнім часом деякі подорожні компанії пропонують мандрівницькі ретрити, під час яких учасники мають можливість подорожувати, досліджувати нові культури та водночас практикувати ретритні заняття.

Сьогодні ретрит-туризм включає в себе різноманітні види та цілі, включаючи відпочинок, духовний розвиток, здоров'я та фітнес, культурний обмін і багато інших можливостей. Він є важливою частиною глобальної індустрії туризму і продовжує розвиватися з плином часу.

Ретрит-туризм поступово стає туристичним феноменом 21 століття, значно випередивши теоретиків туристичної індустрії. У 2013 році спільно ЮНВТО та Міністерство культури, спорту та туризму соціалістичній Республіці В'єтнам було проведено першу Міжнародну конференцію ЮНВТО з духовного туризму. Протягом чотирьох сесій видатні доповідачі з державної та приватної сфер розглядали безліч інтерпретацій та значень духовного туризму; його роль у розширенні культурного обміну та поглибленні взаєморозуміння, а також конкретні передові практики, що ілюструють успішні приклади розвитку духовного туризму [46].

У 2022 році Marbian Wellness Tourism Global Outlook провела порівняльний аналіз оздоровчого туризму у світі.

На Рис. 2.1. представлені 4 найкращі регіони оздоровчого туризму, проте найбільша динамічність виявляється в Азії, а саме в Південно-Східній Азії.



Рис. 2.1. Найкращі регіони світу з оздоровчого туризму [35]

У кожної країни свої правила проведення ретрит практик і свої ретрит центри, які мають попит. Туристи все частіше прагнуть віддавати перевагу оздоровчим поїздкам. Пандемія COVID-19 змінила переваги відвідувачів у всьому світі. Згадки про здоров'я демонструють постійне позитивне зростання з 2018 року. Мандрівники тепер вважають за краще займатися активним способом життя на відкритому повітрі. Темп зростання оздоровчого туризму повільно зростаючий, але з кожним роком стає все більш популярним серед туристів.

На прикладі аналізу W4R (звіт про велнес-подорожі) на 2021 рік можна помітити, що найбільше духовний туризм затребуваний в регіонах Азії, а точніше: найбільш актуальним видом оздоровчого туризму в Південно-Східній Азії є духовні практики (19%). Далі, друге місце з невеликим відривом займає Далекий Схід (17%). З незначним відставанням у відсотках слідує Африка (16%). На Близькому Сході відсоток духовних практик становить (12%) і немає авторитетну роль регіоні. Не настільки важливу роль ретрит практики грають у Південній Америці (10%), а також у Центральній та Північній Америці (9%). Далі, (7%) духовні практики займають в Австралії, Новій Зеландії та Південній частині Тихого океану та Північній Європі. І найменшу затребуваність, і популярність ретрит практики грають у Південній, Центральній та Східній Європі (6%) та (5%) у Західній Європі. Грунтуючись на представлені дані, можна з упевненістю припустити, що на Далекому Сході духовні практики/послуги, як і раніше, будуть найбільш важливими з сильною оздоровчою базою і в Південно-Східній Азії, як і раніше, буде головним центром духовного туризму [52].

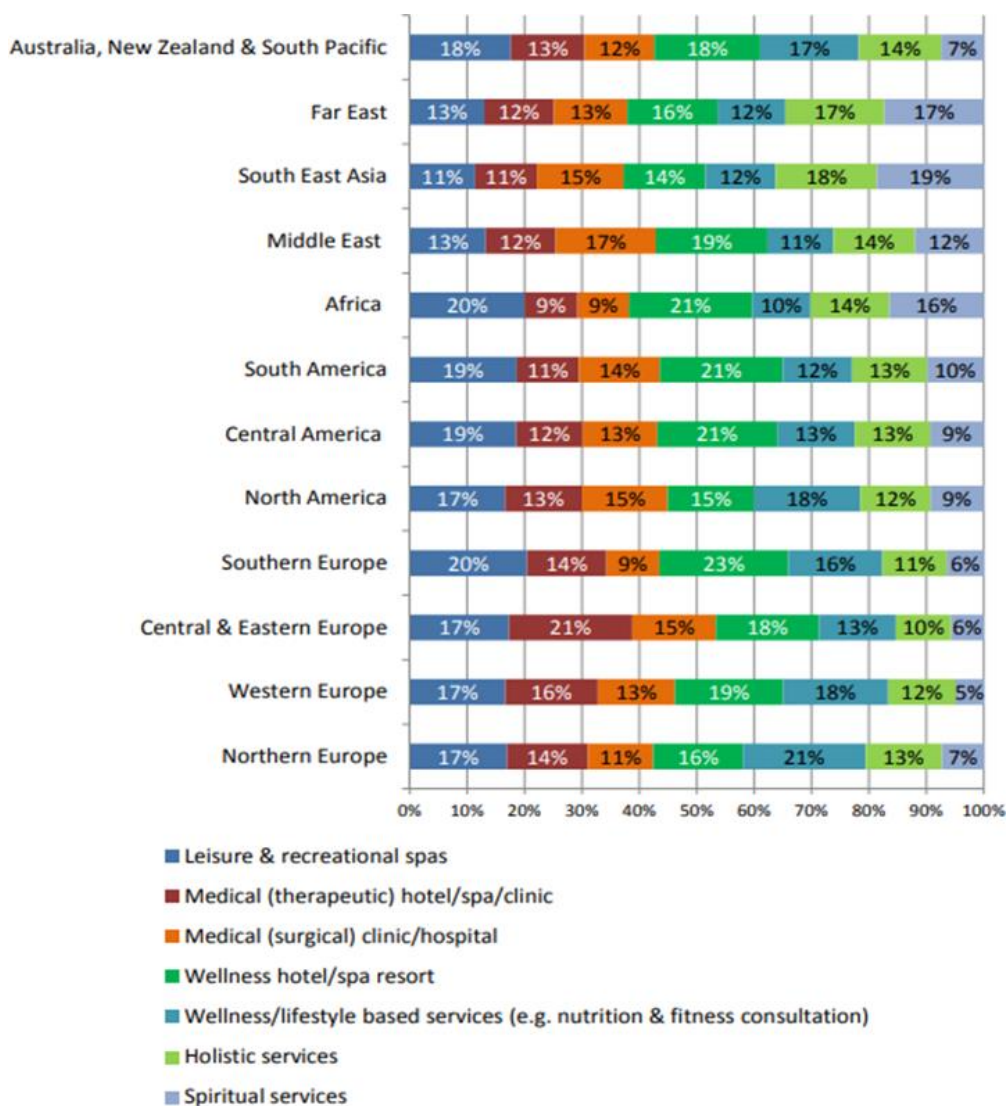


Рис. 2.2. Аналіз розвитку оздоровчого туризму в світі за видами послуг, 2021 р. [52]

Одна з найбільш популярних країн щодо оздоровчого туризму – Індія. Індія вважається "матір'ю йоги". У дивовижній країні розташовано дуже багато храмів, різних оздоровчих центрів.

Більше того, прем'єр-міністр йоги, аюрведи, натуропатії, юнани, сиддха та гомеопатії (AYUSH), спільно з міністерством туризму, планують активно просувати не тільки регіонально, а також глобально йога туризм. Було заявлено, що просування йога туризму буде відбуватися спільно з оздоровчим та медичним туризмом.

Індія є йога-дестинацією, тому уряд створює та надає спеціальні місця для практики туристів, такі як: окремі центри йоги, школи з окремим предметом – йога практики, інститути для навчання. Один із знаменитих прикладів – Національний інститут Аюрведи (NIA), вищий інститут навчання в галузі Аюрведи в Індії, заснований 1976 р. в Джайпурі, де також практикується йога.

Також 21 червня 2015 року було проведено перший міжнародний день йоги. Цього дня було встановлено два світові рекорди Гіннеса. Цей захід побив рекорд в історії, де було проведено 35 985 занять йогою. Загалом у заході взяли участь люди із 84 країн світу. У 2016 році, Субхас Гоял, президент Індійської асоціації туроператорів підтвердив зростання ринку та популяризації йога туризму.

Таким чином, варто зазначити, що основні точки ретрит центрів розташувалися на території Азії. Існують сотні тисяч храмів, куди можна приїхати помолитися, проте деякі з них не призначені для ночівлі. Такі місця можна відвідати одноразово, для ознайомлення з місцевістю, з регіоном проведення ретриту. До таких місць можна віднести:

Лхаса, Тибет, Китай – релігійний напрямок. На горі 3650 м. знаходиться духовний центр Тибету - Лхаса. Протягом 17 століття там жили духовні лідери буддистів, Далай-лами.

Гора Фудзі, Японія – найпопулярніша пам'ятка, що має духовний центр. На вершині гори (4 м.), біля кратерного поля, знаходиться святилище синто, яке є частиною японської культури. Фудзі Асама – головний храм у Японії, який є вершиною 1300 існуючих храмових гілок Асама.

Ангкор Ват Камбоджа – Ангкор Ват вважається символом Камбоджі. Це найбільший храмовий комплекс у світі. На думку вчених, саме в Ангкорі була столиця могутньої кхмерської імперії, яка зникла до 16 століття. Тут панував буддизм і Ангкор Ват став буддійським святилищем .

Індія, чудове мальовниче місце для наближення до коріння йоги та возз'єднання з природою в її чистому вигляді. Найбільш популярні напрямки

для ретритів йоги та медитації в Індії: Керала, Рішикеш, Гоа, Пуна, Дхарамшала [25].

Говорячи про стародавні храми, де проводили різні медитації, не можна не згадати місто Амрітсар – головне місто послідовників сикхізму, релігії яка з'явилася у 16 ст. Місту понад 400 років, його назва перекладається як «озеро амрити» – напою, що дарує безсмертя. Головна святиня всіх сикхів - Золотий храм, де регулярно проводяться духовні практики цієї релігії .

Ретрит центри з ночівлею. Parmarth Niketan Ashram, Рішикеш, Індія – столиця йоги, місто Рішикеш. На території міста знаходиться велика кількість ашрамів, до яких. Ретрит-центр Parmarth Niketan Ashram є одним із найбільших та відомих ретрит центрів. У храмі зосереджена школа для дітей із бідних сімей – гурукул. У цьому храмі можна провести кілька днів і навіть тижнів. До їхньої програми входять заняття йогою, тривалістю 2-3 тижні. Місцеві вчителі проводять ритуали індійською та англійською мовами [30].

Sivananda Ashram, Керала – ще одна з найпопулярніших йога-центрів у світі. "Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari", знаходиться в тропічних лісах, Керали. Декілька тижнів заняття йогою, в рамках програми Yoga Vacation. Викладають коучи із західних країн .

AshiyanaYoga, Гоа, Індія – тропічний туристичний центр, який знаходиться на красивому та незайманому пляжі Мандрем у самій півночі Гоа. У цьому центрі проводяться різні духовні практики. На території розташований спа-центр, у якому є діток з програмою, можна пройти консультацію у лікаря, або замовити масаж. Сам ретрит виконаний у стилі еко-натуральної розкоші, повністю прихований від сонця та пальмових дерев – за рахунок цього абсолютно не відчувається спека [30].

Індонезія, має багату історію та культуру, сильно просякнута індійськими та йогічними впливами та духовними схильностями. Балі, з його сильним індуїстським корінням, вважається святилищем йоги в Індонезії. Від Ломбока до Гілі Ейр та Балі, Індонезія є домом для цілої колекції неймовірних ретритних центрів, де можна відпочити та відновити сили.

Ретрит-центр PelanPelanBali – Surf&Yoga, Індонезія – у центрі передбачено кілька семиденних програм медитації та йоги. Цей центр розташований у провінції Чангу (Canggu). У готелі є вісім номерів різної місткості [27].

Gaia Retreat Center розташований на знаменитих рисових полях Балі. Являє собою типовий балійський ретрит центр, що пропонує смак життя на тропічному острові та заняття для розуму чи тіла. Унікальні групові програми на віллі Гайя варіюються від духовних та медитативних ретритів до оздоровчих. А також від процедур світового класу до здорової місцевої їжі та програми детоксикації [28].

Таїланд, заняття йогою в Таїланді – це ідеальний спосіб провести час із тілом та душею. Багато найкращих у світі розташовані в цій країні. У Таїланді є широкий вибір ретритів. Є йога-канікули на пляжі, лікування та усвідомленість, емоційне перезавантаження, ретрити йоги та медитації. Ретрит може тривати від 3 до 24 днів. Одні з багатьох центрів є:

Ulu Yoga, Ко Панган, Таїланд-центр знаходиться на острові Ко Панган. У Комплексі UluOga проводяться щоденні заняття, в яких включають як щоденну практику з йоги, так повноцінний 5 і 7 денний курс аеройоги з видачею сертифіката, так і повний курс з аеройоги.

Vikasa Yoga Retreat, Самуї, Таїланд – в Vikasaoga Retreat регулярно проходять різні курси, розраховані на інтенсивні практики протягом 3-7 днів або повноцінні уроки для вчителів довжиною 30 днів. Навчання ведеться російською, англійською чи тайською мовами. Тут ви можете вивчати аштангу та хатха-йогу в різних техніках медитації.

Suryamuni Healing Center – центр зцілення Сур'ямуні знаходиться за кількасот метрів від тихого пляжу Ліпа Ной на західному узбережжі острова Самуї. Це простий некомерційний центр духовного зцілення, який обслуговує тих, хто страждає на фізичні захворювання та психічні розлади, або всіх, хто шукає “душевного заспокоєння. [27].

PlumVillage, Франція-село Плам, недалеко від Бордо на південному заході Франції, є найбільшим міжнародним центром практики в селі Плам і першою чернечою громадою, заснованою майстром дзен ТічНат Хан (Тхай) на Заході. Зливе село починалося в 1982 році як невелика сільська садиба, сьогодні перетворилася на найбільший у Європі буддистський монастир, в якому проживають понад 200 ченців і черниць, які живуть і практикують у чотирьох різних селищах, розкиданих по сільській місцевості Франції. Дане співтовариство проводить очні та онлайн ретрити в таких регіонах як, Європа (Франція, Андорра, тури по країнах), Азія (Непал, Таїланд), Північна Америка (монастир в Оленьому парку, монастир Магнолієвого гаю, Канада), Південна Америка, Африка, Австралія. Має 11 монастирів у всьому світі.

Інститут Есален, Округ Монтерей, Каліфорнія – це цілісний ретрит та освітній інститут. Заснований у 1962 році і вважається епіцентром руху за розвиток людського потенціалу, є некомерційною організацією. Засновники: Майкл Мерфі та Річард Прайс, молоді випускники Стенфорда, натхненні ідеями Абрахама Маслоу та Олдоса Хакслі, разом заснували Есален. Через шість десятиліть, Есален є всесвітньо відомим центром цілісного навчання і провідним світовим ретрит центром.

PuraVida, Елапа, Мексика – оздоровчий ретрит центр. Спеціалізується на ретритах йоги та усвідомленості, духовних/зцілюючих ретритах та музичних/танцювальних гуртах.

Cliffs of Moher Retreat, До. Клер, Ірландія – розкішне місце для ретриту розташоване на тлі Атлантичного океану, скель Мохер і красивій сільській місцевості Ко.Клер, Ірландія. Дане співтовариство проводить ретрити з йоги, приймають безліч запрошених викладачів та пропонують різноманітні ретрити глибокого зцілення, що допомагають повернути контроль над своїм здоров'ям. Вважається одним з найкращих ретрит центрів з йоги в Ірландії [27].

Отже, такий напрямок як ретрит туризм, безсумнівно, найбільш популярний у країнах Азії. Проте з кожним роком спостерігається зростання інтересу до цього туристичного продукту в країнах Європи, Америки. Більше

того, дослідження позитивних і негативних відгуків туристів на різноманітних подорожніх сайтах, показали, що туристи, які відвідали відомі ретрит центри Азії світу в цілому, задоволені ретрит турами і розглядають можливість повторного їх відвідування.

2.2. Сучасний стан розвитку ретрит-туризму в Україні

Згідно інформації Державного агентства розвитку туризму, у зв'язку з початком війни в Україні, сума туристичного збору за 2022 рік виявилася на 24% менше, ніж рік раніше, становлячи 178,9 млн грн. Це зниження було помітним у 14 областях, які або були тимчасово окупованими, або перебували у зоні конфлікту [17].

Щодо конкретних показників, наприклад, в Дніпропетровській та Рівненській областях спостерігався спад на 15%, тоді як в Херсонській області сума туристичного збору скоротилася на 95%, у Миколаївській області - на 90%, у Донецькій області – на 83%. Великі зниження також зафіксовані в Луганській (80%), Одеській (80%), Запорізькій (78%), Харківській (61%), Сумській (58%), Чернігівській (53%), Київській (43%) областях та місті Київ (54%). Важливо відзначити, що в столиці внесок до бюджету через туристичний збір склав 31,4 млн грн, але це вдвічі менше, ніж у 2021 році [17].

Щодо більш безпечних регіонів України, внаслідок внутрішньої міграції спостерігалось зростання туристичного збору. Наприклад, Львівська область показала збільшення на 79% в порівнянні з 2021 роком (41,4 млн грн). Також спостерігалось зростання туристичного збору в Івано-Франківській, Черкаській областях і на Закарпатті [17].

Негативним аспектом у сфері туризму є включення України до списку найнебезпечніших туристичних країн у 2023 році.

Попит на внутрішній туризм в Україні лише частково компенсує загальне зниження, і туристична індустрія все ще перебуває в складному становищі. Закриття повітряного простору через військовий конфлікт, окупація частини

території України, руйнування інфраструктури для туризму та загальна економічна ситуація мають значний вплив на туристичну галузь України.

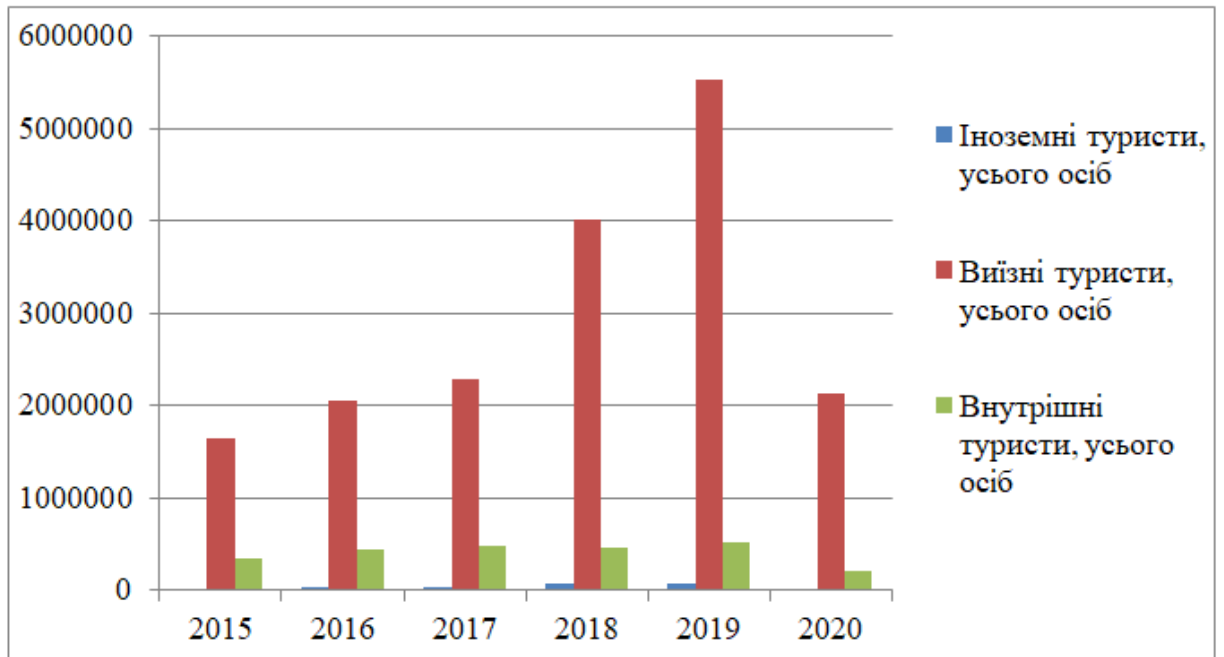


Рис. 2.3. Кількість туристів, обслуговуваних суб'єктами туристичної діяльності України за 2015-2020 роки

Розроблено автором за матеріалами: [17]

За даними українського туроператора Join UP! серед турів, які продає туроператор, санаторні відпочинки мають найбільший обсяг — 44,4% замовлень. Другим за популярністю є поїздки в Карпати (29%) для відновлення та ретриту. На третьому місці — гірськолижні напрями (19,5%), з прогнозом на зростання попиту взимку. Крім того, українці обирають тури до санаторіїв на узбережжі моря, автобусні подорожі по країні, міський туризм та спеціалізований відпочинок для дітей.



Рис. 2.3. Найпопулярніші напрями відпочинку за даними українського туроператора Join UP! [4]

Ринок ретрит-туризму в Україні є важливою складовою туристичної індустрії та поступово набуває розвивається. Ретрит-туризм в Україні пропонує можливість відпочити, відновити сили і знайти гармонію в специфічних місцях та програмах.

На ринку ретрит-туризму в Україні можна знайти різні види ретритів, такі як духовні ретрити, йога ретрити, медитаційні ретрити, спа-ретрити, творчі ретрити та інші. Кожен вид спрямований на задоволення конкретних потреб та інтересів туристів.

Україна має багатий природний потенціал для організації ретритів. Гірські регіони Карпат, а також природні заповідники та озера пропонують відмінні умови для ретрит-туризму. Монастирі, ашрами та духовні центри також популярні місця для духовних ретритів.

Попит на ретрит-туризм в Україні зростає, оскільки люди все більше цінують можливість відпочити в природному середовищі, займатися здоров'ям, медитувати та займатися саморозвитком. Особливий інтерес проявляють міські жителі, які шукають відпочинок від гучного міського життя.

З появою попиту на ретрит-туризм, українські готелі, курорти і спа-центри розширюють свої послуги, пропонуючи спеціальні програми для

ретритів. Вони надають доступ до медитаційних зон, йога-студій, спа-процедур та інших ресурсів для релаксації та духовного розвитку. Ретрит-туризм акцентує увагу на фізичному і емоційному здоров'ї. Це може включати заняття йогою, медитацією, здоровим харчуванням та спа-процедурами.

Ретрит-туризм в Україні пропонує різноманітні програми та події, такі як майстер-класи, лекції, мистецькі виставки, концерти та інші форми розваг та самовдосконалення. Збільшується співробітництво між ретрит-організаторами та місцевими громадами, що сприяє розвитку туризму в маленьких населених пунктах та віддалених регіонах.

Існує кілька популярних напрямків, які привертають увагу подорожуючих, що шукають відпочинок, релаксацію та духовний розвиток. Ось деякі найпопулярніші напрями ретрит туризму в Україні: санаторні ретрити, духовні та медитаційні ретрити, гірськолижні ретрити, подорожі до природних резерватів і заповідників, культурні ретрити.



Рис. 2.4. Найпопулярніші напрями ретрит-туризму в Україні

Розроблено автором за матеріалами: [6]

1. Санаторні ретрити – це один з найпоширеніших видів ретрит туризму в Україні. Багато місцевих санаторіїв пропонують програми відновлення, здорового харчування та медичних процедур.

Розподіл санаторно-курортних закладів по Україні є нерівномірним. Серед регіонів лідерами за кількістю таких закладів є Львівська область, де їх 63 одиниці (що становить 8,5%). Донецька область має 57 санаторій (7,7%), Київська, Дніпропетровська та Одеська області мають відповідно 46, 45 та 41 заклад (6,2% – 8,4%). Серед найменших показників можна відзначити Кіровоградську область з 7 закладами (0,94%), Сумську та Чернівецьку області з 8 закладами (1,1%), і Волинську область з 9 закладами (1,2%) [21].

2. Духовні та медитаційні ретрити є популярними в Україні, де існують численні духовні центри, ашрами та місця для медитації. Люди прибувають сюди з метою вивчення практик медитації, йоги та духовного розвитку. Такі ретрити часто проводяться в різних регіонах України, зокрема в Карпатах, на Закарпатті та інших мальовничих місцях.

Одним із найкращих місць для духовних практик є столиця, зокрема Лиса гора на Видубичах (Київ, район Видубичі, Лисегорській спуск). У стародавні часи тут збиралися язичницькі жерці для проведення молитов і обрядів жертвопринесення. Відомий Видубицький монастир був заснований на цьому місці. Назва "Видубичі" пов'язана із захопливою легендою: після хрещення Русі, князь Володимир скинув ідола Перуна, який стояв на Володимирській гірці, і вирішив з ганьбою звалити його в воду. Ідол довго плив, занурений у воду, а за ним бігли люди з криками «Видубай, боже!». Ідол з'явився на поверхні саме на Лисій горі, де відбувалися релігійні обряди і жерці проводили служби йому та іншим божествам протягом століть [6].

Неподалік від селища Мирне в Мелітопольському районі Запорізької області розташована Кам'яна могила – один із найдавніших пам'ятників подібного типу в Україні. Це вражаюче місце складається з кам'яного насипу висотою 12 метрів і діаметром 3 кілометри, у якому вміщено 62 кам'яні печери. У цих печерах вчені виявили 160 кам'яних табличок з написами, які відносяться

до III століття до нашої ери. З ймовірністю їх залишили мешканці південної частини України того часу – племена арії, які пізніше мігрували в Іран та Індію. Це чудове місце для тих, хто бажає «підзарядитися» енергією та зануритися у медитацію.

Дівич-гора славиться як одне з наймогутніших місць жіночої енергії (Київська область, село Трипілля). За легендою, в язичницькі часи тут розташовувалося святилище богині Діви, покровительки жінок, що визначило ім'я гори. Чоловікам заборонялося входити на Дівич-гору під загрозою смерті. Проте жінки завжди були вільними від цього обмеження, і в усі часи сюди часто завітують ті, хто має проблеми із зачаттям, або вагітні жінки, які прагнуть народити здорову дитину.

Бакота – село в Придністров'ї, яке славиться своїми археологічними розкопками, давніми язичницькими святилищами, потужною енергетикою і чарівними пейзажами (Хмельницька область, Кам'янець-Подільський район, село Бакота). Найвідоміше в селі – скельний монастир XI століття, залишки якого зберігаються в неподалік. Цей монастир, розташований у печерах, вважається, за даними істориків і археологів, найстарішим на Поділлі. Крім того, природне джерело з цілющою водою розташоване неподалік, додаючи особливих чар цьому місцю.

Місцевість вражає не лише своєю природною красою та культурними пам'ятками. За словами метеорологів, мікроклімат Бакоти подібний до ялтинського. Тут, навіть за природою, можна відчувати атмосферу Криму: гірське повітря, захист від холодних вітрів завдяки скелям, кам'янисті та галькові пляжі, різноманітна рослинність і розмаїття тваринного світу формують унікальну екосистему цього регіону.

В період з X по XVII століття н.е. на цьому місці функціонувало язичницьке святилище. З інтеграцією християнства тут з'явився давньоруський печерний монастир-скит, який пізніше перетворився на сторожову фортецю, що існувала до XVI століття. За старовинними легендами, загони Олекси Довбуша використовували ці печери для зберігання "добра", відібраного у багатіїв [6].

Скелі Довбуша в селі Бубнище, Івано-Франківська область, також славляться своїм "чистилищем" — вузьким тунелем між скелями, який може пропустити людину з важкістю. Пройшовши через цей тунель, відвідувач може звільнитися від усіх гріхів.

Острів Хортиця (Запоріжжя), згідно з езотеричною точкою зору, вважається одним з енергетично сильних місць в Україні. Геологічно цей острів сформувався кілька мільярдів років тому в результаті розлому породи, яку подальше обмило річковою водою Дніпра. Хоча острів потім заповнився рослинністю, "гранітні пороги" залишилися на його краю. Місце, відоме як "думні скелі", використовувалось козаками для молитов, і сучасні біоенергетики підтверджують велику енергетичну силу цього місця.

Земля в цих місцях вважалася особливою, і козаки завжди брали з собою шматок рідної землі як оберіг. Навіть під час розгону Січі, коли козакам довелося складати клятву турецькому султану для створення Задунайської Січі, вони клялися захищати ту землю, на якій стояли. Ті, хто складали цю клятву, насипали землю з рідної Хортиці в свої чоботи, і таким чином залишалися вірними своїй землі. У козацькій традиції також існували молитви, які вимагали вимовляти стоячи босоніж на землі, для заряджання її енергією.

Позитивну енергетику заповідника Асканія-Нова (Херсонська область, смт Асканія-Нова) виявили навіть вчені НАСА, і місцеві мешканці підтверджують цей факт. Відпочивання в пахучих травах української степової місцевості може наповнити тіло і душу природною енергією, переконані біоенергетики. Місцеві гіді стверджують, що, якщо слухати уважно, можна відчувати, як степ "гуде", вбираючи в себе різноманітні звуки джмелів, жайворонків і інших тварин. Відчуття, ніби степ "живе" і передає свою енергію, може дарувати силу, здоров'я та натхнення. З'єднуючись з живою природою, ви можете відчувати, що отримуєте нові сили [6].

Також вважається місцем сили Буцький каньйон (Черкаська область, Маньківський район, село Буки), вік якого оцінюється в 2 мільярди років. Каньйон вузький, має місцями 20-40 метрів шириною, і для степової місцевості

досить глибокий – до 20 метрів. Перед входом в каньйон води Гірського Тікича стрімко скочуються з гранітних скель, утворюючи гучний двометровий водоспад-перекат Вир. Біля нього ще в XIX столітті був зведений великий водяний млин, з якого залишилися лише живописні фрагменти. У 1972 році Буцький каньйон, який заслужено вважається одним з найкрасивіших місць Центральної України, отримав статус державної пам'ятки природи місцевого значення.

Найвище гірське озеро в Україні (1801 метр над рівнем моря) розташоване на території Чорногірського заповідного масиву, що є частиною Карпатського біосферного заповідника (Закарпатська область, Рахівський район). Походження цього озера пов'язане із льодовиковими процесами. З його довжиною близько 134 метри та максимальною глибиною 2,8 метра, це водойми відзначається слабкою мінералізацією води. Віддаленість від великих промислових центрів і густонаселених районів забезпечує йому чистість і прозорість протягом усього року. Часто це озеро стає притулком для спільноти йогів, паломників і місцевих жителів, які прибувають сюди для медитації, спокою та зарядження енергією [6].

3. Гірськолижні ретрити стають улюбленою формою відпочинку для тих, хто цікавиться активним стилем життя. Зокрема, гірські курорти в Карпатах пропонують ідеальні умови для гірськолижних ретритів, де можна насолоджуватися катанням на лижах і одночасно відпочивати в гірських курортах. Один із таких ретритів - психологічний ретрит "Відновлення" у місті Яремче. Це чудова можливість відновити емоційний стан за допомогою групової роботи з психологом, займатися йогою, насолоджуватися енергією літніх Карпат та брати участь у цікавих екскурсіях.

Медитативний ретрит у горах, зокрема у Ворохті, дозволяє вам відчути спокій та відпочинок у віддаленому та прекрасному місці, де практично відсутні люди. Це час відірватися від щоденних справ, зануритися в простір, відчути себе і енергію життя, а також збагатитися бажанням рухатися далі.

Подорожі до природних резерватів і заповідників в Україні, особливо в Карпатах, відкривають можливість насолодитися величезною красою природи, включаючи біосферні заповідники, ліси, гірські річки та озера. Ці місця є потужним джерелом відновлення сил, а ретрити сприяють відновленню духу та гармонії з природою.

4. Культурні ретрити в Україні можна влаштовувати в різних містах, де є багато культурних закладів і просторів для творчості.

Київ, як столиця, відомий своєю культурною різноманітністю. Тут ви зможете взяти участь у ретритах, що фокусуються на мистецтві, музиці, танцях та літературі, використовуючи музеї, галереї та інші культурні заклади.

Львів, із своєю історією та архітектурною спадщиною, часто організовує літературні та мистецькі ретрити, надаючи можливість вдосконалити свої творчі навички.

Одеса, розташована на березі Чорного моря, славиться своєю культурною активністю, і тут ви зможете брати участь у ретритах з музики, театру, кіно та мистецтва.

Карпати, зі своєю унікальною природою, створюють унікальні умови для культурних ретритів в гірській атмосфері. Тут можна поєднувати творчість із спокоєм природи, займатися мистецтвом або медитацією.

Львівський регіон дійсно багатий на мальовничі села та місця для культурних ретритів. Занурення в українську народну культуру, вивчення традицій та майстрування ремесел можуть стати захопливим досвідом.

Тернопіль також пропонує різноманітні можливості для культурних ретритів, зокрема у галузях мистецтва, музики та літератури.

Черкаська область і "Ретрит у Малієвецькому маєтку" виглядає як унікальне місце для відпочинку та духовного розвитку. Розташований у спокійному селі Малієвці, маєток оточений природними багатствами і чистим повітрям, і може стати ідеальним місцем для відновлення енергії та гармонії від міської суєти [12].

"Ретрит у Малієвецькому маєтку" вражає своєю унікальною атмосферою та широким спектром можливостей для відпочинку та розвитку. Основні особливості включають:

- ✓ Природне Середовище: розташований в мальовничому місці, маєток оточений великими деревами, селом та чистим озером, створюючи ідеальну атмосферу для відпочинку та насолоди красою української природи.
- ✓ Духовний Розвиток: маєток слугує місцем для духовного розвитку, проводячи медитаційні сесії, йога-класи, лекції та інші практики, спрямовані на зняття стресу та підвищення духовної свідомості.
- ✓ Творчість: надає можливості для творчості, приваблює для художників, письменників, фотографів та інших творчих особистостей, які шукають натхнення в природі та спокої.
- ✓ Ресторан у Малієвецькому маєтку пропонує смачну та здорову їжу, виготовлену з місцевих продуктів, що додає до загального відчуття здоров'я та відновлення.
- ✓ Активний Відпочинок: для любителів активного відпочинку доступні прогулянки, велосипедні прогулянки та інші види фізичної активності.

"Ретрит у Малієвецькому маєтку" може бути ідеальним місцем для тих, хто шукає гармонію та відновлення в природному оточенні [12].

Таким чином, ретрити в Україні надають різноманітні можливості для відпочинку, саморозвитку та насолоди природними та культурними багатствами країни. Різні напрямки, такі як природні резервати, гірськолижні ретрити, медитативні ретрити, культурні ретрити та інші, дозволяють подорожувачам вибрати те, що відповідає їхнім інтересам та потребам.

Різноманітні види ретритів також слугують засобом відволіктися від повсякденного стресу та знайти гармонію, надаючи можливість зануритися в природу, долучитися до духовних практик, взяти участь у творчих заходах чи насолодитися культурними подіями. Разом з тим, це відмінний спосіб відновлення енергії та підтримки фізичного та психічного здоров'я.

2.3. Проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні

Україна має значний потенціал для розвитку як медичного, так і лікувально-оздоровчого, так і ретрит-туризму. На території України присутні всі необхідні ресурси, такі як лікувальні води, грязьові джерела, благотворний клімат, для функціонування закладів, що пропонують медичні та оздоровчі послуги. Різноманіття рекреаційних можливостей робить Україну привабливою для розвитку туризму як галузі економіки. Однак пандемія COVID-19, а потім військова агресія РФ проти України створили нові виклики та значно ускладнила процес розвитку туризму взагалі, включаючи і лікувально-оздоровчий сегмент.

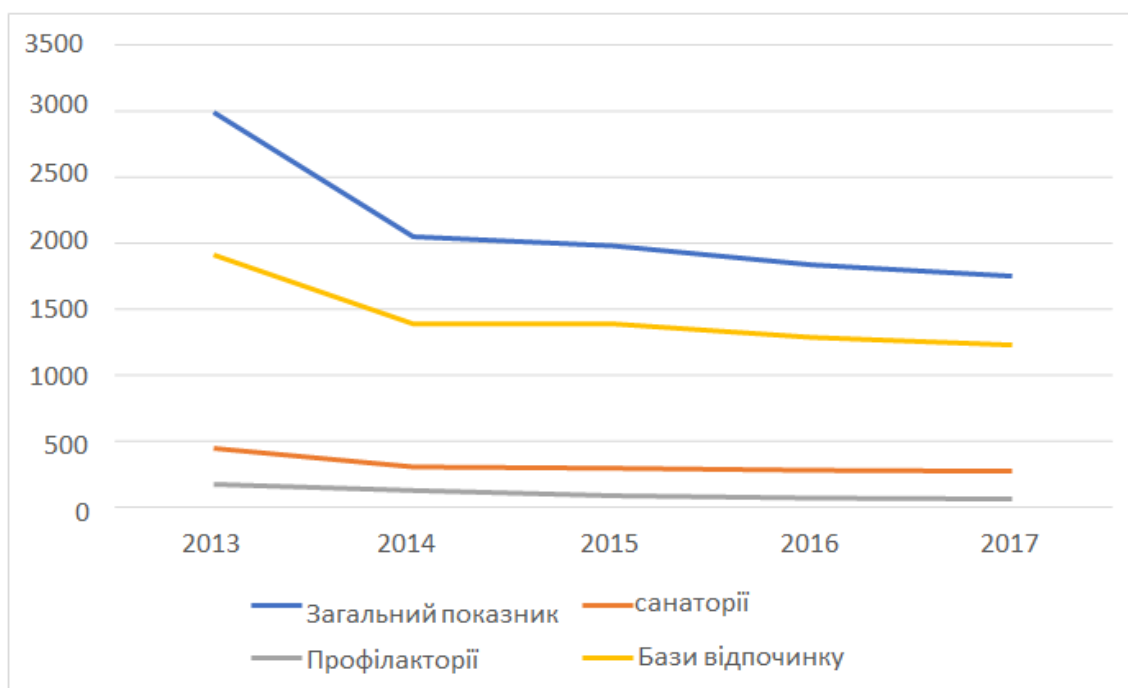


Рис. 2.5. Зменшення кількості санаторно-курортних закладів на території України [8]

Розглядаючи санаторні ретрити як один з найпоширеніших видів ретрит-туризму в Україні, слід зауважити, що після анексії Криму у 2014 році кількість санаторіїв в Україні скоротилася до 320. Ця тенденція подальшого зменшення тривала. Головними факторами, що призвели до скорочення кількості санаторіїв після 2014 року, були фінансово-економічна криза та стан існуючих

санаторіїв. На рисунку 2.6. представлені основні курорти України станом на 2021 рік.

Більшість санаторіїв були побудовані ще в часи Радянського Союзу, і протягом останніх декількох десятиліть практично не виділялися кошти на капітальний ремонт. Внаслідок цього сьогодні ці будівлі потребують ремонту та модернізації. Санаторії, яким раніше виділяли недостатньо коштів, стикаються зі зменшенням фінансування. В результаті такі санаторії не можуть конкурувати з сучасними SPA-готелями та більш популярними закладами оздоровлення і, таким чином, змушені припинити свою діяльність.

Таблиця 2.1

Визначальні характеристики курортів України

Типи курортів	Основні характеристики	Приклади
Бальнеологічні	Наявність природних джерел мінеральної води; Внутрішнє та зовнішнє застосування мінеральних вод; Чисто бальнеологічні курорти (з зовнішнім застосуванням) Бальнео-питні (для внутрішнього та зовнішнього застосування)	Санаторії Трускавця, Моршина, Східниці, Сатанова та ін.
Грязьові	Наявність лікувальних грязей (гязі та ропа); Грязелікування	Санаторії в Євпаторії, Саках, Одесі, Моршині.
Кліматичні	Чисте, цілюще повітря; За місцевістю розрізняють приморські, степові, лісові та гірські курорти. Лікувальні засоби: морські купання (таласотерапія), аеротерапія, геліотерапія	Приморські курорти в Криму, Одеській, Миколаївській областях. Степові: Херсонська, Дніпропетровська, Запорізька області. Лісові курорти: Подільські Товтри, Карпати. Гірські курорти: Карпати, Крим.

Джерело: [18]

Варто відзначити, що у 2022 році, через повномасштабну війну, розв'язану російською федерацією на території України, продовжилася

тенденція до зменшення заповненості санаторно-курортних закладів. Вони були змушені надавати ліжко-місця внутрішньо-переселеним особам (ВПО), які втікали від війни. Наприклад, статистика показує, що у Львові у 2022 році заповненість ліжко-місць становила 90%, а на відомих курортах Моршина та Трускавця – 85%, в той час як у Карпатах на курорті Славське завантаженість становила близько 7% .



Рис. 2.6. Основні курорти України станом на 2021 р. [18]

Після втрати можливості відпочинку в Криму, для українці стали активно шукати альтернативи, що призвело до збільшення попиту на оздоровчі санаторії в інших регіонах країни. Таким чином, сьогодні в Україні можна виділити кілька областей, де інтенсивно розвиваються санаторії: Миргород в Полтавській області, Хмільник в Вінницькій області, Трускавець, Моршин та Східниця в Львівській області, а також оздоровниці в Одеській та Запорізькій областях, розташовані на узбережжі Чорного та Азовського морів.

Для більш детального аналізу розвитку ретрит-туризму в Україні нами було проведено SWOT-аналіз для визначення тих чинників, які формують привабливість українського ринку цього сегменту туризму.

Таблиця 2.2.

SWOT-аналіз розвитку ретрит-туризму в Україні

Strengths (Сила)	Weaknesses (Слабкість)
<ul style="list-style-type: none"> • Природна краса і різноманітність: Україна відома своєю природною красою, яка приваблює ретрит-туристів. Гірські райони, ліси, озера і річки створюють ідеальне оточення для спокійного відпочинку. • Культурна спадщина: Україна має багатий культурний спадок, включаючи історичні пам'ятки, музеї, фольклор і традиції, які цікаві для ретрит-туристів, які шукають духовний розвиток. • Доступність: Україна розташована в середній частині Європи, що робить її доступною для багатьох європейських туристів. Транспортна інфраструктура розвинена, і є декілька міжнародних аеропортів. • Низькі витрати: У порівнянні з іншими країнами Європи, Україна відома своїми низькими цінами на проживання, харчування і розваги, що приваблює бюджетних ретрит-туристів. 	<ul style="list-style-type: none"> • Політичні, економічні турбулентності та воєнні дії на території країни можуть вплинути на імідж України як туристичного напрямку і відлякувати іноземних туристів. • Бюрократичність: Складність бюрократичних процедур і візового режиму можуть стати перешкодою для іноземних туристів. • Мовні бар'єри: Не всі українці володіють англійською або іншими мовами, що може створювати комунікаційні труднощі для іноземних туристів.
Opportunities (Можливості)	Threats (Загрози)
<ul style="list-style-type: none"> • Розвиток інфраструктури: Інвестиції в туристичну інфраструктуру можуть покращити комфорт та зручність для ретрит-туристів. • Просування туризму: Зміцнення маркетингових зусиль і просування України як привабливого туристичного напрямку може привести до збільшення потоку ретрит-туристів. • Екологічний туризм: Збільшення інтересу до екологічного туризму і еко-ретритів в Україні може привести до створення нових пропозицій для туристів. 	<ul style="list-style-type: none"> • Загостренні та тривале продовження військових дій можуть вплинути на безпеку ретрит-туристів та відповідність країни. • Загрози здоров'ю та безпеці: Захворювання, епідемії та злочинність можуть стати загрозами для ретрит-туристів. • Конкуренція: Зростаюча конкуренція в туристичній галузі може призвести до падіння цін і зниження прибутковості.

Складено автором

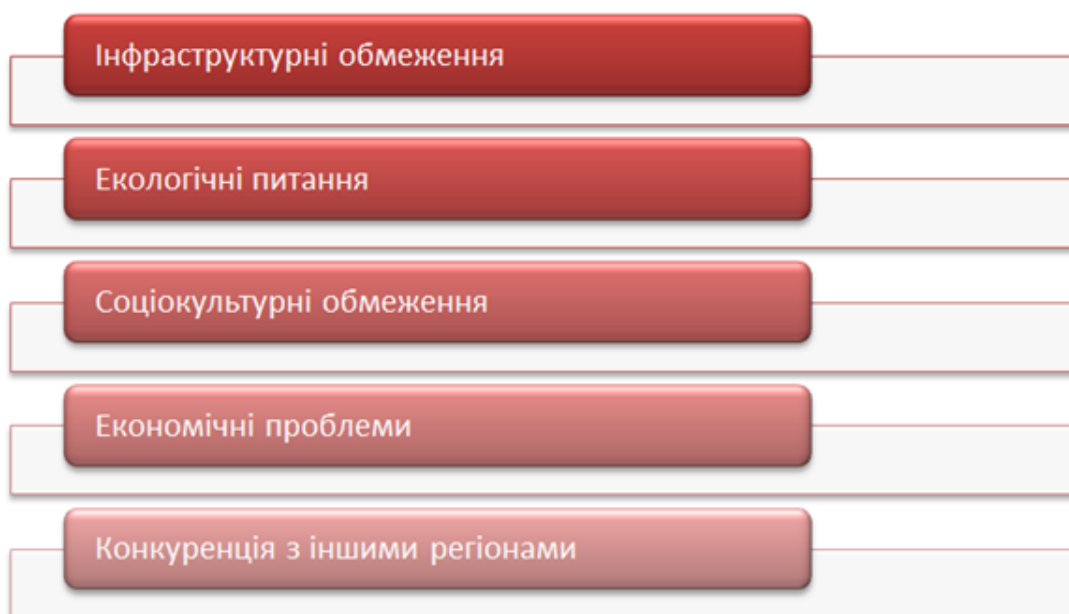


Рис. 2.7. Основні обмеження та виклики з якими стикається ретрит-туризм в Україні
Розроблено автором

Таким чином, розвиток ретрит-туризму в Україні стикається з такими обмеженнями як:

1. Інфраструктурні обмеження. Багато потенційних місць для ретрит туризму в Україні не мають відповідної інфраструктури для зручного перебування та розваг туристів. Відсутність комфортних готелів, ресторанів, інтересних розважальних об'єктів може відлякувати відвідувачів.
2. Екологічні питання. Ретрит-туризм підкреслює природну красу та спокій місцевостей. Проте надмірна господарська діяльність та забруднення можуть шкодити навколишньому середовищу та руйнувати природу, що є основним магнітом для ретрит туристів. Важливо зберігати природу та навколишнє середовище у регіонах, де розвивається ретрит-туризм.
3. Соціокультурні обмеження. Релігійні та культурні обмеження можуть впливати на вибір місць для ретриту та активності, які доступні для туристів. Деякі місця в Україні можуть мати культурні обмеження, які не

завжди сприяють релаксації і ретриту. Релігійні або інші обмеження можуть вплинути на свободу вибору місця для ретриту.

4. Економічні проблеми. Економічна нестабільність та низький рівень життя деяких регіонів України можуть призвести до відсутності фінансової здатності розвивати ретрит інфраструктуру та приваблювати туристів.
5. Конкуренція з іншими регіонами. Україна конкурує з іншими країнами, які також пропонують ретрит туризм. Наприклад, країни Південно-Східної Європи або Азії мають вже розвинуті ретрит-курорти, і привабити туристів в Україну може бути важко.

Вже більше ніж 1,5 року українці живуть в умовах повномасштабної війни, що позначається на проблемах зі сном, самопочутті та взаємодії з оточуючими. Лише 11% жителів столиці країни описують свій психоемоційний стан як стабільний. Водночас 38% відчувають страх перед майбутнім і тривогу [4].



Рис. 2.8. Основні проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні, що пов'язані з бойовими діями

Розроблено автором

Серед основних проблем розвитку ретрит-туризму в Україні, що пов'язані з бойовими діями, можна виділити:

1. Безпека туристів. Наявність воєнного конфлікту і загрози тероризму створюють серйозні проблеми для безпеки туристів. Іноземні відвідувачі і навіть внутрішні туристи можуть відмовлятися від відвідування України, навіть відносно безпечних регіонів на заході країни.
2. Зруйнована туристична інфраструктура. Бойові дії можуть призвести до пошкодження або зруйнування туристичної інфраструктури, такої як готелі, ресторани, музеї та інші об'єкти. Це робить неможливим або небезпечним відвідування багатьох регіонів.
3. Втрати культурної спадщини. Конфлікт та окупація деяких територій можуть супроводжуватися втратою культурної спадщини та історичних пам'яток, що є цінними ресурсами для ретрит-туризму.
4. Зменшення туристичного потоку: Наявність бойових дій призводить до зменшення туристичного потоку в певних регіонах. Обмеження руху через контрольні пункти та інші обмеження, пов'язані з конфліктом, можуть також ускладнювати переміщення туристів та обмежувати доступ до окремих регіонів.
5. Втрати прибутковості. Галузі, пов'язані з туризмом, такі як готелі, ресторани, туроператори, зазнають втрат прибутковості через зменшення кількості туристів.
6. Погіршення іміджу країни. Бойові конфлікти призводять до негативного іміджу України як туристичного напрямку. Це може вплинути на рішення іноземних туристів відвідати країну.
7. Поширення дезінформації. Бойові події часто супроводжуються поширенням дезінформації та фейкових новин, що може створювати паніку серед туристів і спричиняти відмову від подорожей до України.

Для подолання цих проблем та розвитку ретрит-туризму в Україні необхідні зусилля з боку влади та інвесторів для відновлення інфраструктури,

створення сприятливого середовища для туристів та забезпечення безпеки на рівні регіонів, що страждають від бойових дій.

Загалом, ретрит-туризм в Україні має потенціал для розвитку завдяки своїм природним ресурсам і культурній спадщині. Однак важливо враховувати політичні та економічні ризики та працювати над поліпшенням інфраструктури та маркетингових зусиль для приваблення більшої кількості ретрит-туристів.

РОЗДІЛ 3. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕТРИТ-ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

3.1. Перспективи розвитку та переваги ретрит турів

Зростання попиту на оздоровчі послуги протягом останніх кількох років сприяло активному розвитку ринку SPA та велнесу. Підсумовуючи характеристики велнес туризму, можна відзначити одну з основних актуальних тенденцій, а саме – швидке відновлення після кризи та безперервний ріст ринку його послуг. Цікаво, що у 2020 році подорожі з метою оздоровлення становили 6,5% від загальної кількості туристичних поїздок, при цьому витрати на ці подорожі склали 16,2% [31]. Ця різниця пояснюється тим, що зазвичай представники цього сегменту туристів витрачають більше коштів на свої поїздки у порівнянні з середнім туристом.

До переваг велнес туризму, що відрізняють його від інших видів туризму, можна віднести природні лікувальні ресурси, народні методи та традиції лікування та оздоровлення, медичні послуги, природу та її природні багатства, а також духовні традиції. Завдяки цим факторам, велнес туризм активно відновлюється після кризи, спричиненої коронавірусною пандемією.

Звертають на себе увагу інноваційні програми для туристів, які не пропонуються лише курортами, але й рекреаційними та медичними закладами поблизу обласних міст України. Однією з таких програм є велнес вікенд тури, які набули значної популярності. Цей формат приваблює клієнтів, оскільки він не обмежений сезонами і доступний протягом всього року. Він також більш гнучкий, порівняно з традиційними методами, і не вимагає фіксованих курсів лікування та обов'язкового перебування в санаторно-курортному закладі, відмінно від лікувально-оздоровчого підходу. Пропозиція велнес вікендів орієнтована на індивідуального споживача з урахуванням його запитів і очікувань. Це означає індивідуальний підхід, підвищення якості послуг, розвиток туристичної інфраструктури та підвищення кваліфікації персоналу.

Аналіз ринку велнес туризму також показав іншу важливу тенденцію – зростання популярності подорожей для оздоровлення до віддалених місць, подалі від міст та натовпів – ретрит турів, що і означає втечу від щоденності та занурення в природу.

Сучасні трансформації курортних центрів обумовлені зміною характеру попиту на лікувально-оздоровчі послуги. У моду входить здоровий спосіб життя, і в усьому світі зростає кількість людей, які прагнуть підтримувати відмінну фізичну форму і красу та потребують відновлювальних та ретрит-програм. Головним чином це люди середнього віку від 30 до 50 років, які вибирають активний спосіб життя і часто обмежені у часі. Це мешканці великих міст, які звикли до регулярних бігів, активного відпочинку, здорового харчування і прагнуть зберегти звичайний спосіб життя навіть під час відпустки.

Таким чином, актуальною та запитуваною пропозицією в санаторно-курортних закладах є ретрит тури. Метою ретрит турів є поєднання відпочинку для душі та тіла з оздоровчими процедурами. Найкращими місцями для проведення таких турів є невеликі села та міста в гірських та лісових районах. Аналіз пропозицій на вітчизняному ринку велнес послуг показав наступні популярні види програм ретрит турів:

- ✓ Класичний ретрит тур, який включає медитацію, самопізнання та природу. Підхід до оздоровлення включає 50% часу на екскурсії та відвідування визначних місць призначення і 50% часу на медитацію та розслаблення.
- ✓ Ретрит, поєднаний з йогою. Протягом дня відпочиваючі проводять 50-60% часу у фізичних вправах, розтяжці та медитаціях. Крім цього, їм пропонуються інші види релаксації, такі як ароматерапія, грязьові ванни, масажі та спелеотерапія.
- ✓ Ретрит, поєднаний з фітнесом, в якому фізичні активності включають в себе екскурсії та піші прогулянки в гори [23].

З урахуванням сучасних тенденцій у сфері веленс туризму та зростання популярності здорового способу життя, та самовдосконалення можна виділити ряд перспектив для розвитку ретрит-туризму в Україні.



Рис. 3.1. Перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні

Розроблено автором

Україна має власне природне багатство, включаючи ліси, озера, гори та курортні регіони, які ідеально підходять для організації ретрит-турів і є ідеальною базою для розвитку ретрит-туризму. Природна краса сприяє створенню спокійної та гармонічної атмосфери для відпочинку та самовдосконалення.

Здоровий спосіб життя стає все більш актуальним для багатьох людей. Ретрит-тури надають можливість поєднати відпочинок з фізичною активністю, йогою, медитацією та здоровим харчуванням.

Зростання популярності здорового способу життя суттєво впливає на ретрит-туризм в Україні і призводить до збільшення попиту на такі види туризму. Ось як це відбувається: Збільшення попиту на здоровий відпочинок:

Люди, які дбають про своє здоров'я, шукають способи поєднати відпочинок із заняттями фізичною активністю, йогою, медитацією та здоровим харчуванням. Ретрит-тури надають ідеальну можливість для такого поєднання.

Популярність здорових звичок. Здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну активність та психологічне благополуччя, стає цінністю для багатьох. Ретрит-тури пропонують цінні програми та методи для покращення здоров'я та розвитку особистості.

Підтримка екологічного та стійкого туризму. Зростаюча свідомість щодо екологічних питань і сталого розвитку підтримує попит на ретрит-туризм, оскільки вони часто проводяться в природному середовищі і сприяють збереженню природних ресурсів.

Підтримка екологічного та стійкого туризму має суттєвий вплив на розвиток ретрит-туризму в Україні з кількох причин:

1. Збереження природних ресурсів. Ретрит-тури найчастіше проводяться в природному середовищі, такому як ліси, гори, озера та річки. Підтримка екологічних стандартів сприяє збереженню природних ресурсів та довкілля, що є важливим для збереження привабливості ретрит-туризму.
2. Збалансований розвиток регіонів. Ретрит-тури можуть допомогти в розвитку маленьких та віддалених регіонів, які можуть залежати від туризму для економічного розвитку. Стійкий ретрит-туризм сприяє збалансованому розвитку цих регіонів.
3. Залучення екологічно свідомих туристів. Туристи, які цінують стійкий та екологічний туризм, найчастіше є свідомими та відповідальними подорожуючими.
4. Розвиток екологічних ініціатив. Зростання популярності ретрит-туризму створює стимул для розвитку екологічних ініціатив у галузі готельного бізнесу, гастрономії та транспорту. Впровадження сталого підходу може зменшити вплив туризму на навколишнє середовище

Психологічне здоров'я та підвищення стресостійкості. Ретрит-туризм має значущий позитивний вплив на психологічне здоров'я та стресостійкість,

оскільки надає можливість людям відпочити, відновитися та займатися практиками, спрямованими на зняття стресу та підвищення психологічного благополуччя.



Рис. 3.2. Ключові аспекти позитивний впливу ретрит-туризму на психологічне здоров'я

Розроблено автором

Релаксація та відпочинок. Ретрит-тури зазвичай відбуваються в спокійних та природних середовищах, де можна відключитися від повсякденних турбот і шумного життя міста. Це сприяє фізичному та психологічному відновленню.

Медитація та йога. Багато ретрит-туров пропонують практику медитації, йоги та інших технік релаксації. Ці практики допомагають заспокоїти розум, зняти напругу та покращити психологічне здоров'я.

Психологічна підтримка. Багато ретритів мають кваліфікованих інструкторів та психологів, які надають підтримку та поради щодо подолання стресу та покращення психологічного стану.

Віддалення від щоденного стресу. Видалення звичайних подразників та стресових факторів дозволяє людям відпочити та відновити свій емоційний баланс.

Саморозвиток. Ретрит-тури можуть надати можливість для самовдосконалення та самопізнання, що може сприяти психологічному росту та стресостійкості.

Природні лікувальні фактори. Деякі ретрити проводяться в районах з лікувальними природними ресурсами, такими як мінеральні джерела, гірські повітряні маси та інші. Це може мати позитивний вплив на фізичне та психологічне здоров'я.

Загалом, ретрит-туризм сприяє покращенню психологічного здоров'я та збільшенню стресостійкості, надаючи людям можливість відновитися та знайти гармонію в своєму житті.

Індустрія релаксації, самопізнання та духовного розвитку зростає, і ретрит-тури стають популярним способом задоволення цього попиту. Загалом, здоровий спосіб життя став важливою частиною сучасної культури, і ретрит-туризм в Україні стає важливою галуззю, яка відповідає цим змінам, надаючи можливість гостям поєднати відпочинок із здоровими звичками та саморозвитком.

Ключові аспекти росту ринку релаксації та самопізнання в Україні:

- ✓ Збільшення свідомості про здоров'я та благополуччя: Зростаюча кількість людей розуміє важливість здорового способу життя та дбає про своє фізичне та психологічне здоров'я. Ця свідомість підтримує попит на програми та послуги, спрямовані на релаксацію та самопізнання.
- ✓ Популярність медитації та йоги: Медитація та йога стали невід'ємною частиною багатьох людей. Вони не тільки сприяють релаксації, але і допомагають підвищити свідомість та самопізнання.
- ✓ Зростання кількості ретритів та програм для самопізнання: Україна стає популярним місцем для проведення ретритів, семінарів та програм, спрямованих на самопізнання та релаксацію. Це включає різноманітні ретрити з йоги, медитації, аюрведи, практик саморозвитку та багато інших.

- ✓ Зростання кількості центрів релаксації та духовного розвитку: В Україні відкриваються нові центри та спа-готелі, які пропонують послуги для релаксації та самопізнання. Це включає спа-процедури, масаж, заняття йогою та медитацією.
- ✓ Популярність здорового харчування та дієти: Здорове харчування та дієти, спрямовані на покращення фізичного та психологічного стану, також знаходять свого прихильника. Велика кількість ресторанів та кафе пропонує здорові та органічні страви.
- ✓ Попит на психологічні консультації та тренінги: Зростає попит на психологічні консультації та тренінги для самопізнання та розвитку особистості. Люди шукають підтримку та відповіді на питання про себе та своє життя.

Загалом попит на послуги та програми, спрямовані на поліпшення фізичного та психологічного благополуччя в Україні, зростає і ця тенденція відзначається в усвідомленому підході до здорового способу життя та самопізнання.

Сприяння фізичному та емоційному відновленню. Ретрит-тури можуть бути ефективним засобом для подолання стресу та втоми. Вони надають можливість позбутися емоційних блоків та навчитися зосереджуватися на власному благополуччі. Ретрит-туризм сприяє фізичному та емоційному відновленню, надаючи людям можливість відключитися від повсякденних турбот та стресу і зосередитися на власному фізичному і психологічному благополуччі, а саме через:

- ✓ Спокійне середовище. Багато ретритів розташовані в природних та спокійних місцях, що сприяє релаксації та відпочинку від шуму міста і щоденних негараздів.
- ✓ Здорове харчування. Багато ретритів пропонують здорові та сезонні страви, що допомагають очистити організм і покращити фізичний стан.
- ✓ Фізична активність. Ретрити можуть включати програми фізичних вправ, які допомагають покращити фізичну форму і здоров'я.

- ✓ Медитація та релаксація. Багато ретритів надають можливість вивчити практики медитації і релаксації, що сприяють психологічному відновленню.
- ✓ Психологічна підтримка. Інструктори та психологи можуть надати психологічну підтримку і поради щодо подолання стресу та емоційних викликів.
- ✓ Віддалення від технологій. Ретрити часто вимагають від учасників відключитися від телефонів та інтернету, що дозволяє полегшити емоційне відновлення і зосередитися на собі.
- ✓ Знайомство з собою. Ретрит-тури надають можливість самопізнання і глибокого занурення в свій внутрішній світ, що сприяє емоційному відновленню.

Загалом, ретрит-туризм допомагає людям знайти гармонію між фізичним та емоційним благополуччям, надаючи можливість відновити себе як фізично, так і емоційно.

Розширення географії ретрит-туризму в Україні стає помітним та перспективним явищем, оскільки ця форма відпочинку стає все популярнішою серед місцевих, а також може стати популярною серед іноземних туристів.

Україна має різноманітні природні регіони, від Карпат та до Чорноморського узбережжя та лісистих районів Полісся. Це надає можливість розташовувати ретрит-центри в різних екологічно чистих місцях. Україна багата на природні багатства, такі як гори, ліси, річки, та озера. Ці ландшафти створюють ідеальну атмосферу для спокійного і відновлюючого відпочинку.

Україна має багатий культурний спадок та традиції, які можна інтегрувати в програми ретритів, щоб допомогти учасникам зануритися в місцевий спосіб життя.

Розширення географії ретрит-туризму супроводжується розвитком інфраструктури, такої як готелі, курорти, та зручні транспортні зв'язки. Україна також відома своїми лікувальними ресурсами, і медичні ретрити також стають

все популярнішими серед іноземних пацієнтів, які шукають якісні медичні послуги та одночасно хочуть насолодитися природними красотами країни.

В цілому, розширення географії ретрит-туризму в Україні відкриває нові можливості для подорожей та відпочинку, дозволяючи туристам насолоджуватися різноманітністю природних ландшафтів та культурної спадщини країни.

З ростом інтересу до ретрит-туризму, українська інфраструктура також набуває розвитку для забезпечення комфортних умов для гостей. Нижче представлені ключові аспекти розвитку інфраструктури ретрит-туризму в Україні Рис. 3.3.

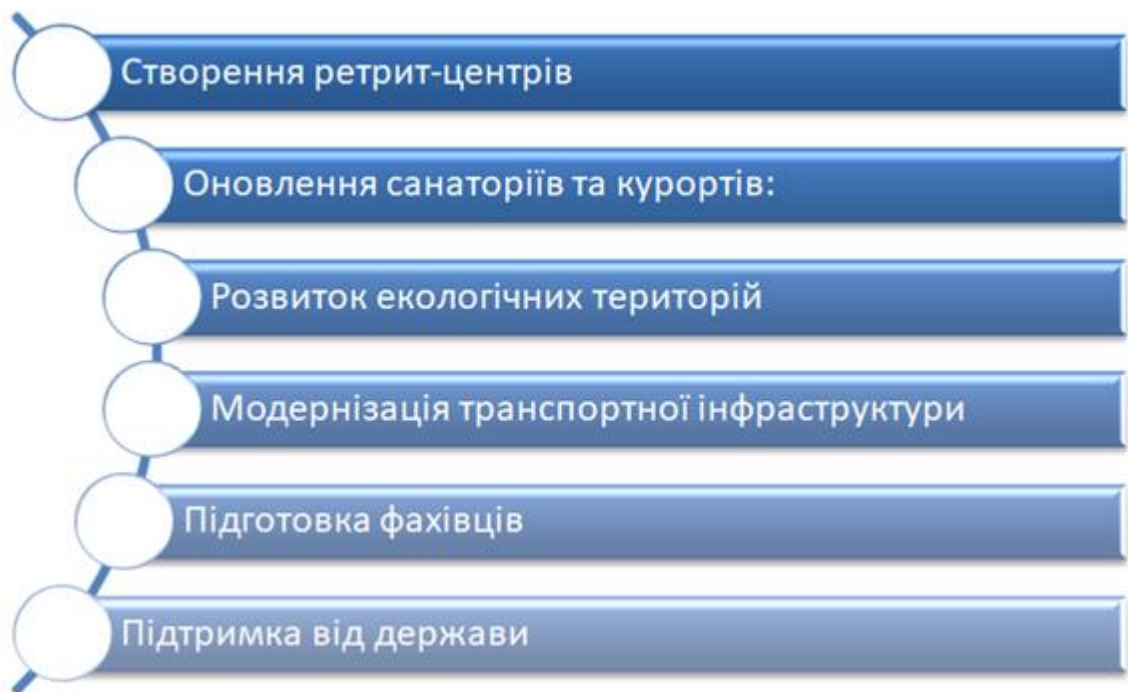


Рис. 3.3. Ключові аспекти розвитку інфраструктури ретрит-туризму в Україні

Розроблено автором

Розробка та будівництво спеціалізованих ретрит-центрів, які пропонують широкий спектр послуг для фізичного та духовного розвитку. Ці центри включають в себе сучасні готелі, медичні кабінети, спа-комплекси, зони для йоги, медитації та інші.

Багато існуючих санаторіїв та курортів в Україні оновлюють свою інфраструктуру, щоб вони відповідали потребам ретрит-туристів. Це включає в себе модернізацію житлових умов, створення спеціалізованих програм і послуг для здоров'я та відпочинку.

Ретрит-туризм акцентується на екологічно чистому відпочинку, і, отже, створення ретрит-центрів в екологічно чистих місцях стає дедалі більш важливим. Розвиток інфраструктури в таких місцях включає в себе будівництво та підтримку екологічно чистих об'єктів.

Розвиток ретрит-туризму вимагає зручних транспортних зв'язків для туристів. Розширення та модернізація транспортної інфраструктури для досягнення різних регіонів України є важливим аспектом.

Ретрит-туризм потребує кваліфікованих інструкторів і спеціалістів у сферах фізичного розвитку, медитації, йоги та інших практик. Розвиток інфраструктури включає підготовку та навчання кадрів.

Держава може підтримувати ретрит-туризм шляхом надання фінансових інcentивів, регуляторної підтримки та створення сприятливого середовища для розвитку цієї галузі. Держава може встановлювати стандарти якості для ретрит-центрів і надавати сертифікати якості тим закладам, які відповідають цим стандартам. Це допоможе забезпечити якість послуг для туристів. Підтримка від держави є важливим стимулом для розвитку ретрит-туризму в Україні та сприяє створенню сприятливих умов для розвитку цієї галузі та приваблення більшої кількості туристів.

Також ретрит-тури мають свої переваги порівняно зі звичайними подорожами:

- ✓ Відпочинок для тіла та душі. Подорожі, особливо ретрит-тури, надають відмінну можливість для повного релаксу та відновлення. Ви зможете насолоджуватися тишею та спокоєм, займаючись йогою, медитацією та іншими практиками, спрямованими на гармонію тіла і душі. Ретрит-тури пропонують спеціальні програми, які допоможуть вам відключитися від щоденної метушні та перезавантажитися.

- ✓ Поглиблення в практику та знання. Ретрит-тури відрізняються також тим, що вони пропонують поглиблене вивчення та практику певних методик та знань. Нехай це буде йога, аюрведа або медитація, ви зможете повністю погрузитися в практику та розвинути свої навички під керівництвом досвідчених інструкторів. Це дозволить вам не лише отримати нові знання, а й покращити свою практику.
- ✓ Підтримка від експертів. Ретрит-тури забезпечують вас підтримкою кваліфікованих експертів, які супроводжують вас під час вашої подорожі. Вони допоможуть вам впоратися з фізичними та емоційними викликами, відповідатимуть на ваші запитання і надаватимуть підтримку на всьому шляху відновлення та релаксації.
- ✓ Поєднання подорожі та особистого розвитку. Однією з переваг ретрит-турів є можливість поєднати подорож з особистим розвитком. Ви зможете насолодитися красою унікальних місць і вдосконалити свої навички, відчути внутрішній ріст. Така подорож буде не лише відпочинком, а й можливістю особистого розвитку та самопізнання.
- ✓ Підтримка від спільноти. Подорожі на ретрит-тури також дають вам можливість зустріти людей зі схожими інтересами і цілями. Спілкування з однодумцями, підтримка від спільноти та обмін досвідом створюють сприятливу атмосферу для вашого відпочинку та відновлення. Ви зможете знайти нових друзів, знайти натхнення та підтримку на своєму шляху самовдосконалення.
- ✓ Розширення горизонтів. Ретрит-тури надають унікальну можливість познайомитися з новими культурами і традиціями. Ви зможете відвідати різні ретрит-центри по всьому світу і вбрати в себе атмосферу різних місць. Розширення горизонтів і відкриття нових горизонтів допоможе вам розширити свідомість і отримати глибокий досвід, який буде впливати на вас ще довгий час.
- ✓ Подорожі на ретрит-тури є джерелом натхнення та стимулом для творчості. В оточенні природної краси та спокою ретрит-центрів ви

зможете знайти натхнення для вашого творчого процесу. Нехай це буде живопис, література, фотографія або інші види мистецтва, ви зможете розвинути свій творчий потенціал і створити щось унікальне.

- ✓ Лікування та подолання травм. Ретрит-тури також можуть служити засобом для лікування та подолання травм і негативних емоцій. Вони надають можливість усамітнення і можливість працювати над своїми емоційними блоками під керівництвом експертів. Це може допомогти вам звільнитися від старих образ і знайти внутрішню гармонію.
- ✓ Можливість перезавантаження та нового початку: Ретрит-тури дають вам можливість перезавантажитися і розпочати все з чистого аркуша. Вони закликають вас переглянути своє життя з нової перспективи і знайти ясність у своїх цілях і бажаннях. Це може стати новим початком, відкриттям нових можливостей і потенціалу.

Загалом ретрит-тури пропонують унікальну подорож, яка поєднує в собі відпочинок, самовдосконалення, натхнення та спілкування з однодумцями. Вони представляють собою цінний досвід, який допоможе вам повернутися до більш гармонійного та збалансованого життя. Незалежно від ваших інтересів і цілей, ретрит-тури надають унікальну можливість поглибити свою практику, отримати нові навички та відновити свою енергію.

З урахуванням цих чинників, ретрит-туризм має потенціал стати значущим сегментом туристичної індустрії в Україні, приваблюючи як внутрішніх, так і зарубіжних туристів, які шукають спокій, самовдосконалення та відновлення в природному середовищі.

3.2. Розробка та заходи щодо просування йога ретрит туру

Для створення туристичного продукту для ретрит туристів, перш за все, ми провели аналіз конкурентного середовища на ринку велнес та ретрит послуг, щоб зрозуміти, який продукт буде популярним і жаданим серед туристів.

За даними сайтів українських туристичних компаній, видно, що наразі в цьому сегменті пропозицій ще недостатньо. Більшість з них включають в себе відпочинок на природі з фізичними активностями, такі як спа-йога тур в Карпатах, йога-тур натхнення в Чорногорії, фітнес тур в Єгипті, повне перезавантаження в Карпатах, фітнес-кемп на морському узбережжі, фітнес тур з велнес програмою, релакс-тури, ретрит подорожі, психологічні табори, сакральні ретрити, медитативні ретрити, а навіть екзотичні ретрити, такі як шаманські тури та інші. Аналізуючи існуючі пропозиції, ми можемо розділити їх за такими критеріями: територіальним, змістовим та гендерним [4].

За територіальним критерієм, ретрит тури поділяються на два види:

- ✓ ретрит програми, що пропонуються в межах України;
- ✓ ретрит програми, що розроблені за межами нашої країни.

Щодо гендерного аспекту, більшість ретрит програм спрямовані головним чином на жінок. Наприклад, існують жіночі ретрити в Карпатах, а також різноманітні фітнес тури, тури для схуднення та зниження маси тіла.

Щодо змістового аспекту, важливо зауважити, що назва туру залежить від того, на що акцентується в пропозиції. Наприклад, якщо фокус зроблений на відновленні психологічного стану та злагодженні з природою, то такий тур може мати назву «ретрит». Якщо основний акцент робиться на фітнес-тренуваннях, то це може бути «фітнес тур», а якщо на духовних практиках і самопізнанні, то це «йога тур». У випадку спа-туризму, основним лікувально-оздоровчим чинником є спа-процедури та інше.

Ретрити бувають дуже різні – отже, немає і суворого чек-листа того, що має бути на заході. Однак перед організаторами будь-якого виїзного заходу постає завдання захопити учасників, надати їм можливість перезавантажитись та наповнитися енергією.

Ретрит може бути вузькоспрямованим – наприклад, якщо ми говоримо про медитативну практику Віпасану або ретриту мовчання. Як правило, основний елемент Віпасани – медитації. Але трапляються й менш спеціалізовані програми.

Нерідко основу таких ретритів становлять практики йоги різних напрямів: Хатха-йога, Віньяса-флоу, Інь-йога. Як доповнення організатори включають тематичні медитації, практики цвяхів, малювання, танці, психологічні ігри та тренінги. І, звичайно, закладається час на самостійне дозвілля: прогулянки, відпочинок та спілкування.

Деякі ретрити мають чітку спрямованість – наприклад, включають практики тільки для жінок. Це можуть бути заняття для вирощування жіночого початку, відновлення репродуктивних функцій, вирішення «жіночих» проблем на фізичному та ментальному рівнях. Перебуваючи у колі однодумців, можна відновити внутрішні ресурси, відчути себе «на своєму місці».

Найчастіше програма розрахована на 2-3 дні і посідає вихідні. Цього часу достатньо, щоби вдалося позайматися, відпочити від побутових питань та заповнити ресурс. Крім того, практично кожна людина має можливість знайти ці вільні 2-3 дні — при необхідності взяти відгул або помінятися змінами з колегою. А тому ретрити вихідного дня — оптимальний варіант для всіх: організаторові простіше продумати програму, а учасникам знайти час на поїздку.

Як правило, ретрити проводяться за межами міста – на березі водоймища або в лісі. Часто організатори обирають відокремлений готель чи базу відпочинку, де розміщуються учасники.

Ретрит – чудовий спосіб пройти перезавантаження, опинитися в новій для себе атмосфері, переключитися зі щоденної рутини на пізнання своїх фізичних та психологічних можливостей. Людина їде на йога-ретрит, коли відчуває, що чемодан його думок забився доповнено і починає припадати пилом; коли відчувається гостра необхідність поставити життя на паузу і подивитися на неї збоку — відсторонено, ніби здалеку. А потім — повернутися новою людиною: натхненною, з чітким розумінням своїх бажань та життєвих цілей.

Вартість участі в ретриті складається з кількох компонентів:

- тривалість;

- умови розміщення (у чотиримісному номері чи окремій кімнаті, у готелі чи кемпінгу);
- насиченість програми (участь запрошених експертів);
- наявність додаткових опцій (відвідування лазні, екскурсії).

Більшість виїзних заходів проводиться влітку. Це зрозуміло: у людей період відпусток, у лісі співають птахи, в озерах – тепла вода. Все сприяє тому, щоб зібратися разом і з користю провести час у мальовничому місці.

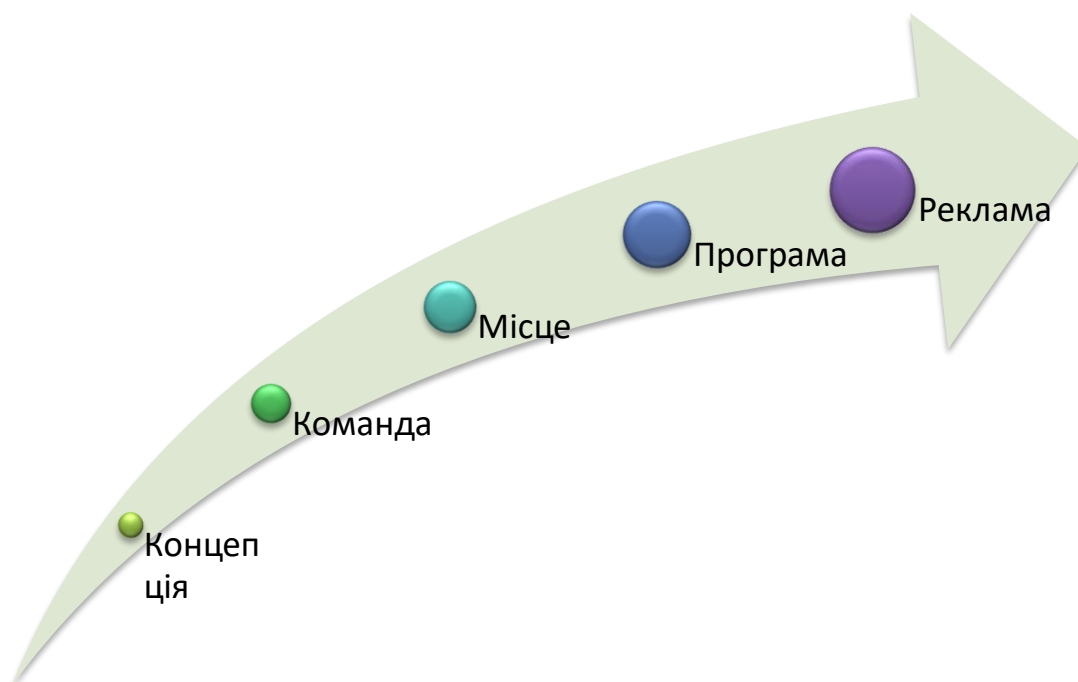


Рис. 3.4. Схема підготовки проведення йога ретриту
Розроблено автором

Докладно розглянемо, як підготуватися та провести йога ретрит з користю та задоволенням для учасників.

Крок 1. Концепція. Основа будь-якого починання – добре сформульована ідея. Людина охоче піде за вами, якщо у нього буде розуміння, що на нього чекає. Продумуючи концепцію, краще спиратися на бажання людей, адже продукт створюється саме для них. Важливо орієнтуватися не лише на свої уподобання, а й на учасників, які опиняться поряд із вами.

Крок 2. Команда. Можна повністю взяти він всі організаційні питання — від бухгалтерії до проведення практик. Але оптимальним варіантом буде

розділити частину функціоналу з іншими людьми. Можна знайти фахівців із суміжних областей — провідників зі цвяхів, майстрів з технік усвідомленості, тренерів, таким чином програма може вийти більш насиченою – це привабить учасників.

Крок 3. Місце. Для початку необхідно вивчити варіанти розміщення. Важливо звернути увагу на кімнати, в яких будуть розміщуватись учасники, на простір, де будуть проводитися заняття. У теплу пору року заняття можна проводити на вулиці. Якщо йдеться про зал, то не буде зайвим звернути увагу на площу: чи зможуть розміститися всі учасники, чи комфортно їм займатиметься. Також краще наперед дізнатися, чи є в об'єкті розміщення необхідне обладнання: музична колонка, проектор (якщо планується презентація чи перегляд відео).

Крок 4. Програма. Складаючи програму, треба розуміти, що люди їдуть на ретрит не лише за тим, щоб попрацювати з тілом та душею — вони хочуть ще й відпочити. Варто дотриматися балансу між насиченістю програми та задоволенням, який отримає людина.

Крок 5. Реклама. Грамотне просування – важливий компонент успіху. Для початку можна розповісти про запланований захід своїм знайомим: написати пост у соціальних мережах, розіслати інформацію в особисті повідомлення. Потім можна вирушити на пошуки спільнот, у яких можна розмістити інформацію — домовитися про взаємопіар чи оплатити рекламу.

Потім варто подумати, як люди потраплять у місце проведення ретриту. Якщо захід проводиться неподалік міста, всі учасники теж знаходяться там — зручно буде замовити загальний автобус. Якщо люди планують їхати з різних куточків країни, і доставити їх організовано неможливо, обов'язково слід вазати в умовах участі, що кожен добирається самостійно і дорога не входить у вартість ретриту.

Отже, після аналізу ринку ретрит туризму в Україні та для створення нашого йога ретрит туру ми оберемо триденний відпочинок у заміському комплексі поблизу м. Києва. Перш за все, це обумовлено тим, що під час війни

важко залишати свій дім та роботу на тривалий період. Крім того, тривалу відпустку не завжди можна легко влаштувати.

У таких короткотермінових програм відпочинку є свої переваги, оскільки їх легко організувати і мобільні. Якщо змінилися плани, такий ретрит можна перенести на інші вихідні. Крім того, такі короткотермінові програми відпочинку не будуть фінансовим обтяженням для сімей. Відпочинок тривалістю два або три дні допоможе відновити запаси енергії, позбутися емоційного виснаження та поганого настрою. Це особливо корисно для тих, хто переживає постійний стрес, викликаний війною на території України. На короткий відпочинок, людина відчує себе здоровішою.

Отже, метою нашого йога ретрит туру під назвою «В гармонії з собою» є створення атмосфери повної довіри, де ретрит відбудеться без годинників та телефонів, щоб дати можливість нервовій системі та розуму відпочити від постійних очікувань. Під час ретриту планується відновлення через активні практики Хатха йоги, очисні та балансуєчі пранаями (дихальні вправи, що використовуються в йозі для контролю над диханням), вивільнення емоцій, розкриття свого серця, відвідування СПА-зони, і по завершенню – день з медитацією під керівництвом досвідченого інструктора з йоги та медитації. Учасникам буде запропонована смачна вегетаріанська кухня.

Розмір групи для йога ретриту розрахований на кількість до 14 осіб, щоб мати можливість приділити кожному учаснику більше уваги. Зважаючи на тривалість, це буде 3-денний йога ретрит.

Місце проведення йога ретриту: село Березівка, в ретритному комплексі, що розташований за 22 км від Києва. Ретритний комплекс розташований у природному сосновому лісі за 22 кілометри від станції метро "Житомирська" і легко досяжний як власним транспортом, так і за допомогою маршрутного транспорту. Тобто транспортні витрати до туру не включені [54].

Таблиця 3.1

Програма 3-денного йога ретрит туру «В гармонії з собою»

1 день	
12:00	Прибуття учасників з Києва до місця ретриту, заселення.
13:00	Хатха йога, дихальні вправи пранаяма та музичні практики з метою оновлення та підвищення настрою.
14:00-15:00	Обід.
16:00-17:00	Коротка оглядова екскурсія комплексом.
17:00-18:00	Чайна церемонія як спосіб познайомитися.
18:00-19:00	Вечеря.
19:00-21:00	Релакс відпочинок в сауні, хамамі, джакузі або басейні.
21:00	Вільний час та відпочинок.
2 день	
6:30-7:00	Підйом.
7:00-8.30	Комплекс йоги для спокою та підзарядки, енергетичні вправи для підтримки імунної системи.
8:30-10.00	Сніданок.
10:00-11.00	Прогулянка місцями сили.
11.00-12.00	Фруктовий перекус.
12.00-14.00	Медитація для глибокого сканування тіла та спостереження за диханням.
14.00-15.00	Обід
15.00-18.00	Проживання емоцій та розслаблення блоків, відчуття спокою під час церемонії Пін-Ча.
18:00-19:00	Вечеря.
19.00-21.00	Активна та статичної медитація для гармонізації руху та дихання.
21:00	Вільний час та відпочинок.
3 день	
6:30-7:00	Підйом.
7:00-8.30	Медитація Хоопонопоне і Метта – які спрямовані на розвиток позитивних якостей і станів свідомості.
8:30-10.00	Сніданок.
10:00-11:00	Чайна церемонія.
11:00-11.30	Фруктовий перекус
11:30-13:00	Комплекс малоаплітудних вправ для розв'язання проблем, пов'язаних з опорно-руховим апаратом, зокрема у грудному відділі хребта, поясниці та тазовому відділі.
13:00-14:00	Обід.
14:00-16:00	Медитація під звуки гонга часто відома як "гонг-медитація" або "гонг-батерфляй", що використовуються для створення глибокої реклаксації звукового середовища під час медитації. Підведення підсумків ретриту.
16:00	Збір та виїзд.

Складено автором.

Розглянемо кілька простих медитаційних методик, які можуть бути корисні під час ретриту:

1. Медитація уважності: ця техніка спрямована на зосередження уваги людини на теперішньому моменті. Вона підходить для тих, хто переживає стрес, пов'язаний із майбутнім або прагне повернути зв'язок із реальністю сьогодення. Медитація уважності включає керовані образи, уважне дихання, сканування тіла тощо. Наприклад, сканування тіла – це ефективна вправа, під час якої людина уявляє, що тепле світло наповнює її тіло, починаючи з легенів і закінчуючи ногами. Мета – відчувати кожную частину тіла і позбутися стресу.
2. Медитація дихання: ця техніка сприяє покращенню розумової діяльності і неврологічного здоров'я. Деякі вправи на дихання, розроблені доктором Ендрю Вейлом, включають вдих через ніс на 4 секунди, затримку на 7 секунд, і повільний видих через рот протягом 8 секунд. Повторювати цей цикл можна 3-5 разів.
3. Прогулянкові медитації: ця техніка, також відома як "кінкін," включає в себе прогулянку, під час якої людина тримає руки за спиною та дихає після кожного кроку. Це допомагає підтримувати активність та зосередженість, одночасно спостерігаючи за навколишнім середовищем.
4. Мантра-медитації: ця техніка використовує мантри, тобто певні фрази чи слова, які повторюються мовчки або вголос. Вона допомагає досягти медитативної ясності і сконцентруватися на важливих речах.

Таким чином, мета програми йога ретриту «В гармонії з собою» – це формування внутрішнього спокою учасників, їхньої емоційної стійкості під час перебування у тиші та гармонії з природою.

Учасникам буде доступно три повних дні практик для особистої трансформації, а саме:

- Ефективні методи відновлення фізичного та психічного здоров'я, включаючи йогу, дихання та медитацію.
- Практики для звільнення серця від негативних емоцій через прощення та співчуття, сприяючи психологічному відновленню та внутрішньому миру.

- Робота з власною енергією та емоційним станом, включаючи медитацію для самопізнання та підвищення свідомості. Хоопонопоне і Метта - це дві різні медитаційні практики, які спрямовані на розвиток позитивних якостей і станів свідомості. Хоопонопоне – медитаційна практика має гавайське походження і спрямована на процес прощення та очищення розуму і душі. Головна ідея Хоопонопоне – визнати власну відповідальність за те, що відбувається у вашому житті, і активно прощатися з негативними емоціями, спогадами та переконаннями. Це допомагає відновити гармонію і спокій у своєму внутрішньому світі. Метта – медитаційна практика також відома як "метта-бхавана" і має коріння в буддизмі. Головна мета Метта – розвивати почуття безмежної любові, доброти і співчуття до себе і інших. Це практика, яка допомагає перетворити негативні емоції на позитивні і створює глибокий почуття єдності з усім живим.
- Усвідомлене перебування в гармонії з природою, включаючи китайські чайні церемонії, використання трав'яних чаїв та збалансоване вегетаріанське харчування. Церемонія Пін-Ча – це традиційна китайська чайна церемонія, під час якої готується та подається особливий вид чаю, який називається "Пуер". Церемонія Пін-Ча не лише дозволяє насолоджуватися смаком чаю, але й сприяє розслабленню, підвищує увагу до деталей та сприяє зосередженості. Вона також вважається символом гармонії та є інструментом для духовного розвитку.

Таблиця 3.2

Орієнтовне меню для 3-денного йога ретрит туру «В гармонії з собою»

День	Сніданок	Обід	Фруктовий перекус	Вечеря
1	-	Східний суп з бобових, овочева рагу з паніром, індійський хліб, лимонад.	-	Вегетаріанський бургер, грецький салат з шпинатом, гаряче молоко з куркумою і східними солодоцями
2	Вівсяна каша з домашнім йогуртом і фруктовим асорті, домашнє печиво	Борщ вегетаріанський, сабджи з броколі і перцем, котлети вегетаріанські, салат з огірками, помідорами та зеленню, пурі (смажений індійський лаваш)	Фрукти	Рис з шпинатом, гаряче молоко з куркумою, чапаті або печиво
3	Солодкий морквяний кхір, халава, йога-чай	Суп-пюре з шпинатом, печена картопля з паніром “гауранга”, джінджер-бір (імбирний газований напій)	-	-

Джерело : складено автором

Для того, щоб запропонований йога ретрит був конкурентоздатним, основним аспектом має бути його цінова конкурентоспроможність. Проведемо аналіз витрат, пов'язаних із створенням йога ретриту, та визначимо орієнтовану ціну. Крім того, розглянемо можливості його маркетингового просування та розробимо відповідну стратегію медіа-плану та її вартість. Кошторис 3-денного йога ретрит туру «В гармонії з собою» представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Кошторис 3-денного йога ретрит туру «В гармонії з собою»

Стаття витрат	Сума на 1 особу (грн.)
Розміщення в двомісному номері та харчування в ретритному комплексі (сніданки, обіди, вечері, фруктовий перекус, чайні церемонії)	3600 грн.
СПА-процедури (розпарювання в сауні, скрабування, релакс-масаж або обгортання (на вибір))	1000 грн.
Послуги інструктора з медитації та йоги	2000 грн.
Страхування	200 грн.
Собівартість йога ретриту	6800 грн.
Винагорода туристичній фірмі (10%)	680 грн.
ПДВ (20% від винагороди туристичній фірмі)	136 грн.
Загальна вартість туру	7616 грн.

Джерело: складено автором

Згідно з нашим аналізом, попит на унікальні авторські тури, зокрема в сфері ретрит-туризму, є досить високим порівняно зі стандартними турами, орієнтованими на пізнавальний відпочинок вихідних днів. Тому, при розробці рекламної стратегії для нашого ретрит-туру, важливо надати актуальну та цікаву інформацію цільовій аудиторії. Ми передбачаємо, що нашими основними клієнтами стануть молоді жінки віком 30+, ділові жінки середнього і старшого віку, бізнесмени 40+, які шукають відпочинок поблизу міста Києва. Також наш ретрит тур орієнтовний більше на теплу пору року.

Враховуючи важливість Інтернету та соціальних мереж для цільової аудиторії, найбільш ефективним каналом реклами для впровадження нашого ретрит туру на вітчизняний ринок вважається використання реклами в Інтернеті та соціальних мережах, таких як Facebook, Messenger, Instagram, YouTube. В Україні налічується близько 12 мільйонів користувачів Facebook, а Instagram

користуються 7,5 мільйони осіб. Інші соціальні мережі, такі як Messenger, Twitter, YouTube, також є дуже популярними. Соціальні мережі на сьогоднішній день вважаються ключовими інструментами для маркетингу [53].

Переваги використання соціальних мереж для реклами та просування продукту або послуги очевидні. Спочатку, реклама у соціальних мережах виглядає природною, оскільки рекламні повідомлення від друзів, родини чи спільнот здаються користувачам більш природними, ніж банери на сайтах компаній.

Друга важлива перевага – це можливість точного налаштування реклами за допомогою таргетингу, враховуючи різні фактори, такі як місце проживання, сімейний статус, інтереси та хобі користувачів. Це дозволяє знайти цільову аудиторію. Крім того, реклама в соціальних мережах відзначається низькою вартістю. І, нарешті, ризики при рекламі у соціальних мережах майже мінімальні, що дозволяє розпочати рекламну кампанію з невеликим бюджетом, налаштувати її та зупинити її в будь-який момент або встановлювати дату закінчення.

Контекстна реклама Google є потужним інструментом для просування веб-сайту, бізнесу, продукції та послуг, оскільки її зміст відображається в контексті веб-сторінок, на які вона спрямована. Це означає, що інформацію про послугу або продукт, яка міститься на веб-сайті, слід узагальнити до кількох коротких фраз. На сьогоднішній день, ми розглядаємо Google Adwords як наш вибір для розміщення реклами. Ця платформа має декілька переваг. Перш за все, ми маємо повний контроль над аудиторією, якій показується наша реклама, а також можемо визначити час її розміщення в Інтернеті. Ми також маємо можливість самостійно регулювати бюджет і відстежувати результати рекламної кампанії.

У нашому випадку, при створенні контекстної реклами, нашою метою буде підібрати ключові фрази і вислови, які передадуть основні переваги нашого продукту і показати, чому саме наш йога ретрит тур є кращим варіантом порівняно з конкурентами. Важливим є також використання техніки

при виборі ключових слів. Наприклад, якщо користувач вводить пошукові слова "купити ретрит тур на вихідні", то необгрунтовано показувати рекламу турів на тиждень. Тому варто додати мінус-слово "на вихідні" до групи "на тиждень" і навпаки. Також важливо використовувати дієслова, які закликають користувачів діяти, наприклад "зателефонуйте", "zareєструйтеся", "відвідайте" та інші. За допомогою безкоштовних розширень, ми можемо додати структуровані описи, адреси, телефони, посилання, ціни та відгуки до нашої реклами.

Рекламні пости в Інстаграмі повинні бути природними і не нав'язливими. Для цього необхідно знати, як правильно створити пост, який стимулюватиме користувачів до виконання певних дій, таких як запис на консультацію, перехід за посиланням, залишення заявки або надсилання приватних повідомлень. Щоб досягти цих цілей, текст посту повинен бути цікавим і привабливим для вашої аудиторії. Крім того, пост має включати фото або відео, що дозволяють користувачам уявити продукт або послугу.

Оформлення посту також повинно бути тематичним і відповідати його змісту, бути візуально привабливим та естетичним. Краще складати пости за алгоритмом TISpA, де TISpA означає Title – заголовок, Introduction – вступ, Selling Part – частина, яка описує, що продається, і Action – заклик до дії. Кожну складову цього алгоритму слід розробляти відповідно до правил і вимог, щоб зробити пост ефективним інструментом рекламування [53].

Email-розсилки і надалі лишаються ефективним інструментом для просування бізнесу і збільшення продажів. Проте при створенні та регулярному надсиланні розсилок можуть виникнути проблеми щодо вмісту листів та джерела ідей для контенту. Листи, які просто закликають "Купіть у нас за привабливою ціною" або "Ми найкращі на ринку", швидко набридають підписникам. Вони очікують бачити щось цікаве і корисне для себе [53].

Оскільки більшість наших потенційних клієнтів – жінки, запрошення відвідати заміський комплекс відпочинку та оздоровлення може бути приємним

для них. Таким чином, розсилка запрошень стане ефективним інструментом просування нашого туру.

Крім того, ефективною буде розсилка листів про купони, знижки та акції на наш тур, оскільки багато користувачів підписуються на розсилки компаній, щоб отримувати інформацію про акції та знижки.

Таблиця 3.4

План просування йога ретрит туру «В гармонії з собою»

Платформа	Березень				Квітень				Травень				Вартість
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Реклама в соцмережах	x		x		x		x		x		x		Вартість на різних платформах варіюється від 1000 до 1500 грн/міс
Контекстна реклама Google		x				x				x			3000 грн/міс (послуги рекламної агенції)
Пост реклама		x				x				x			За домовленістю з турфірмами (в середньому 2000 грн)
Електронна розсилка		x		x		x		x		x		x	Безкоштовно

Складено автором

Отже, ми передбачили в медіа-плані періодичну розсилку таких листів. Це сприятиме покупці нашого туру, особливо, коли створюється відчуття терміновості, наприклад, обмежений час або кількість пропозицій. Завдяки ретельно продуманій рекламній кампанії та формуванню конкурентоспроможної ціни на наш йога ретрит-тур «В гармонії з собою» ми можемо зробити його привабливим на внутрішньому ринку туристичних послуг і популярним серед споживачів.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного магістерського дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Ретрити – це рекреаційні центри, для відпочинку і духовних практик, що дають спокій, усамітнення, засновані на ландшафті і мають прямий доступ до географічно різних об'єктів, таких як океан або гори. Вони спрямовані на широкий спектр відвідувачів і різні за тривалістю терміни.

Ретрит-туризм – це вид оздоровчого туризму, основу якого становлять віддалення від зовнішнього світу та проведення духовних практик у ретрит центрах. Головною метою в даному випадку можна виділити духовний розвиток особистості, відволікання від проблем, розслаблення, покращення свого емоційного стану та поняття самого себе.

Крім того, що ретрит-туризм є частиною оздоровчого туризму, він ділиться на безліч підкатегорій у собі. На сьогоднішній день, кількість видів ретриту велика. Насамперед варто згадати, що ретрити можуть бути груповими та індивідуальними, короткими для знайомства (1-3 днів) та тривалими для поглибленої практики (15 днів і довше). За словами представників монастиря, ченці можуть провести 3–4-річні та триваліші ретрити.

2. Для дослідження ретрит-туризму можуть використовувати різноманітні методи, які допомагають збирати дані, аналізувати та розуміти специфіку цього виду туризму. Серед методів дослідження ретрит-туризму можна виділити: анкетування; спостереження; інтерв'ю; аналіз літературних джерел; групові дискусії та фокус-групи; аналіз соціальних медіа; географічний аналіз; аналіз статистичних даних.

3. Ретрит-туризм, як окремий вид туризму, почав розвиватися в середині 20 століття, коли люди почали відчувати потребу у відпочинку та віддаленні від міського шуму та стресів. Спа-курорти, де надавалася лікувальна процедура та відпочинок, стали популярними в Європі та США. Вони пропонували відпочинок в природному оточенні, лікування водними процедурами та іншими засобами.

У другій половині 20 століття з'явилися ретрити для духовного розвитку, такі як медитаційні ретрити, йога-ретрити та духовні ретрити в монастирях та ашрамах. З часом ідея ретрит-туризму розширилася на різні країни і регіони. Люди почали шукати місця для відпочинку та духовного розвитку в різних куточках світу.

З плином часу з'явилися готелі, курорти та спа-центри, спеціалізовані на ретрит-туризмі. Це стало сприяти розвитку цього сегмента туризму. Зі зростанням рівня стресу та швидкого темпу життя в сучасному суспільстві, ретрит-туризм набув додаткової популярності, як спосіб відновлення фізичного та емоційного стану.

4. Останнім часом деякі подорожні компанії пропонують мандрівницькі ретрити, під час яких учасники мають можливість подорожувати, досліджувати нові культури та водночас практикувати ретритні заняття.

Сьогодні ретрит-туризм включає в себе різноманітні види та цілі, включаючи відпочинок, духовний розвиток, здоров'я та фітнес, культурний обмін і багато інших можливостей. Він є важливою частиною глобальної індустрії туризму і продовжує розвиватися з плином часу.

5. Україна має значний потенціал для розвитку як медичного, так і лікувально-оздоровчого, так і ретрит-туризму. На території України присутні всі необхідні ресурси, такі як лікувальні води, грязьові джерела, благотворний клімат, для функціонування закладів, що пропонують медичні та оздоровчі послуги. Різноманіття рекреаційних можливостей робить Україну привабливою для розвитку туризму як галузі економіки.

Розвиток ретрит-туризму в Україні стикається з такими обмеженнями як:

- Інфраструктурні обмеження.
- Екологічні питання.
- Економічні проблеми.
 - Конкуренція з іншими регіонами.

Україна багата на природні багатства, такі як гори, ліси, річки, та озера. Ці ландшафти створюють ідеальну атмосферу для спокійного і відновлюючого відпочинку.

Україна має багатий культурний спадок та традиції, які можна інтегрувати в програми ретритів, щоб допомогти учасникам зануритися в місцевий спосіб життя.

6. Ретрит – чудовий спосіб пройти перезавантаження, опинитися в новій для себе атмосфері, переключитися зі щоденної рутини на пізнання своїх фізичних та психологічних можливостей. Людина їде на йога-ретрит, коли відчуває, що чемодан його думок забився доповнено і починає припадати пилом; коли відчувається гостра необхідність поставити життя на паузу і подивитися на неї збоку — відсторонено, ніби здалеку. А потім — повернутися новою людиною: натхненною, з чітким розумінням своїх бажань та життєвих цілей.

7. Для популяризації даного напрямку необхідно впроваджувати різноманітні заходи щодо подальшого просування ретрит-туризму. Для цього необхідно організувати якісні програми та послуги, які задовольнятимуть потреби туристів у заняттях ретрит практиками, завоюють довіру та повагу на ринку туризму та отримають підтримку з боку відповідних органів.

Нами було запропоновано йога ретрит тур під назвою «В гармонії з собою» мета якого створення атмосфери повної довіри, де ретрит відбудеться без годинників та телефонів, щоб дати можливість нервовій системі та розуму відпочити від постійних очікувань. Під час ретриту планується відновлення через активні практики Хатха йоги, очисні та балансуєчі пранаями (дихальні вправи, що використовуються в йозі для контролю над диханням), вивільнення емоцій, розкриття свого серця, відвідування СПА-зони (з басейном, сауною, хамамом та джакузі), і по завершенню – день з медитацією під керівництвом досвідченого інструктора з йоги та медитації.

8. Згідно з нашим аналізом, попит на унікальні авторські тури, зокрема в сфері ретрит-туризму, є досить високим порівняно зі стандартними турами,

орієнтованими на пізнавальний відпочинок вихідних днів. Ми передбачаємо, що нашими основними клієнтами стануть молоді жінки віком 30+, ділові жінки середнього і старшого віку, бізнесмени 40+, які шукають відпочинок поблизу міста Києва.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про туризм: Закон України від 15.09.1995 № 324/95-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95>
2. Бабушко С.Р., Попович С. І. Етно-туристична пропозиція в Україні. Історико-культурний туризм: український та світовий досвід: збірник матеріалів Міжнародної наукової конференції. Київ, КНУ ім. Тараса Шевченка, 5 квітня 2019 р. К.: «Фоліант». 209. С. 171-176.
3. Баєв В. В. Сучасні тенденції розвитку медичного туризму в Україні. *Агросвіт*. 2015. № 7 С. 35-38.
4. Внутрішній туризм в Україні зростає попри бойові дії. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3619754-vnutrisnij-turizm-v-ukraini-zrostaє-popri-bojovi-dii.html>
5. Велике руйнівництво: культурні втрати України під час війни. URL: https://lb.ua/culture/2022/03/25/510869_velike_ruynivnitstvo_kulturni.html
6. Втекти від міської метушні: ТОП-10 місць для медитацій в Україні. URL: <https://www.dobovo.com/blog/uk/.html>
7. Гапоненко Г.І., Євтушенко О.В., Шамара І.М. Туристичний ринок в Україні: тенденції та приховані можливості. *Український журнал прикладної економіки*. 2020. Том 5. №1. С.64-72. DOI: <https://doi.org/10.36887/2415-8453-2020-1-8>
8. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
9. Діденко К. Д., Жученко В. Г. Медичний туризм в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку, *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Економічні науки*. 2016. № 16(4). С. 101-105.
- 10.Євтушенко О. В. Застосування комплексу маркетингу в сфері туризму. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна, серія: «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм»*. 2014. № 1144, Т. 1. С. 166-171.
- 11.Євтушенко О. В., Гапоненко Г. І., Шамара І. М. Аналіз туристичного попиту в Україні: сучасний стан і перспективи. *Бізнес Інформ*. 2021. №2. С. 152–160. DOI: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2021-2-152-160>

12. Малієвецький Історико-культурний музей. URL: <https://mikmuseum.com.ua/>
13. Мальська М.П., Рутинський Н.М., Паньків М.Й. Лікувально-оздоровчий туризм. Туризм у міжнародному і національному вимірах. Історія і сучасність: Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008. С.191-210.
14. Мальська М. П., Бордун О. Ю. Медичний туризм: теорія та практика: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2018.
15. Медитація. Lifestyle Guide. 2022. URL: <https://uk.vila-flor.net/ak-povoditisa-z-toksicnou-ludinou-za-buddizmom>
16. Михайліченко Г. І. Розвиток туристичного продукту лікувально-оздоровчого та медичного туризму України. *Ефективна економіка*. 2020. № 2. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/2_2020/4.pdf.
17. Офіційний веб-сайт Державного агентства розвитку туризму України. URL: <https://www.tourism.gov.ua/>
18. Павленко Є.Є., Ільницька Г.С., Павленко В.О.. Оздоровчий туризм: навч. посібник для студентів денної форми навчання. Харків: Національний фармацевтичний університет, 2021. 114 с.
19. Парфіненко А. Ю. Міжнародний туризм в Україні геополітичні аспекти глобального явища. *Актуальні проблеми міжнародних відносин: Збірник наукових праць*. Випуск 126 (частина І). К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Інститут міжнародних відносин, 2015. 184 с.
20. Резнікова Н. В., Івашенко О. А., Войтович О. І. Про співвідношення понять лікувального і оздоровчого туризму в контексті оцінки потенціалу міжнародного ринку медичних послуг. *Ефективна економіка*. 2018. № 2. URL: www.economy.nayka.com.ua.
21. Статистичний збірник. Колективні засоби розміщення URL: <http://ukrstat.gov.ua>
22. Устименко Л. М. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв*. Серія: Туризм. 2019. Т. 2. № 1. С. 49–59.

23. Устименко Л., Булгакова Н. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. Bulletin of Kyiv National University of Culture and Arts. Series in Tourism. 2019. 2(1). С. 49-59.
24. Шаповалова О.О., Сапа Ю.А. Сучасні тенденції розвитку «SPA» і «WELLNESS». Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. 2013. №1042. С. 154-158.
25. Alex Norman, Jennifer J. Pokorny. Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions. Tourism Management Perspectives, Volume 24, 2017, pp. 201-207
26. Beth McGroarty. Global Wellness Institute. Industry Research. January 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/global-wellness-institute-blog/2022/01/11/industry-research-new-data-on-wellness-tourism-projected-to-hit-817-billion-this-year-1-3-trillion-in-2025/>
27. Britannica. HathaYoga. Feb 25, 2023. URL: <https://www.britannica.com/topic/Hatha-Yoga>
28. Berzin Archives. Study Buddhism. Life of Shakyamuni Buddha. Dr. Alexander Berzin. URL: <https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/spiritual-teachers/shakyamuni-buddha/life-of-shakyamuni-buddha>
29. Cooper, David A. Silence, Simplicity & Solitude: A Complete Guide to Spiritual Retreat. SkyLight Paths Publishing. 1999, p.20-70.
30. Future Market Insights. Yoga and Meditation Market. January 2021. URL: <https://www.futuremarketinsights.com/reports/yoga-and-meditation-a-part-of-wellness-tourism-overview>
31. Global Wellness Institute. The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID: report from December 2021. URL: <https://cutt.ly/K1rJZMD>
32. Global Wellness Tourism Economy. Global Wellness Institute. November 2018. p. 3.
33. LightStaysRetreats. Silent Retreat- Quiet Your Mind for Improved Mental Wellness. URL: <https://lightstaysretreats.com/retreats/silent/>
34. Lola Pickford. The Silent Retreat | Everything You Need To Know Before Your First Retreat. October 1, 2022. URL: <https://yogajala.com/the-silent-retreat/>
35. Mabrian Technologies. Wellness Tourism Global Outlook 2022.p. 9-12.

36. Mental wellness. Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/mental-wellness/>
37. Meštrović T. Medical tourism history. News of Medical Life Sciences. 2018. URL: <https://www.news-medical.net/health/Medical-Tourism-History.aspx>
38. Pan X., Yang Z., Han F., Lu Y., Liu Q. Evaluating potential areas for Mountain wellness tourism: a case study of Ili, Xinjiang province. Sustainability. 2019. Vol. 11 No. 20. Pp. 1234-1239.
39. Physical activity. Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/physical-activity/>
40. Spa economy. Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/spa-industry/>
41. Thal K.I., Hudson S. A conceptual model of wellness destination characteristics that contribute to psychological well-being. Journal of Hospitality & Tourism Research. 2019. Vol. 43. No. 1. Pp. 41-57.
42. The evolution of wellness. Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/history-of-wellness/>
43. Thermal/mineral springs. Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/thermal-mineral-springs/>
44. YogaBasics. Ashtanga yoga: definition, principles, practices & history. 2023. URL: <https://www.yogabasics.com/learn/ashtanga-yoga/>
45. Staff Writer. What Is a Religious Retreat. March 29, 2020. URL: <https://www.reference.com/world-view/religious-retreat-7f0dd8ad876140b2>
46. UNWTO conferences and seminars. First UNWTO International Conference on Spiritual Tourism for Sustainable Development. Ninh Binh Province, Viet Nam 21–22 November 2013. pp. 8,15,16.
47. Wellness tourism. Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://cutt.ly/N1rZQ4O>
48. Wellness. Cambridge Dictionary. 2022. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/wellness>
49. What is the wellness economy? Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://cutt.ly/C1rZP26>

50. WordPress. Darkness Retreats. URL: <https://darkretreats.com/>
51. Workplace Wellness. Global Wellness Institute. 2022. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/workplace-wellness/>
52. 4WR. Wellness Tourism Worldwide. 2020. p. 13.
53. Webevandseo, 2022. URL: <https://webdevandseo.com.ua/15-content-ideas-for-email-mailings/>
54. Yogaist: ретрити та тренінги URL: https://www.facebook.com/yogaist.life/?locale=hi_IN

Харківський національний
університет імені В.Н. Каразіна

Екзаменаційній комісії
із захисту дипломних робіт
спеціальності 242
«Туризм»

ЗОВНІШНЯ РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну магістерську роботу студента спеціальності
242 «Туризм»

Виговського Тимура Андрійовича

на тему: «Сучасний стан та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні»

Ретрит-туризм представляє собою специфічний вид подорожей, спрямований на відновлення душевного та фізичного здоров'я, а також насолоду красою природи та культурним спадком.

Україна, яка обдарована різноманіттям природної краси та історичною спадщиною, володіє потенціалом для розвитку ретрит-туризму. Проте, на сьогоднішній день цей напрямок туристичної діяльності в Україні не отримав достатньої уваги та розгляду в наукових дослідженнях. Тому, дослідження сучасного стану та перспектив розвитку ретрит-туризму в Україні є важливим кроком у напрямку максимізації туристичного потенціалу країни та створення сприятливого середовища для задоволення потреб та очікувань цільової аудиторії даного виду туризму.

Структурно робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків. Зміст роботи відповідає поставленим завданням, є логічним та обґрунтованим. Мета роботи досягнута.

Перший розділ магістерської роботи Виговського Т.А. присвячений дослідженню теоретичних аспектів ретрит-туризму, визначено поняття ретрит-туризму; розглянуто класифікацію та характеристику видів ретриту; виявлено методи дослідження спеціальних видів туризму та ретрит-туризму зокрема.

У другому розділі дослідження представлено географічний розподіл популярних напрямків оздоровчого та ретрит-туризму в світі; проаналізовано

сучасний стан розвитку ретрит-туризму в Україні та визначено проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні.

В третьому розділі магістерської роботи виявлено перспективи розвитку та переваги ретрит турів та розроблено авторський його ретрит тур, а також запропоновано заходи щодо його просування.

В цілому, аналіз дипломної роботи свідчить про те, що здобувач Виговський Т.А. обробив велику кількість теоретичного матеріалу, особливо іншомовних джерел, оволодів достатніми навичками самостійно ставити та вирішувати дослідницькі завдання.

Простежується ретельна робота по кожному розділу теми, що розглядається.

Наукові положення та рекомендації, отримані в ході написання роботи, мають важливе значення для подальшого розвитку ретрит-туризму в Україні.

Істотних недоліків магістерська робота не містить.

Запропонована робота є завершеним, самостійним науковим дослідженням, яке цілком відповідає встановленим вимогам до робіт відповідного кваліфікаційного рівня. За умови успішного захисту в ЕК, робота заслуговує на оцінку «відмінно» (90 балів).

Рецензент:

канд. екон. наук, доцент
доцент кафедри Туризму і готельного господарства
Харківського національного
університету міського господарства
імені О. М. Бекетова



Ольга РАДІОНОВА

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Факультет міжнародних економічних відносин
та туристичного бізнесу
Кафедра туристичного бізнесу та країнознавства

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА
на кваліфікаційну бакалаврську роботу студента спеціальності
242 «Туризм»
Виговського Тимура Андрійовича
на тему: «Сучасний стан та перспективи розвитку ретрит-туризму в Україні»

«20» листопада 2023 р.
м. Харків

Минуло вже багато років з того часу, як розвиток та швидке зростання напрямів масового туризму були спрямовані на залучення відвідувачів, які прагнуть вищого рівня задоволеності життям. З метою отримати все більше задоволення від життя люди почали все частіше звертатися до різних видів самопізнання, застосовуючи не тільки наукові методи. Так, у суспільстві з'явилося явище, яке стало певною мірою «духовним» трендом і є коренем всіх світових духовних і фізичних практик, що містить у собі різні види медитації, — це «ретрит-туризм», який має на увазі поєднання різних духовних і фізичних практик у віддалених від суспільства місцях, як правило, де не використовуються засоби зв'язку.

Останнім часом, феномен ретрит-туризму набув ширшого поширення в галузі створення нових напрямків, стратегій просування всесвітнього розвитку території та становить важливий сектор туристичної галузі. Після 2000-х років популярність медитації швидко зросла, і зараз її просувають як практику для здоров'я та благополуччя. Зараз цей напрямок стрімко набирає швидкість розвитку і стає дедалі актуальнішим. Саме тому, дослідження розвитку ретрит-туризму в Україні, а також виявлення проблем та перспектив його подальшого розвитку є актуальним.

Структура роботи Виговського Тимура Андрійовича відповідає темі дослідження, яка у передбаченому для даної роботи обсягу розкрита повністю.

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

Виговський Тимур Андрійович в своїй роботі визначив поняття ретрит-туризму; розглянув класифікацію та характеристику видів ретриту; виявив методи дослідження спеціальних видів туризму та ретрит-туризму зокрема; дослідив географічний розподіл популярних напрямків оздоровчого та ретрит-туризму в світі; проаналізував сучасний стан розвитку ретрит-туризму в Україні; визначив проблеми розвитку ретрит-туризму в Україні; виявив перспективи розвитку та переваги ретрит турів; розробив авторський йога ретрит тур та запропонувати заходи щодо його просування.

Результати наукового дослідження студента Виговського Тимура Андрійовича несуть теоретичні та практичні значення для визначення перспектив розвитку ретрит-туризму в Україні.

Виговський Тимур Андрійович проявив себе як наполегливий та працьовитий студент.

Представлена робота відповідає висунутим вимогам та рекомендується до захисту в Екзаменаційну комісію.

Науковий керівник:

к.е.н, доцент



Ірина Шамара

