

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
ННІ «Каразінський інститут міжнародних відносин та туристичного бізнесу»  
Кафедра світової політики, дипломатії та туристичного бізнесу

**ДО ЗАХИСТУ**  
завідувач кафедри  
світової політики, дипломатії  
та туристичного бізнесу  
доц. Парфіненко А.Ю.

---

## **Кваліфікаційна бакалаврська робота**

на тему: «Перспективи розвитку йога-туризму в Україні»

Виконала: студентка 4 курсу, групи УТз-41  
Спеціальності 242 «Туризм і рекреація»  
Тур Соф'я Євгенівна

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Керівник: к.е.н., доц. Шамара І.М.

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Рецензент: к.е.н., доц. Більовска О.О.

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

**Підсумкова оцінка:**

за національною шкалою: \_\_\_\_\_

кількість балів: \_\_\_\_\_

Голова Екзаменаційної комісії

\_\_\_\_\_ (підпис)

Покоłodна М. М.

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Харків – 2025 року

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

ІННІ «Каразінський інститут міжнародних відносин та туристичного бізнесу»  
Кафедра світової політики, дипломатії та туристичного бізнесу  
Рівень вищої освіти (освітньо-кваліфікаційний рівень) перший  
(бакалаврський)  
Напрямок підготовки  
Спеціальність 242 «Туризм і рекреація»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**завідувач кафедри світової**  
**політики, дипломатії та**  
**туристичного бізнесу**  
**та країнознавства**  
**Доц. Парфіненко А.Ю.**

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ БАКАЛАВРСЬКУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)**  
**Тур Соф'ї Євгенівни**

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Перспективи розвитку йога-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 13.03.2025 р. № 4001-5/739

Строк подання студентом роботи 12.05.2025 р.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

визначити йога-туризм як складову велнес-туризму; навести характеристику різновидів йоги; виявити історичні передумови розвитку йога-туризму; дослідити світовий досвід розвитку йога-туризму; проаналізувати сучасний стан розвитку йога-туризму в Україні; визначити перспективи розвитку йога-туризму в Україні.

#### 4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження йога-туризму
2	Розділ 2. Аналіз сучасного стану та перспектив розвитку йога-туризму в Україні

5. Дата видачі завдання 02.12.2024 р.

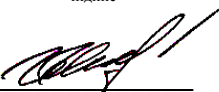
Студент

  
підпис

**С. Є. Тур**

ініціали, прізвище

Керівник роботи

  
підпис

**І. М. Шамара**

ініціали, прізвище

## АНОТАЦІЯ

### **Тур С. Є. «Перспективи розвитку йога-туризму в Україні»**

Дипломна робота присвячена дослідженню перспектив розвитку йога-туризму як складової частини велнес-туризму в Україні. У роботі визначено поняття йога-туризму, охарактеризовано його місце у системі сучасного оздоровчого туризму. Розглянуто основні різновиди йоги, які мають практичне застосування в туризмі. Проаналізовано історичні передумови становлення йога-туризму як окремого напрямку туристичної діяльності. Досліджено міжнародний досвід розвитку йога-туризму, зокрема в країнах з розвиненою велнес-індустрією. Окрему увагу приділено аналізу сучасного стану розвитку йога-туризму в Україні, виокремлено ключові проблеми та бар'єри. На основі виявлених тенденцій окреслено перспективні напрями розвитку йога-туризму в Україні з урахуванням її природного, культурного й оздоровчого потенціалу.

## ANNOTATION

### **Tur S. "Prospects for the Development of Yoga Tourism in Ukraine"**

The paper deals with the study of the prospects for the development of yoga tourism as a component of wellness tourism in Ukraine. The concept of yoga tourism is defined, and its role within the modern health and wellness tourism system is characterized. The main types of yoga with practical applications in tourism are described. Historical preconditions for the emergence of yoga tourism are identified. The global experience in the development of yoga tourism, particularly in countries with advanced wellness industries, is explored. The current state of yoga tourism in Ukraine is analyzed, and the key problems and challenges are identified. Based on the identified trends, promising directions for the development of yoga tourism in Ukraine are outlined, considering the country's natural, cultural, and health-related resources.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЙОГА-ТУРИЗМУ</b>	
1.1. Йога-туризм як складова велнес-туризму.....	6
1.2. Характеристика різновидів йоги.....	13
1.3. Історичні передумови розвитку йога-туризму.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ ЙОГА-ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ</b>	
2.1. Світовий досвід розвитку йога-туризму.....	31
2.2. Сучасний стан розвитку йога-туризму в Україні.....	41
2.3. Перспективи розвитку йога-туризму в Україні.....	55
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>65</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	
.....	<b>68</b>

## ВСТУП

*Актуальність теми.* На тлі стрімкого розвитку світової туристичної індустрії, що сприяє економічному зростанню та створенню робочих місць, особлива увага приділяється сегменту оздоровчого туризму. Серед його різноманітних напрямків все більше популярності набуває йога-туризм. Цей вид туризму, орієнтований на поєднання подорожей з практиками йоги, медитації та самопізнання, відповідає зростаючому глобальному тренду до здорового способу життя, ментального благополуччя та усвідомлених подорожей.

Україна, володіючи унікальним поєднанням природних ресурсів, багатим культурним спадком та зростаючим інтересом населення до практик самовдосконалення, має значний, проте недостатньо реалізований потенціал для розвитку йога-туризму. Наявність мальовничих ландшафтів, сприятливого клімату в окремих регіонах, історичних та духовних центрів створює об'єктивні передумови для залучення як внутрішніх, так і міжнародних туристів, зацікавлених у йога-практиках та відпочинку. Однак, незважаючи на наявні переваги, даний сегмент туристичної галузі в Україні перебуває на початковому етапі свого становлення, що зумовлює необхідність глибокого наукового дослідження його сучасного стану та визначення перспективних напрямків подальшого розвитку.

Актуальність обраної теми визначається зростаючою конкуренцією на міжнародному ринку оздоровчого туризму, прагненням України до диверсифікації туристичної пропозиції та підвищення її конкурентоздатності, а також потребою у розробці ефективних стратегій та практичних рекомендацій для стимулювання розвитку йога-туризму як перспективного напрямку, що сприяє не лише економічному зростанню, але й популяризації здорового способу життя та духовного розвитку.

*Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Проблеми теоретичного осмислення, аналізу та визначення шляхів оптимізації розвитку оздоровчого

туризму, включно з його духовними та велнес-аспектами, активно досліджувалися вітчизняними науковцями. Зокрема, значний внесок зробили Т. Ткаченко, О. Любіцева, В. Кифяк, М. Мальська, С. Панченко, О. Дмитрук, які у своїх працях розкривали різні аспекти організації, управління та сталого розвитку туризму.

Окремі аспекти розвитку альтернативних та нішевих видів туризму, що мають потенціал для інтеграції з йога-практиками, розглядалися у дослідженнях А. Голода, М. Козлова, С. Васильченко, О. Криворучко, Т. Божук, І. Кобилянської та О. Хижняк. Ці науковці торкалися питань велнес-туризму, рекреаційно-оздоровчого та духовного туризму, що є нерозривно пов'язаними з концепцією йога-туризму.

Незважаючи на наявні дослідження суміжних сфер, комплексне наукове осмислення саме перспектив розвитку йога-туризму в Україні, з урахуванням його специфічних характеристик, потенціалу та світових тенденцій, на сьогодні залишається недостатньо розробленим та потребує глибшого вивчення.

*Об'єктом дослідження є процес розвитку йога-туризму.*

*Предметом дослідження є сучасний стан та перспективи розвитку йога-туризму в Україні.*

*Метою дослідження є аналіз сучасного стану, проблем та виявлення перспектив розвитку йога-туризму в Україні.*

Для досягнення поставленої мети в роботі вирішувались наступні завдання:

- визначити йога-туризм як складову велнес-туризму;
- навести характеристику різновидів йоги;
- виявити історичні передумови розвитку йога-туризму;
- дослідити світовий досвід розвитку йога-туризму;
- проаналізувати сучасний стан розвитку йога-туризму в Україні;
- визначити перспективи розвитку йога-туризму в Україні.

У процесі дослідження використовувався комплекс загальнонаукових та спеціальних методів, включаючи аналіз наукової літератури, статистичний аналіз, порівняльний аналіз міжнародного досвіду, SWOT-аналіз для визначення сильних та слабких сторін, можливостей та загроз розвитку йога-туризму в Україні, а також графічний метод.

Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 67 сторінках та містить 8 рисунків та 18 таблиць. Список використаних джерел містить 42 найменування.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЙОГА-ТУРИЗМУ

### 1.1. Йога-туризм як складова велнес-туризму

У сучасних умовах, коли глобальні трансформації у способі життя, праці та споживанні послуг змінюють уявлення людей про якість життя, дедалі більшу вагу набувають практики, що орієнтовані на збереження фізичного, психічного та емоційного добробуту. Це призвело до формування нового сегмента туристичної галузі – велнес-туризму або оздоровчого туризму, що охоплює широкий спектр послуг, спрямованих на гармонізацію внутрішнього стану особистості. Важливою складовою цього напрямку стає йога-туризм – відносно новий, але стрімко зростаючий різновид туристичної діяльності.

У XXI столітті спостерігається радикальна зміна підходів до туризму. Сучасний турист все частіше шукає не лише нові враження чи розваги, а й шляхи до внутрішньої рівноваги, покращення здоров'я, відновлення енергетичного потенціалу. В цьому контексті велнес-туризм виступає як відповідь на потреби особистості, втомленої від високих темпів життя, інтенсивного інформаційного навантаження та хронічного стресу. Його ключова мета – формування балансу між тілом, розумом і духом, що досягається завдяки комплексу послуг, процедур та практик.

Термін wellness походить від поєднання слів well-being (добробут) та fitness (фізичне здоров'я) і означає стан цілісного добробуту – фізичного, психологічного, соціального й навіть духовного. Велнес-туризм, відповідно, – це форма подорожей, головною метою яких є оздоровлення і відновлення гармонійного стану людини за допомогою спеціалізованих послуг: SPA-процедур, медитативних практик, здорового харчування, масажу, йоги, ароматерапії, детокс-програм, тощо [7].

На відміну від медичного туризму, який орієнтований на лікування вже існуючих захворювань, велнес-туризм акцентує на профілактиці, підтримці доброго самопочуття і особистісному розвитку.

Сучасний велнес-туризм охоплює широкий спектр напрямів, серед яких: SPA-туризм; йога-туризм; медитативний туризм; нутріціологічні; антистрес-програми. Такі тури організуються як у форматі ретритів (заміських зібрань), так і у рамках готельного сервісу високого класу.

Таблиця 1.1

### Напрями велнес-туризму

Напрямок велнес-туризму	Характеристика
SPA-туризм	Водні процедури, масажі, термальні джерела
Йога-туризм	Поєднання фізичних і дихальних вправ із духовними практиками
Медитативний туризм	Глибоке відновлення психоемоційного стану через медитацію
Нутріціологічні тури	Індивідуально підібране здорове харчування
Антистрес-програми	Психотерапевтичні та коучингові практики в природному середовищі

Складено автором за матеріалами: [7]

Один із ключових викликів сучасності – зниження психічного благополуччя населення, зумовлене інформаційним перевантаженням, пандеміями, війнами, економічною нестабільністю. У відповідь на це зростає попит на методи відновлення, які об'єднують туризм з терапевтичними практиками.

Велнес-туризм забезпечує багаторівневу гармонізацію особистості:

- ✓ Фізичну – завдяки активації тіла, очищенню, відпочинку;
- ✓ Психоемоційну – через роботу з емоціями, диханням, техніками усвідомлення;
- ✓ Соціальну – за рахунок групових програм, нових знайомств, підтримки;
- ✓ Духовну – через контакт з природою, медитацію, особисту рефлексію.

Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації туризму (UNWTO), ринок велнес-туризму демонструє стабільне зростання на 7–10% щороку і вважається одним із найперспективніших сегментів.

Таблиця 1.2

## Основні підходи до визначення поняття йога-туризм

Підхід	Сутність визначення	Ключові характеристики
Оздоровчий	Йога-туризм розглядається як форма подорожі, спрямована на досягнення гармонії тіла і розуму через практики йоги, релаксації, медитації та правильного способу життя.	Фізичне та психоемоційне оздоровлення, профілактика стресу, зниження тривожності, покращення якості життя.
Культурно-філософський	Акцент робиться на залученні до східної духовної традиції, вивченні філософії йоги та її інтеграції в повсякденне життя туриста.	Духовний розвиток, культурна самореалізація, самопізнання через залучення до автентичних практик і знань.
Рекреаційний	Йога-туризм інтерпретується як різновид активного відпочинку, що поєднує практику йоги з подорожами до екологічно чистих, віддалених або екзотичних місць.	Відновлення життєвих ресурсів, перебування в гармонії з природою, екологічність, споглядальність, зміна середовища.
Психологічний	Визначається як вид туризму, що сприяє ментальному відновленню через медитативні практики, рефлексію та занурення у стан внутрішнього спокою.	Зменшення наслідків психологічної травматизації, зниження рівня стресу, психічна стабілізація.
Соціальний	Йога-туризм розглядається як інструмент соціалізації та побудови нових форм комунікації через участь у групових заняттях, ретритах та духовних спільнотах.	Соціальна взаємодія, обмін досвідом, створення ком'юніті однодумців.
Економічний	Розглядається як сегмент велнес-індустрії, що формує стійкий попит на оздоровчі продукти, послуги і створює нові туристичні продукти.	Комерційний потенціал, розвиток нішевого ринку, диверсифікація туристичних послуг.

Складено автором за матеріалами: [6]

Йога-туризм – це специфічна форма подорожей, метою яких є глибоке занурення в практику йоги, поєднану з перебуванням у сприятливому природному, культурному або духовному середовищі. Такий вид туризму передбачає участь у ретритах, йога-таборах, майстер-класах чи курсах, що відбуваються за межами постійного місця проживання туриста. Йога-туризм поєднує елементи оздоровлення, самопізнання, рекреації та культурного збагачення, що робить його багатовекторним за своєю сутністю [6].

В системі велнес-туризму йога-туризм займає особливе місце, оскільки охоплює не лише фізичну складову оздоровлення, як, наприклад, SPA чи

фітнес-тури, але й сприяє досягненню ментального балансу через усвідомлену практику. Якщо традиційні форми велнес-туризму акцентують увагу на відновленні тілесного ресурсу, то йога-туризм поглиблює цей підхід, залучаючи духовні та психологічні аспекти трансформації людини [14].

На відміну від інших підвидів оздоровчого туризму, йога-туризм передбачає не споживання послуги у класичному її розумінні, а активну участь у процесі оздоровлення через постійну особисту залученість. Основна мета таких подорожей – не короткочасний відпочинок, а формування стійких навичок здорового способу життя, що зберігаються після завершення туру.

Популярність йога-туризму зумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, глобальний тренд на усвідомленість і психоемоційне здоров'я сприяє поширенню йоги як частини повсякденної рутини. По-друге, пандемія COVID-19 актуалізувала потребу у внутрішньому балансі, спричинивши зростання попиту на йога-ретрити в екологічно чистих та ізольованих місцях. По-третє, розвиток цифрових технологій дозволив формувати цілі спільноти навколо йога-турів, що підтримує довгостроковий інтерес до такого типу подорожей.

Крім того, йога-туризм тісно пов'язаний із етичним споживанням та екологічною свідомістю. Більшість заходів проходить із дотриманням принципів сталого розвитку: в екологічно безпечних умовах, з використанням локальних продуктів, у форматі мінімального впливу на довкілля. Це відповідає загальній філософії йоги як вчення, що пропагує гармонію з природою.

Колись закрита для широкого загалу, йога, що зародилася в глибинах стародавньої Індії, сьогодні стала глобальним явищем. Її практикують люди будь-якого віку, статі, соціального статусу та віросповідання. Йога набула величезної популярності, ставши невід'ємною частиною життя сучасної людини, яка прагне знайти баланс у шаленому ритмі. На її честь організують масштабні заходи, такі як флешмоби та фестивалі, а також встановлюють вражаючі рекорди.

Багато хто прагне не просто займатися йогою, а й глибше зрозуміти її, знайти свій власний шлях і наставника. Різноманітність причин, що спонукають людей до занять йогою, величезна, але найважливішою з них є прагнення до внутрішньої гармонії. Те, що вчення йоги дійшло до наших днів, свідчить про його універсальність і здатність адаптуватися до сучасних потреб.

Сьогодні йога поширена по всьому світу, і майже в кожній країні існують відповідні організації, такі як асоціації, клуби та ашрами. Йогатерапевтичні та йогокультурні інститути, коледжі та науково-дослідні центри активно вивчають і популяризують йогу, використовуючи сучасні методи дослідження. Ці організації часто співпрацюють з індійськими фахівцями.

Існують міжнародні організації, такі як Міжнародний всесвітній союз Йоги та Європейська асоціація Йоги, що сприяють розвитку та поширенню йоги в усьому світі. Сучасні школи йоги на Заході часто поєднують у собі традиційні практики та сучасні підходи, адаптовані до західного способу життя [18].

Однак, подолавши довгий шлях, йога зазнала змін і інтерпретацій, що відображають західне світосприйняття. В результаті, йогу можна розглядати як філософське вчення і як систему практик. Саме останнє розуміння набуло найбільшого поширення в західному суспільстві, що призвело до розвитку прибуткової індустрії, пов'язаної з йогою.

Зростання популярності йоги, особливо її фізичних та медитативних практик, а також прагнення поєднати їх з подорожами перетворилися на успішний сегмент туристичного бізнесу.



Рис. 1.1. Ключові аспекти йога-туризму  
Розроблено автором за матеріалами: [6]

Автентичність йога-турів пов'язана з тим, що часто такі тури включають відвідування місць, пов'язаних з історією йоги, таких як ашрами в Індії або священні місця в Гімалаях із залученням автентичних вчителів йоги, які дотримуються традиційних практик. Велнес-орієнтований підхід базується на поєднанні йоги з іншими велнес-діяльностями, такими як медитація, аюрведа, спа-процедури та здоровим харчуванням, а створення атмосфери спокою та гармонії сприяє глибокому відновленню.

Багато йога-турів пропагують екологічно чисті практики, такі як проживання в еко-готелях, вегетаріанське харчування та мінімізація впливу на навколишнє середовище. Відповідальний туризм таким чином підтримує місцеві громади та зберігає природні ресурси.

Пропонування різноманітних стилів йоги, від хатха-йоги до він'яса-йоги задовольняє різні потреби та рівні підготовки туристів з можливістю отримання індивідуальних консультацій з вчителями йоги та велнес-експертами.

Йога-туризм створює значний мультиплікативний ефект, стимулюючи розвиток суміжних галузей, таких як органічне сільське господарство,

виробництво екологічно чистих товарів та послуг, а також ремесла. Дослідження показують, що кожен долар, витрачений туристом на йога-тур, генерує в середньому 1,8-2,5 долари в місцевій економіці.

Йога-туризм сприяє сезонній диверсифікації туристичного потоку, залучаючи туристів у міжсезоння та періоди низької туристичної активності, що дозволяє місцевим підприємствам підтримувати стабільний рівень доходів протягом року.

Зростання популярності йога-туризму стимулює інвестиції в розвиток інфраструктури, включаючи будівництво еко-готелів, велнес-центрів та йога-студій. Це призводить до покращення якості туристичних послуг та підвищення конкурентоспроможності регіону.

Також зростає інтерес до інтеграції йога-практик з нейронауками, що дозволяє науково обґрунтувати їхній вплив на ментальне здоров'я та когнітивні функції. Очікується, що розвиток йога-турів буде включати нейрофізіологічні дослідження та біологічний зворотний зв'язок.

З кожним роком зростає усвідомлення соціального впливу йога-туризму, що призводить до розвитку програм, спрямованих на підтримку місцевих громад та збереження культурної спадщини. Йога-тури можуть включати волонтерські програми та етичний туризм.

Таким чином, йога-туризм можна розглядати як комплексну практику, що поєднує фізичну активність, внутрішнє зцілення, культурну взаємодію та сталий підхід до подорожей. Його роль у велнес-туризмі не лише посилює загальний оздоровчий ефект, але й сприяє трансформації туризму в напрямку глибшого особистісного розвитку.

В умовах війни йога-туризм може стати ефективним засобом реабілітації населення, соціальної адаптації ветеранів та відновлення психологічного добробуту нації. Окрім того, це напрям із великим експортним потенціалом, що може привабити іноземних туристів у поствоєнний період.

## 1.2. Характеристика різновидів йоги та йога-турів

Йога, що колись була езотеричною практикою, сьогодні переживає глобальний ренесанс. Її популярність зумовлена унікальним поєднанням фізичних та психологічних переваг. Регулярні заняття йогою не лише підвищують рівень фізичної енергії та життєвої сили, але й покращують гнучкість та силу. На нейробіологічному рівні, йога сприяє нейропластичності, стимулюючи ріст нових нейронних зв'язків та покращуючи когнітивні функції. Крім того, йога є потужним інструментом для управління стресом, оскільки активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє релаксації та зниженню рівня кортизолу. Її доступність та адаптивність роблять її універсальною практикою для людей будь-якого віку та рівня фізичної підготовки [21].

Однак, ефективність йоги залежить від вибору відповідного стилю. Різноманітність стилів йоги дозволяє кожному знайти практику, що відповідає його індивідуальним потребам та цілям. Від динамічних та енергійних стилів до спокійних та медитативних, йога пропонує широкий спектр можливостей.

Не існує універсального «найкращого» стилю йоги. Вибір залежить від індивідуальних потреб та цілей. Для тих, хто шукає енергійні ранкові тренування, підійдуть динамічні стилі, такі як аштанга або в'яньса. Для тих, хто прагне розслаблення та підготовки до сну, ідеальним вибором стане інь-йога. Йога також може бути ефективним інструментом для схуднення та управління стресом.

Усі стилі йоги мають спільну мету – досягнення відчуття легкості та розслаблення. Однак, вони відрізняються за своїми специфічними напрямками. Наприклад, хатха-йога, що поєднує асани та дихальні техніки, є чудовим вибором для початківців. Дживамукті-йога, з її акцентом на духовність, може зацікавити тих, хто прагне глибшого самопізнання.

Аштанга та силова йога, з їхніми динамічними послідовностями, підійдуть для тих, хто шукає виклик.

Таблиця 1.3

## Характеристики та переваги різновидів йоги

Різнovid йоги	Ключові характеристики	Науково доведені переваги	Фізіологічне / нейрофізіологічне обґрунтування
Хатха-йога	Асани + пранаяма, помірний темп	Покращення балансу, м'язової сили, зниження стресу	Підвищення рівня нейромедіатора розслаблення
Віньяса-йога	Динамічні послідовності, синхронізація з диханням	Зниження рівня цукру та холестерину, покращення адаптації до стресу	Збільшення рівня ендорфінів, які викликають ейфорію
Аштанга-йога	Строго фіксована послідовність, інтенсивне фізичне навантаження	Покращення психічного здоров'я, регуляція ваги	Стимуляція вагусного нерва, покращення роботи серцево-судинної системи
Кундаліні-йога	Медитація, мантри, дихальні техніки, активація чакр	Підвищення серотоніну, покращення когнітивних функцій	Активація префронтальної кори мозку, що відповідає за саморегуляцію
Бікрам-йога	Фіксована послідовність асан при температурі ~40°C	Покращення сили нижньої частини тіла, гнучкості	Висока температура підвищує кровообіг і розслаблення м'язів
Йога Айенгара	Точність виконання, використання реквізиту	Зниження втрати кров'яного тиску, покращення постави	Збільшення пропріоцепції – усвідомлення положення тіла
Силова йога	Інтенсивна форма віньяси, більше навантаження	Розвиток сили, витривалості, покращення роботи серця	Зростання м'язової маси та серцево-судинної витривалості
Пренатальна йога	Орієнтована на вагітних, м'які рухи, дихання	Розслаблення, зменшення болю, зниження тривожності	Покращення кровообігу, зменшення кортизолу – позитив для матері та плоду
Інь-йога	Повільні пози, тривале утримання	Покращення гнучкості, розслаблення фасцій, глибокий релакс	Активізація меридіанів – енергоканалів

Складено автором за матеріалами: [25]

Для початківців рекомендується займатися йогою під керівництвом досвідченого інструктора. Це допоможе освоїти базові асани та техніки

дихання, а також запобігти травмам. Однак, деякі стилі, такі як хатха-йога, можна практикувати самотійно, використовуючи навчальні відео.

Хатха-йога є однією з найпопулярніших і традиційних форм йоги. Вона зосереджена на фізичних позах (асанах), дихальних техніках (пранаямі) та медитації. Дослідження показують, що хатха-йога сприяє зниженню рівня стресу, покращенню гнучкості, сили та балансу. Вона також позитивно впливає на серцево-судинну систему та психічне здоров'я, зменшуючи симптоми тривожності та депресії [12].

Хатха-йога:

- ✓ Поєднує асани та пранаяму (дихальні техніки).
- ✓ Дослідження показують, що регулярна практика хатха-йоги покращує баланс, силу м'язів та знижує рівень стресу.
- ✓ Науково доведено, що практика хатха-йоги сприяє збільшенню гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК) в мозку, що є нейромедіатором, який відповідає за розслаблення.

Віньяса-йога, або динамічна йога, поєднує рухи з диханням у плавну послідовність. Цей стиль ідеально підходить для тих, хто прагне активнішої практики. Віньяса-йога покращує витривалість, координацію та сприяє зменшенню стресу завдяки усвідомленому руху. Наукові дослідження підтверджують, що регулярна практика віньяси може знижувати рівень кортизолу – гормону стресу, а також покращувати когнітивні функції [12].

Віньяса-йога:

- ✓ Динамічна послідовність асан, синхронізованих з диханням.
- ✓ Дослідження підтверджують її позитивний вплив на рівень цукру та холестерину в крові, а також на здатність справлятися зі стресом.
- ✓ Віньяса йога збільшує виділення ендорфінів, що викликають відчуття ейфорії.

Силова йога – це динамічна форма віньяса-йоги, що розвиває силу та гнучкість. Позитивно впливає на серцево-судинну систему. Силова йога, за рахунок активних рухів, збільшує м'язову силу та витривалість [12].

Айенгар-йога фокусується на точності виконання поз з використанням допоміжних засобів (ременів, блоків, ковдр). Вона особливо корисна для людей із фізичними обмеженнями або після травм. Айенгар-йога допомагає покращити поставу, зменшити біль у спині та суглобах, а також покращити загальне фізичне здоров'я. Клінічні дослідження свідчать про її ефективність у реабілітації та зменшенні хронічного болю [12].

Айенгар-йога:

- ✓ Акцент на точному виконанні асан з використанням реквізиту.
- ✓ Дослідження показують її користь для зниження втоми та кров'яного тиску, а також покращення гнучкості.
- ✓ Використання допоміжних засобів в йозі Айенгара, збільшує пропріоцепцію, тобто відчуття положення тіла в просторі.

Бікрам-йога або "гаряча йога" виконується в приміщенні з підвищеною температурою (близько 40°C). Практика складається з 26 фіксованих поз та дихальних вправ. Гаряче середовище стимулює потовиділення, що сприяє детоксикації організму, покращує гнучкість і витривалість. Проте необхідно бути обережним із цим видом йоги, особливо людям із серцево-судинними захворюваннями [12].

Бікрам-йога:

- ✓ Виконується в нагрітому приміщенні та складається з фіксованої послідовності асан.
- ✓ Дослідження підтверджують її позитивний вплив на силу нижньої частини тіла та діапазон рухів.
- ✓ Висока температура, в якій виконується бікрам йога, збільшує гнучкість м'язів, за рахунок збільшення кровотоку.

Кундаліні-йога поєднує фізичні вправи, мантри, дихальні техніки та медитацію з метою пробудження внутрішньої енергії (кундаліні). Вона має сильний вплив на психоемоційний стан, сприяє розвитку усвідомленості, концентрації та внутрішнього балансу. Дослідження показують, що

кундаліні-йога може знижувати тривожність, підвищувати рівень серотоніну та покращувати якість сну [12].

Кундаліні-йога:

- ✓ Спрямована на пробудження енергії кундаліні через активацію чакр.
- ✓ Дослідження показують, що вона збільшує вироблення серотоніну та покращує когнітивні функції.
- ✓ Кундаліні йога збільшує активність префронтальної кори головного мозку, що відповідає за прийняття рішень.

Йога відновлення (ресторативна йога) – це м'яка форма практики, орієнтована на глибоке розслаблення, відновлення нервової системи та зняття напруги. Використовуються підтримувальні пози з довгим утриманням і повільним диханням. Цей тип йоги особливо рекомендований при синдромі хронічної втоми, безсонні та високому рівні стресу. Дані досліджень свідчать про значне зниження артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і рівня тривожності.

Йога для вагітних – адаптована форма практики, яка допомагає жінкам підтримувати фізичне та емоційне здоров'я під час вагітності. Вона сприяє покращенню постави, полегшенню болю в спині, зниженню рівня тривожності та покращенню сну. Дослідження доводять, що йога під час вагітності може покращити перебіг пологів і загальне самопочуття жінки [22].

Пренатальна йога:

- ✓ Спеціально розроблена для вагітних жінок, допомагає підготуватися до пологів.
- ✓ Сприяє розслабленню та зниженню стресу.
- ✓ Пренатальна йога, допомагає покращити кровообіг, що позитивно впливає на розвиток плоду.

Інь-йога має повільний стиль, що фокусується на глибоких сполучних тканинах. Покращує гнучкість, подовжує фасції та посилює кровообіг.

Інь-йога впливає на меридіани, енергетичні канали, що використовуються в традиційній китайській медицині [22].

Йога, як давня індійська дисципліна, зарекомендувала себе ефективним методом досягнення гармонії між тілом, розумом та духом. У цьому контексті, йога-туризм стає все більш привабливою формою відпочинку та самовдосконалення, пропонуючи різноманітні формати занурення у світ йоги в унікальних та надихаючих локаціях. Метою даної статті є науковий огляд та літературна презентація основних типів йога-турів, з акцентом на їх потенційну цінність для особистісного зростання та емоційного благополуччя.

Таблиця 1.4

## Класифікації йога-турів

Тип йога-туру	Характеристика	Додаткові елементи	Приклади локацій
Ашрам-тури	Автентичний досвід в традиційних індійських ашрамах	- Медитація, мантри, філософія йоги- Строгий розпорядок дня- Вегетаріанське харчування- Обмеження зовнішніх впливів	Рішікеш, Майсур, Керала (Індія)
Ретрит-тури	Інтенсивні практики йоги в природних і спокійних місцях	- Медитація, самопізнання- Аюрведа, масажі, велнес-процедури- Здорове харчування	Балі, Коста-Рика, Португалія
Велнес-курорт-тури	Поєднання йоги з комфортним відпочинком на велнес-курортах	- Спа, фітнес, дієтичне харчування- Адаптовані заняття йогою- Розслаблення та відновлення	Мальдіви, Таїланд, Італія
Пригодницькі йога-тури	Йога плюс активний відпочинок і природа	- Хайкінг, серфінг, дайвінг, трекінг- Зв'язок з природою- Фізична активність	Непал, Ісландія, Гаваї
Культурні йога-тури	Йога в поєднанні з культурним досвідом	- Вивчення традицій, відвідування храмів- Участь у фестивалях, знайомство з кухнею- Глибше розуміння духовного контексту	Індія, Непал, Тибет

Складено автором за матеріалами :[12]

Йога-туризм є унікальним явищем, що поєднує в собі фізичні, ментальні та духовні аспекти. Різноманітність форм йога-турів дозволяє

кожному знайти подорож, що відповідає його індивідуальним потребам та цілям.

Ашрам-тури являють собою унікальну можливість зануритися в першоджерела йогічної філософії та практики. Уявіть собі: ранкові промені сонця, що проникають крізь листя священних дерев, звуки мантр, що лунають у повітрі, та відчуття глибокого спокою, що огортає вас. Ці тури пропонують не просто відпочинок, а справжню подорож углиб себе, в атмосфері традиційних індійських ашрамів.

Учасники ашрам-турів стають частиною спільноти, де панує дух єдності та взаємопідтримки. Вони беруть участь у щоденних практиках йоги та медитації, слухають мудрі настанови духовних вчителів, вивчають давні тексти та філософію йоги. Суворе дотримання режиму дня, вегетаріанське харчування та обмеження зовнішніх впливів створюють ідеальні умови для внутрішньої трансформації та зосередження на духовному розвитку.

Ашрами в Рішікеші, що розкинувся на берегах священної річки Ганг, Майсурі, відомий своєю динамічною школою аштанга-віньяса йоги, та мальовнича Керала з її аюрведичними центрами, відкривають свої двері для тих, хто прагне до автентичного досвіду йоги. Це не просто подорож, це паломництво до власного внутрішнього "я".

Ретрит-тури – це запрошення до оазису спокою, де час ніби сповільнює свій біг, а навколишня природа стає вашим головним натхненником. Розташовані у віддалених та мальовничих куточках планети, ретрит-центри пропонують інтенсивні практики йоги та медитації в атмосфері глибокого розслаблення та умиротворення.

Фокус ретрит-турів спрямований на самопізнання, внутрішнє зростання та відновлення сил після напружених буднів. Кожен день наповнений практиками, що допомагають звільнитися від стресу, знайти внутрішню гармонію та відновити зв'язок зі своїм істинним "я". Додаткові велнес-активності, такі як розслаблюючі масажі, омолоджуючі аюрведичні

процедури та збалансоване здорове харчування, сприяють глибокому фізичному та емоційному відновленню.

Балі, з його пишними рисовими терасами та духовною атмосферою, Коста-Рика, з її незайманими тропічними лісами та океанськими хвилями, та чарівна Португалія з її мальовничими узбережжями – це лише деякі з місць, де можна знайти ідеальний ретрит для перезавантаження та відновлення внутрішньої рівноваги.

Для тих, хто цінує комфорт та розкіш, велнес-курорт-тури стануть ідеальним вибором. Ці тури поєднують глибокі йогічні практики з висококласним сервісом та широким спектром велнес-послуг.

Йога-практики на велнес-курортах адаптовані до потреб відпочиваючих, з акцентом на розслабленні, відновленні та легкості рухів. Кваліфіковані інструктори пропонують індивідуальний підхід, допомагаючи кожному учаснику досягти максимальної користі від занять. Широкий вибір спа-процедур, від масажів до ароматерапії, сприяє глибокому розслабленню м'язів та зняттю емоційної напруги.

Мальдіви з їх кришталево чистими лагунами та розкішними віллами, екзотичний Таїланд з його традиційними масажними ритуалами та вишукана Італія з її мальовничими пейзажами та гастрономічними шедеврами – це лише деякі з напрямків, де можна поєднати йогу з незабутнім відпочинком у стилі "люкс".

Для тих, хто не уявляє своє життя без активного відпочинку та нових вражень, пригодницькі йога-тури стануть справжнім відкриттям. Ці тури поєднують йогу з захоплюючими видами спорту та активностями на природі, такими як хайкінг у горах, серфінг на океанських хвилях, дайвінг у підводних глибинах або гірські походи мальовничими стежками.

Практика йоги на свіжому повітрі, серед величних гірських вершин, на березі бурхливого океану або в тінистих лісах, набуває особливої сили та глибини. Вона допомагає відновити зв'язок з природою, відчути єдність з навколишнім світом та зарядитися енергією стихій. Фізична активність під

час пригодницьких турів не лише зміцнює тіло, але й робить розум більш ясним та зосередженим.

Непал з його величними Гімалаями, Ісландія з її дивовижними льодовиками та вулканами, та екзотичні Гаваї з їх райськими пляжами – це лише деякі з місць, де можна поєднати практику йоги з незабутніми пригодами.

Культурні йога-тури пропонують унікальну можливість поглибити своє розуміння йоги через знайомство з її культурним корінням та традиціями. Ці тури поєднують йогічні практики з вивченням місцевої культури, відвідуванням історичних та духовних місць, участю у місцевих фестивалях та знайомством з автентичною кухнею.

Занурення в іншу культурну середу розширює світогляд, допомагає краще зрозуміти філософські основи йоги та її місце в історії людства. Відвідування стародавніх храмів та святинь, спілкування з місцевими жителями та участь у традиційних церемоніях створюють глибокий емоційний зв'язок з культурою, що породила йогу.

Індія, як батьківщина йоги, Непал з його багатовіковою духовною спадщиною та загадковий Тибет з його унікальною буддійською культурою – це ідеальні напрямки для культурних йога-турів.

Різноманіття форм йога-туризму відкриває безмежні можливості для кожного, хто прагне до фізичного та духовного розвитку. Незалежно від ваших уподобань та рівня підготовки, ви зможете знайти ідеальний тур, який допоможе вам відновити сили, знайти внутрішню гармонію та збагатити свій життєвий досвід. Від автентичних ашрамів до розкішних велнес-курортів, від захоплюючих пригод до глибокого культурного занурення – світ йога-турів чекає на вас, щоб подарувати незабутню подорож до себе. Обирайте свій шлях до гармонії та вирушайте у незабутню йога-мандрівку, яка змінить ваше життя на краще.

### 1.3. Історичні передумови розвитку йога-туризму

Багато хто думає, що йога існує 3000-5000 років, і це правда, якщо говорити про йогу як давню філософію. Але сучасна йога, яку ми знаємо сьогодні з її фізичними вправами (асанами) – набагато молодша, їй близько 100 років.

Історія виникнення та розвитку йоги охоплює чотири фундаментальні етапи: прекласичний, класичний, посткласичний та сучасний.

Таблиця 1.5

Етапи розвитку йоги

Фаза	Період	Характеристика
Прекласична (ведична)	2700 р. до н.е. – VIII ст. до н.е.	- Індо-Сарасватська цивілізація, йога на пальмових листках. - Рігведа: згадки про контроль дихання. - Упанішади: еволюція йогічних концепцій, трансценденція его.
Класична	500 р. до н.е. – 800 р. н.е.	- Патанджалі та «Йога-сутри». - Восьмиступеневий шлях до просвітлення (аштанга).
Посткласична	800 р. – 1700 р. н.е.	- Розвиток Тантра-йоги. - Хатха-йога: очищення та зміцнення фізичного й ментального апаратів.
Сучасна	XIX ст. – сьогодні	- Популяризація йоги на Заході. - Інституціоналізація йоги в XX ст. - Багатомільярдна індустрія йоги.
Сучасний стан	Сучасність	- Різноманітні практики йоги, адаптація для фізичних обмежень. - Кореляція між інтенсивністю та досягненнями.

Складено автором за матеріалами: [18]

Згідно з даними Міністерства закордонних справ Уряду Індії, найдавніші теоретичні концептуалізації йоги корелюють з епохою Індо-Сарасватської цивілізації в Північній Індії, орієнтовно 2700 р. до н.е., що знаменує собою ініціальний етап прекласичного періоду. Поширеною є гіпотеза про більш давні фіксації йогічних практик на пальмових листках.

Стародавні індійські наративні структури, зокрема Рігведа, основна частина якої датується XV-X ст. до н.е., містять фрагментарні згадки про йогу. Рігведа, будучи збіркою мантр, ритуальних приписів та гімнів, також артикулює примітивні настанови щодо контролю респіраторної функції та збалансування енергетичних потоків [18].

Збірка йогічних текстів, відома як Упанішади, хронологічно співвідноситься з VIII ст. до н.е. та включає близько двохсот священних писань. Цей корпус демонструє прогресивну еволюцію та диференціацію йогічних концепцій, фокусуючись на всеосяжній трансценденції его через призму мудрості, саморефлексії та діяння. Варіативні інтерпретації йогічних принципів простежуються в контексті буддизму, індуїзму та джайнізму, що свідчить про синкретичний характер ранніх йогічних практик.

Класичний період, що охоплює часовий інтервал приблизно з 500 р. до н.е. по 800 р. н.е., характеризується централізацією навколо фундаментального тексту «Йога-сутри» Патанджалі. Патанджалі, індійський філософ, містик та автор, який часто іменується «батьком йоги», здійснив кодифікацію більш систематизованого викладу йоги (класичної йоги), детально розкриваючи концепцію «аштанга» або «восьмиступеневого шляху» до просвітлення в межах «Йога-сутри».

У посткласичний період, що тривав орієнтовно з 800 по 1700 р. н.е., йогічні адепти відійшли від догматів стародавніх Вед та ініціювали розвиток Тантра-йоги. Мета цієї парадигми полягала в очищенні та ревіталізації соматичного та ментального апаратів, а також у потенційному збільшенні тривалості життя. Йогічні практики цього періоду досліджували можливості медитативного руху для оптимізації фізичної кондиції. Саме в цей посткласичний період відбулося генезис Хатха-йоги – домінуючої форми йогічної практики, яка сьогодні широко представлена на Заході. Етимологія терміну «Хатха» у санскритській мові апелює до концепції сили, підкреслюючи значущість фізичного тіла поряд з розумом.

Сучасний період розпочався наприкінці XIX – на початку XX століття, коли йога набула значної популярності в західному світі завдяки місіонерській діяльності йогічних майстрів, які здійснювали трансконтинентальні подорожі до Америки та Європи, поширюючи свої вчення. Науковці та інтелектуали виявляли значний інтерес до лекцій цих індуїстських педагогів.

Західна громадськість почала ознайомлюватися з йогою в середині XIX століття, а наприкінці 1940-х років йогічні студії з'явилися в Голлівуді. XX століття стало періодом інституціоналізації йоги, позначившись заснуванням численних йогічних шкіл, включаючи Бікрам-йогу.

На сьогоднішній день сучасна йога охоплює широкий спектр практик з різноманітними позами та цільовими настановами. Вона являє собою процвітаючу багатомільярдну індустрію та є актуальною темою дискусій у сферах здоров'я та фітнесу. Йога не є езотеричною дисципліною; особи з усіх соціальних прошарків мають можливість вивчати та практикувати її. Існують модифіковані варіанти асан для осіб з фізичними обмеженнями. Загальною закономірністю є позитивна кореляція між інтенсивністю практики та рівнем досягнень.

Сучасна йога асан багато в чому завдячує Шрі Тірумалаю Крішнамачар'ї (1888–1989), якого називають «батьком сучасної йоги». Він зробив великий внесок у розвиток практики асан і поширення йоги на Захід.

Сучасні школи йоги, які ми бачимо найчастіше, продовжують його традиції.

Хоча йога має давню історію як філософія, її сучасна форма, зосереджена на фізичних позах (асанах), є відносно новою і значною мірою пов'язана з діяльністю Шрі Тірумалая Крішнамачар'ї. Крішнамачар'я вірив в освіту для дівчат і заохочував їх вчитися йозі, навіть влаштовував з ними показові виступи [18]. Це було дуже незвично, адже тоді вважалося неправильним навчати жінок йозі та іншим "особливим" предметам.

Він вважав, що йога допомагає збалансувати розум, а це жінкам потрібно навіть більше, ніж чоловікам. Крім того, він передбачав, що жінки будуть відігравати важливу роль у суспільстві, і йога їм у цьому допоможе.

Його першими студентками стали його дружина Намагіріамма, родичка Джайаммаль, а потім і його дочки.

У 1937 році до палацу в Майсурі (Індія) приїхала іноземка на ім'я Індра Деві і стала ученицею Крішнамачар'ї. Індра Деві стала однією з найвідоміших майстринь йоги. Вона поширила йогу далеко за межі Індії – в Китай, США, Аргентину та багато інших країн. Вона навіть навчала йозі зірок Голлівуду, таких як Мерилін Монро та Грета Гарбо, і прожила 103 роки.

Індру Деві називали «першою леді йоги», адже вона зробила величезний внесок у популяризацію йоги на Заході. Вона відкривала школи йоги, писала книги, виступала на телебаченні та радіо, розповідаючи про користь йоги для здоров'я, краси та боротьби зі стресом.

Крім Індри Деві, у Крішнамачар'ї навчалися такі всесвітньо відомі вчителі йоги, як К. Паттабхі Джойс та Б.К.С. Айенгар.

Крішнамачар'я був не лише великим учителем йоги, але й людиною з прогресивними поглядами, яка підтримала жінок у світі йоги. Його учениця Індра Деві стала ключовою фігурою у поширенні йоги на Заході, долаючи стереотипи та роблячи її доступною для багатьох людей.

Засновник айенгар-йоги, Беллур Крішнамачар Сундараджа Айенгар, якого всі знали як Шрі Б.К.С. Айенгар (1918–2014), був справжнім новатором у світі йоги. Він навчав та практикував йогу понад 70 років і вважається одним із найвидатніших майстрів сучасності [2].

Айенгар використовував своє тіло як дослідницький інструмент, щоб зрозуміти, як різні пози йоги можуть допомогти при різних проблемах зі здоров'ям. Він придумав використовувати різні допоміжні засоби – мотузки, ремені та цеглу – щоб навіть літні, слабкі та негнучкі люди могли відчутти цілющий ефект йоги [76].

Айєнгар наголошував, що йога – це не лише фізичні рухи. Він вважав, що практика асан заради здоров'я чи гнучкості – це лише початок. Навіть у простих позах людина проходить три рівні: фізичне зміцнення, емоційну стійкість і духовну доброту [18].

До Айєнгара часто зверталися люди з проблемами здоров'я. Одного разу, у 1952 році, до Індії приїхав відомий скрипаль Ехуди Менухін. Через стрес від постійних концертів і болі від гри на скрипці він зацікавився йогою. Заняття з Айєнгаром справили на нього величезне враження. Менухін назвав Айєнгара своїм найкращим учителем (навіть кращим за вчителів скрипки!) і запросив його до Європи.

У 1954 році Айєнгар вперше поїхав до Європи. Потім він подорожував по всьому світу – Австралія, США, Великобританія, Канада та багато інших країн. Завдяки йому Захід відкрив для себе йогу, яка переживала справжній бум. Серед його учнів були відомі політики, музиканти, актори, письменники і навіть королева Бельгії.

Книга Айєнгара «Йога Діпіка» («Прояснення йоги»), видана в 1966 році, стала справжньою біблією для багатьох, хто практикує йогу. Він написав багато книг про йогу, які стали класикою.

Цікаво, що науковці досліджували вплив йоги Айєнгара на здоров'я. Дослідження показали, що вона допомагає людям з розсіяним склерозом боротися з втомою, покращує енергію та якість життя літніх людей, а також може зменшити біль при синдромі зап'ястного каналу.

Айєнгар вважав, що здоров'я – це не те, що можна купити, а те, що потрібно наполегливо здобувати. Б.К.С. Айєнгар був не просто вчителем йоги, а справжнім реформатором. Його унікальний підхід, використання допоміжних засобів та глибоке розуміння йоги зробили її доступною та корисною для мільйонів людей по всьому світу.

Шрі Крішна Паттабхі Джойс (1915–2009) – це людина, яка подарувала світові Аштанга Віньяса Йогу. У 1948 році він заснував у місті Майсур (Індія)

Інститут дослідження аштанга-йоги, який зараз називається Йога-центром Шарата [18].

Паттабхі Джойс навчався йоги понад 20 років у відомого йогіна Шрі Крішнамачар'ї (того самого, хто навчав Айєнгара!). Разом з Айєнгаром, Джойс вважається одним із ключових людей, які зробили сучасну фізичну йогу популярною у ХХ столітті.

Після того, як син Джойса показав йогу в одному ашрамі, до нього почали приїжджати перші американські студенти в 1972 році. Так Аштанга-йога почала свій шлях до Америки, спочатку в Каліфорнії та на Гаваях. Сам Джойс вперше поїхав на Захід у 1974 році, а потім багато разів повертався, щоб проводити семінари. Завдяки цьому Аштанга стала відомою у всьому світі.

У 1962 році Джойс написав важливу книгу про Аштанга-йогу під назвою "Йога Мала" [22]. "Мала" на санскриті означає "гірлянда", і в цій книзі асани (пози йоги) ніби нанизані на нитку дихання. Він пояснював, що виконання асан у зв'язці допомагає накопичувати енергію в тілі та змінювати свідомість.

В Аштанга-йозі дуже важлива передача знань від учителя до учня – це називається "парампара". Щоб стати офіційним учителем, потрібно багато років щоденно практикувати та їздити на навчання до Майсура. Джойс сам довго навчався у Крішнамачар'ї і вимагав такого ж від своїх учнів.

Шрі Крішна Паттабхі Джойс був ключовою фігурою у світі йоги. Він не лише створив потужний та динамічний стиль Аштанга-йоги, але й завдяки своїм учням поширив його по всьому світу, зробивши його одним із найпопулярніших напрямів сучасної йоги.

Т.К.В. Десікачар (1939–2016) був сином і учнем самого Крішнамачар'ї, і він став дуже важливою фігурою в йога-терапії – використанні йоги для лікування.

Десікачара вважають засновником вінійоги. Це такий вид йоги, де головне – це індивідуальний підхід. Тобто, вправи підбираються саме під твої

потреби та можливості. Сам Десікачар казав, що "вінійога" – це не назва стилю, а скоріше спосіб навчання йозі, який означає "застосування" або "дія".

Головний принцип: Вінійога базується на працях Крішнамачар'ї і вчить, що не учень має підлаштовуватися під йогу, а йога – під учня. Кожна поза адаптується, щоб допомогти людині впоратися з її конкретними проблемами зі здоров'ям.

На відміну від більш енергійного стилю Аштанга-йоги Паттабхі Джойса або статичних поз в йозі Айєнгара, вінійога – це більш м'яка та динамічна практика. Вінійогу часто рекомендують людям, яким потрібно покращити своє здоров'я. Вона включає не лише фізичні вправи, а й усвідомлене дихання, медитацію та філософію йоги.

Десікачар, як і Айєнгар та Паттабхі Джойс, був одним із ключових учнів Крішнамачар'ї, які поширили йогу на Захід. Можна сказати, що майже кожен сучасний учитель йоги так чи інакше пов'язаний з його вченням.

Т.К.В. Десікачар зробив йогу більш доступною та персоналізованою. Його підхід вінійоги показує, що йога може бути корисною для кожного, незалежно від віку чи стану здоров'я.

Розгортання феномену йога-туризму в сучасній соціокультурній парадигмі не є випадковим явищем, а являє собою кульмінацію тривалого ряду історичних, соціально-економічних та духовно-філософських передумов. Аналіз генезису цього специфічного виду подорожей вимагає ретроспективного занурення в еволюцію як самої йогічної практики, так і глобальних тенденцій у сфері рекреації та духовних пошуків.

Однією з фундаментальних передумов розвитку йога-туризму є трансформація йоги з езотеричної духовної дисципліни в глобально визнану форму фізичної та ментальної практики. Історично, йога, зародившись у надрах індійської цивілізації, протягом тривалого часу залишалася прерогативою вузького кола адептів та духовних шукачів. Її первинні цілі полягали у досягненні мокші (звільнення) через складні духовні та аскетичні практики. Проте, починаючи з кінця XIX – початку XX століття йога

поступово проникає на Захід, де набуває популярності вже у більш адаптованій, фізично орієнтованій формі. Ця секуляризація та вестернізація йоги зробили її доступною для широкої аудиторії, зацікавленої у покращенні фізичного здоров'я, зниженні стресу та досягненні емоційної рівноваги.

Іншою вагомою передумовою є розвиток індустрії туризму та зміна мотивації подорожуючих. Зростання рівня життя, доступність авіаперельотів та розвиток глобальної інфраструктури сприяли масовому поширенню туризму. Водночас, спостерігається еволюція у мотивації подорожей: якщо раніше домінували розважальні та культурно-пізнавальні цілі, то в другій половині XX – на початку XXI століття все більшої актуальності набувають подорожі, спрямовані на самовдосконалення, оздоровлення та духовні пошуки. Йога-туризм органічно вписується в цей тренд, пропонуючи поєднати відпочинок у мальовничих місцях з практикою йоги, медитацією та іншими велнес-активностями [22].

Не менш важливим фактором стала глобалізація та зростання міжкультурної комунікації. Завдяки розвитку інформаційних технологій та соціальних мереж, знання про йогу та її потенційні переваги стали доступні практично кожному. Люди з різних куточків світу отримали можливість дізнаватися про автентичні йогічні центри, ретрити та велнес-курорти, що, в свою чергу, стимулювало попит на відповідні туристичні продукти.

Крім того, слід відзначити зростаючу увагу до холістичного підходу до здоров'я та благополуччя. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція відходу від суто медикаментозного лікування та зростання інтересу до альтернативних та комплементарних методів оздоровлення, серед яких йога займає одне з провідних місць. Йога-туризм пропонує комплексний підхід, поєднуючи фізичні вправи, правильне харчування, медитацію та духовні практики, що приваблює людей, які прагнуть до цілісного покращення свого самопочуття.

Нарешті, вагому роль відіграла комерціалізація йоги та формування відповідної індустрії. Поява численних йога-студій, центрів йога-терапії,

виробників йога-товарів та організаторів йога-турів сприяла формуванню потужного ринку, що задовольняє зростаючий попит на йогічні практики та пов'язані з ними послуги.

Таким чином, розвиток йога-туризму є результатом складної взаємодії низки історичних передумов, включаючи трансформацію йоги, еволюцію туризму, глобалізацію, зростання інтересу до здоров'я та комерціалізацію йогічної практики. Розуміння цих факторів є ключовим для аналізу сучасного стану та перспектив розвитку цього динамічного сегменту туристичної індустрії.

## РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ ЙОГА-ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

### 2.1. Світовий досвід розвитку йога-туризму

Упродовж останнього десятиліття велнес-туризм посідав особливе місце серед провідних напрямів туристичної індустрії, демонструючи сталу динаміку зростання. Проте глобальні виклики, спричинені пандемією COVID-19, суттєво вплинули на цей сегмент, призвівши до його тимчасового зниження у 2020 році. За даними Global Wellness Institute (GWI), обсяг світового ринку велнес-туризму у 2020 році скоротився до 351 млрд дол. США, що становило рекордне падіння на рівні 51,25% у порівнянні з попереднім роком [35].

Водночас вже у 2021 році сектор продемонстрував високий рівень відновлення: ринок виріс до 850,55 млрд дол. США, що свідчить про зростання на понад 140%. Така позитивна динаміка пояснюється адаптацією туристичної інфраструктури до нових реалій, посиленням попиту на оздоровчі послуги та змінами у поведінці споживачів, які дедалі більше орієнтуються на збереження психофізичного здоров'я.

У 2022 році спостерігалось помірне уповільнення зростання: ринок зменшився до 651 млрд дол. США. Імовірно, це було зумовлено поєднанням економічних викликів, зокрема інфляційних процесів та енергетичної нестабільності, а також впливом постковідних обмежень на міжнародні поїздки. Незважаючи на це, тенденція до оздоровлення галузі збереглася.

У 2023 році ринок знову зріс – до 868 млрд дол. США, що свідчить про повернення довіри споживачів до велнес-подорожей, активізацію міжрегіонального туризму та збільшення інвестицій у сферу. Крім того, зростаючий інтерес до психологічного благополуччя, стійкого розвитку та екологічних практик у туризмі сприяв подальшому розширенню пропозицій у галузі велнес-туризму [35].

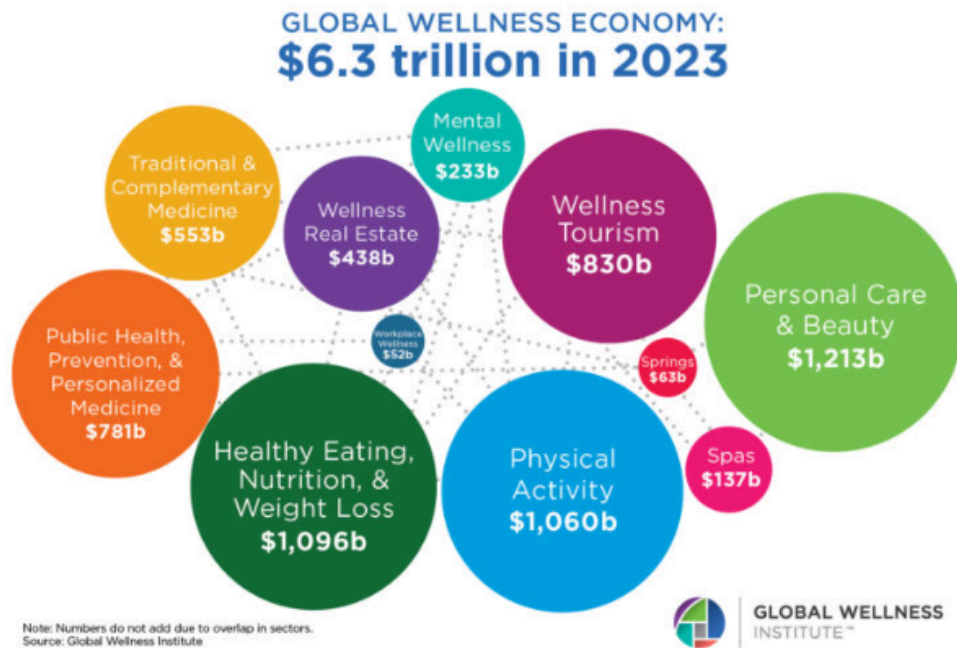


Рис. 2.1. Показники ринку світової велнес-індустрії у 2023 році [35]

Згідно з останнім аналітичним звітом дослідницької групи IMARC Group, обсяг світового ринку велнес-туризму у 2024 році досяг 1 004,5 мільярда доларів США [36].



Рис.2.2. Ринок велнес-туризму: обсяг та прогнози зростання [36]

Під поняттям велнес-туризм мається на увазі подорожі з метою покращення фізичного, психологічного та емоційного стану. Цей вид туризму охоплює такі компоненти, як спа-процедури, заняття йогою та медитацією, фітнес-програми, здорове харчування, антистресові практики, холістичні методики та активності на природі [36].



Рис. 2.3. Ключові сектори велнес-економіки у 2023 р.[35]

Сьогодні велнес-туризм набуває дедалі ширшого застосування і у профілактичній медицині, корпоративному оздоровленні, стратегій розвитку дестинацій і зміцнення громад. Він мотивує людей турбуватися про своє здоров'я, впроваджувати здорові звички, що сприяє покращенню фізичної форми, гнучкості, профілактиці хронічних захворювань. Крім того, ці подорожі стимулюють психоемоційне оновлення: допомагають зменшити тривожність, покращити якість сну та досягти ментального балансу.

Таблиця 2.1

## Ключові тенденції розвитку велнес-туризму

№	Тенденція	Опис
1	Зростаючий інтерес до здорового способу життя	Поширення практик йоги, медитації, майндфулнесу, фітнесу та природи як способів зниження стресу і відновлення внутрішнього балансу.
2	Поширення хронічних захворювань	Нездоровий спосіб життя стимулює попит на профілактичні оздоровчі тури.
3	Старіння населення	Велнес-туризм стає популярним серед людей похилого віку як інструмент активного довголіття.
4	Інтеграція цифрових технологій	Онлайн-бронювання, додатки, віртуальні гіді забезпечують зручність і персоналізацію туристичного досвіду.
5	Популярність носимих технологій та VR	Wearables, фітнес-трекери та віртуальна реальність підвищують якість оздоровчого сервісу.
6	Зростання індустрії туризму та платоспроможності населення	Підвищення інтересу до оздоровчих подорожей через економічну стабільність і розвиток сфери туризму загалом.

Складено автором за матеріалами: [35]

Зважаючи на сукупність наведених чинників, експерти прогнозують, що до 2033 року обсяг світового ринку велнес-туризму досягне 1 682,8 мільярда доларів США, демонструючи середньорічне зростання на рівні 5,61% упродовж 2025–2033 років. Така позитивна динаміка свідчить про стійкий інтерес споживачів до оздоровчих подорожей як невід’ємної складової якості життя у XXI столітті [36].

Одним із найдинамічніших та водночас стратегічно важливих напрямів у структурі велнес-туризму залишається йога-туризм. За оцінками аналітиків GWI, сегмент подорожей, що передбачають заняття йогою, медитацією, пранаямою та іншими практиками відновлення внутрішньої гармонії, зростає в середньому на 8–10% щороку. Вже у 2023 році йога-туризм забезпечив понад 16% загального доходу велнес-індустрії, що становило приблизно 139 млрд дол. США. Прогнозується, що до кінця 2024 року ця частка зросте до 17,5% [36].

Географічно найбільшими центрами йога-туризму залишаються Індія, Балі (Індонезія), Таїланд, Шрі-Ланка, а також окремі регіони Південної Європи (зокрема Іспанія та Португалія). У країнах Північної Америки та Європи популярності набувають спеціалізовані ретрит-тури, які поєднують заняття йогою з іншими велнес-активностями – наприклад, детокс-програмами, аюрведичними процедурами чи дієтотерапією.

Йога-туризм також має значну соціокультурну складову: він не лише сприяє розвитку місцевих громад (через залучення до традиційних практик і послуг), а й формує нову філософію подорожей – «повільного туризму», орієнтованого на внутрішню трансформацію особистості. Це особливо актуально в умовах зростаючого попиту на емоційне благополуччя після глобальних стресових подій.

Таблиця 2.2

## Найбільші центри йога-туризму за регіонами світу

Регіон	Популярні локації	Характеристика інфраструктури
Південна Азія	Індія (Рішікеш, Гоа, Керала), Шрі-Ланка	Центри аюрведи, ашрами, сертифіковані школи йоги
Південно-Схід на Азія	Балі (Індонезія), Таїланд	Ретрит-центри, еко-комплекси, морські курорти з програмами йоги
Європа	Іспанія (Коста-Бланка), Португалія (Алгарве)	Бутик-ретрити, приватні йога-вілли, сільський туризм з елементами йоги
Північна Америка	США (Каліфорнія, Гаваї), Канада	Ретрит-центри з індивідуальним підходом, цифрові платформи для планування подорожей

Складено автором за матеріалами: [35]

Аналіз динаміки розвитку велнес-туризму у 2020–2024 роках підтверджує здатність йога-туризму адаптуватися до зовнішніх шоків і вказує на стійку тенденцію до зростання. Йога-туризм, як складова цього напрямку, відіграє дедалі помітнішу роль, забезпечуючи не лише економічну вигоду, а й культурну та психоемоційну цінність для сучасного туриста.

Таблиця 2.3

## Кількість туристів в світі, що займаються йогою

Рік	Кількість туристів, що займаються йогою (млн)	Частка в велнес-туризмі (%)
2020	22	8.5%
2021	28	10.2%
2022	34	11.3%
2023	39	11.9%
2024	42	12.2%

Складено автором за матеріалами: [35]

Інфраструктура йога-туризму передбачає наявність спеціалізованих закладів: йога-ретритів, студій, відкритих майданчиків, а також об'єктів розміщення (еко-готелів, кемпінгів, вілл), що гармонізують з природним середовищем. Згідно з Global Wellness Institute (2023), у 2022 році на йога-туризм припадало приблизно 12% від загального обсягу ринку велнес-туризму. У 2024 році кількість мандрівників, які подорожують з метою занять йогою, перевищила 40 млн осіб у всьому світі, з прогнозом зростання до 55 млн осіб до 2027 року [35].

Йога-туризм є однією з найдинамічніших форм велнес-туризму, яка продовжує зростати як у кількісному, так і в якісному вимірах. Незважаючи на ряд викликів, галузь демонструє значний потенціал, зокрема через запровадження цифрових технологій, зростання обізнаності про здоровий спосіб життя та бажання подорожуючих поєднати відпочинок із саморозвитком.

Основними географічними центрами йога-туризму є Індія, Балі (Індонезія), Таїланд, Шрі-Ланка, а також окремі регіони Південної Європи (Іспанія та Португалія).

Як історична батьківщина йоги, Індія володіє найбільш розгалуженою та різноманітною інфраструктурою. За даними Міністерства туризму Індії, станом на 2024 рік в країні налічується понад 5000 зареєстрованих йога-центрів та ашрамів, значна частина яких розташована в таких ключових регіонах, як Рішікеш (який приваблює близько 40% усіх йога-туристів, що

відвідують Індію), Гоа (відомий своїми пляжними йога-ретритами), Керала (популярна завдяки поєднанню йоги та аюрведи) та Майсур (центр аштанга-йоги). Інфраструктура включає не лише традиційні ашрами з аскетичними умовами проживання, але й сучасні велнес-курорти, що пропонують заняття йогою високого рівня. Крім того, Індія є світовим лідером у підготовці вчителів йоги, залучаючи тисячі студентів з усього світу.

Балі зарекомендував себе як один з провідних міжнародних центрів йога-туризму завдяки своїй унікальній духовній атмосфері та природній красі. За даними Bali Tourism Board [33], кількість закладів, що пропонують йога-послуги, на острові перевищує 1200, включаючи йога-студії, ретрит-центри, велнес-курорти та еко-готелі. Найбільша концентрація таких закладів спостерігається в районах Убуд (центр духовних практик та ретритів) та Чанггу (популярний серед молодих йога-туристів). Балі пропонує широкий спектр йога-стилів, а також інтегровані велнес-програми, що включають медитацію, спа-процедури та органічне харчування.

Таїланд успішно поєднує йога-туризм з традиційним пляжним відпочинком та культурними екскурсіями. За даними Tourism Authority of Thailand [40], кількість йога-студій та ретрит-центрів у країні зросла на 15% за останні п'ять років і становить понад 800. Особливою популярністю користуються острови Пхукет, Самуї та Ко Панган (відомий своїми "повняковими" йога-ретритами), а також північне місто Чіанг Май. Таїланд також пропонує різноманітні велнес-центри, що спеціалізуються на детоксикації та оздоровленні, часто включаючи заняття йогою як важливу складову програм.

Шрі-Ланка стає все більш привабливим напрямком для йога-туристів, пропонуючи спокійну та автентичну атмосферу, а також унікальне поєднання йоги з аюрведою та буддійською культурою. За оцінками Sri Lanka Tourism Development Authority [6], кількість закладів, орієнтованих на йога-туризм, становить близько 400, включаючи йога-центри, аюрведичні курорти та

бутик-готелі. Південне узбережжя (Унаватуна, Мірісса) та гірські райони є найбільш популярними серед йога-туристів.

Південна Європа (Іспанія та Португалія): Регіони Південної Європи, зокрема Іспанія (особливо Андалусія та Каталонія) та Португалія (Алгарве та Азорські острови), демонструють значне зростання популярності йога-туризму. За даними Eurostat [34] та національних туристичних агентств, кількість йога-ретритів та велнес-центрів у цих країнах зросла на 20% за останні три роки. Привабливий клімат, мальовничі ландшафти та доступність роблять цей регіон привабливим для європейських та північноамериканських йога-туристів, які цінують можливість поєднати заняття йогою з відпочинком на природі та знайомством з місцевою культурою.

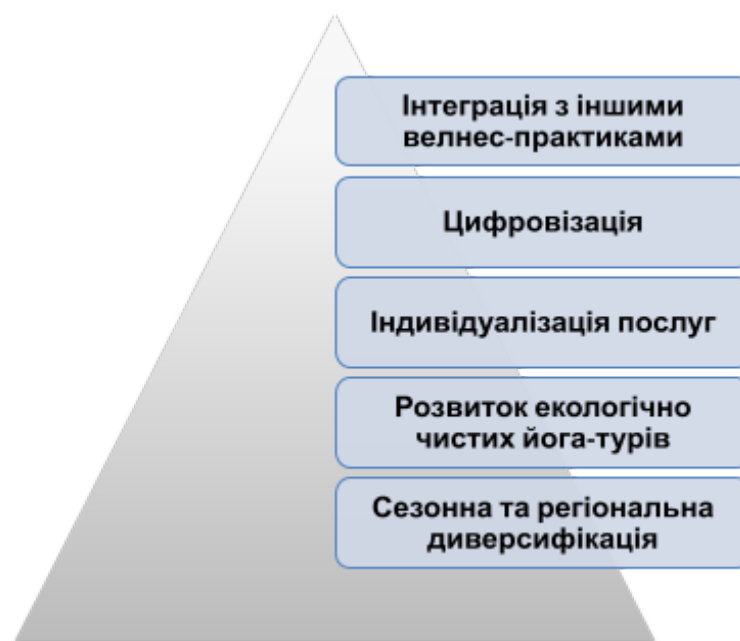


Рис. 2.4. Основні тенденції розвитку йога-туризму

Розроблено автором за матеріалами: [34]

Основними тенденція розвитку йога-туризму є:

- ✓ Інтеграція з велнес-практиками. Поєднання йоги з аюрведою, медитацією, детокс-програмами, харчовими ритуалами та коучингом.

- ✓ Цифровізація. Розвиток онлайн-платформ бронювання, віртуальних йога-ретритів і консультацій з інструкторами.
- ✓ Індивідуалізація послуг. Зростання попиту на кастомізовані програми (йога для вагітних, для людей похилого віку, йога-медитація для менеджерів). Зростання популярності персоналізованих йога-турів, адаптованих до індивідуальних потреб.
- ✓ Розвиток екологічно чистих йога-турів, що пропагують відповідальний туризм.
- ✓ Сезонна та регіональна диверсифікація. Зміщення попиту на менш завантажені дестинації, поява нових центрів у Центральній Азії, Східній Європі, Карибському регіоні.

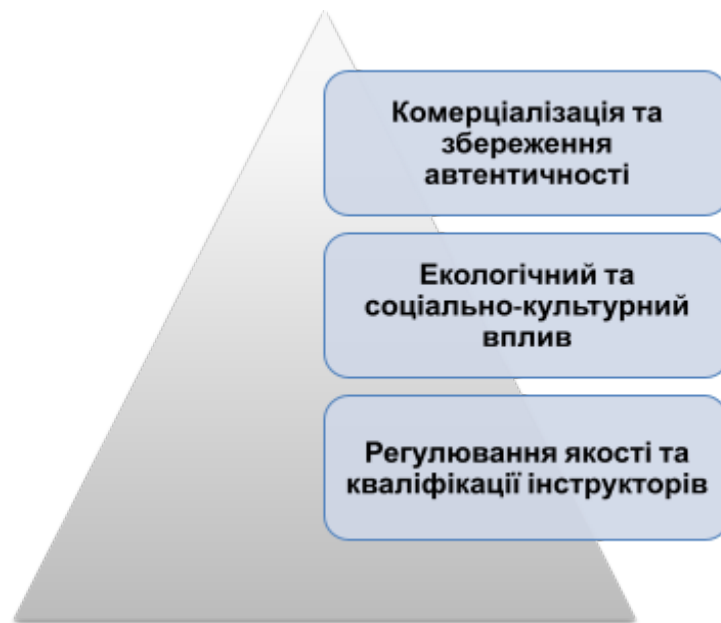


Рис. 2.5. Основні проблеми розвитку йога-туризму в світі  
Розроблено автором за матеріалами: [34]

Незважаючи на значний потенціал, йога-туризм стикається з низкою проблем, які потребують уваги та вирішення:

- ✓ Комерціалізація та збереження автентичності. Швидке зростання популярності йога-туризму призводить до його комерціалізації, що може негативно впливати на автентичність йогічної практики та її

духовну складову. Важливо знайти баланс між задоволенням потреб туристів та збереженням традиційних цінностей йоги.

- ✓ Екологічний та соціально-культурний вплив. Масовий туризм може створювати навантаження на екосистеми та місцеві громади в популярних йога-центрах. Наприклад Убуд на Балі чи Рішікеш в Індії користуються підвищеним попитом серед йога-туристів, що веде до екологічних і соціальних проблем. Необхідно впроваджувати принципи сталого розвитку, підтримувати місцевий бізнес та мінімізувати негативний вплив на довкілля.
- ✓ Регулювання якості та кваліфікації інструкторів. Відсутність універсальних стандартів сертифікації вчителів йоги може призвести до неякісного викладання та потенційних ризиків для здоров'я туристів. Не всі інструктори мають сертифікацію Yoga Alliance або інші міжнародні визнані стандарти.

Таким чином, аналіз тенденцій йога-туризму свідчить про його значний потенціал та динамічний розвиток. Географічна концентрація в Індії та країнах Південно-Східної Азії відображає історичні та культурні корені йоги, тоді як зростання популярності в Південній Європі та розвиток спеціалізованих ретритів у Північній Америці та Європі демонструють глобальну адаптацію та еволюцію цього виду туризму. Проте, для забезпечення сталого та відповідального розвитку галузі необхідно враховувати існуючі проблеми, такі як комерціалізація, вплив на довкілля та якість послуг.

Йога-туризм є важливим та перспективним сегментом світової туристичної індустрії. Тенденція до спеціалізації та інтеграції з іншими велнес-практиками свідчить про еволюцію потреб йога-туристів. Для подальшого успішного розвитку галузі необхідно приділяти увагу питанням збереження автентичності, мінімізації негативного впливу на довкілля та забезпечення високої якості послуг.

## 2.2. Сучасний стан розвитку йога-туризму в Україні

Глобальні трансформації суспільної свідомості, прискорені темпи життя у мегаполісах, зростання рівня стресу та пошук шляхів до внутрішньої гармонії зумовлюють підвищений інтерес до практик самовдосконалення та оздоровлення. У цьому контексті йога, як стародавня система фізичних, ментальних та духовних практик, набуває все більшої популярності у світі. Йога-туризм позиціонується як важлива складова ширшого ринку велнес-туризму, який демонструє стійке зростання на глобальному рівні.

У 2024 році Україну відвідали понад 2,54 мільйона іноземців. Основною метою візитів була приватна (понад 2,48 млн), однак серед інших популярних цілей зазначено й туризм. Найбільше відвідувачів прибули з Молдови, Румунії, Польщі, Угорщини та Словаччини [31].

Західні області України (Львівська, Івано-Франківська, Чернівецька, Тернопільська, Закарпатська, Волинська) залишаються найпопулярнішими та найбезпечнішими для подорожей.

Зростання інтересу до оздоровчого туризму у санаторіях та рекреаційних комплексах відзначається як одна з ключових тенденцій відновлення галузі у 2024 році, оскільки люди шукають можливості для відпочинку від стресу. Зріс попит на індивідуальні та сімейні подорожі, тоді як групові тури втратили актуальність. Вибір місця для відпочинку тепер суттєво залежить від наявності надійної інфраструктури (електропостачання, водопроводу, зв'язку) та, головне, укриттів, а також короткострокове планування (бронювання за день-два) стало нормою [41].

Українська готельна асоціація зазначала, що війна скоротила в'їзний туризм на 85%, а втрати у 2024 році можуть перевищити \$1 млрд. Дослідження 2024 року вказують на значний дефіцит кадрів у туристичній галузі (до 700 тис. потенційних робочих місць), оскільки частина персоналу виїхала за кордон, змінила діяльність або мобілізована. Економічна

нестабільність та безпекові проблеми залишаються головними викликами для туристичного бізнесу [40].

Для України, країни з багатим природним та культурно-історичним потенціалом, розвиток йога-туризму до повномасштабного вторгнення розглядався як перспективний напрям диверсифікації туристичної пропозиції, залучення платоспроможних туристів (як внутрішніх, так і іноземних) та стимулювання розвитку регіонів, зокрема Карпатського, Причорноморського та інших рекреаційно привабливих територій. Хоча йога-туризм як окремий вид туристичної діяльності почав формуватися в Україні відносно нещодавно, переважно в останнє десятиліття перед повномасштабною війною, його виникненню передував тривалий процес популяризації йоги. Починаючи з 1990-х років, після здобуття Україною незалежності та зняття ідеологічних обмежень, інтерес до східних практик, включаючи йогу, почав зростати. З'явилися перші йога-студії, почали проводитися семінари та майстер-класи, формувалася спільнота практикуючих та інструкторів.

Ключовими передумовами для розвитку саме йога-туризму в Україні стали:

- ✓ Зростання популярності йоги. Формування значного прошарку населення, що регулярно практикує йогу та зацікавлений у поглибленні своїх знань та навичок. Йога перестала сприйматися виключно як екзотична практика, інтегрувавшись у систему оздоровчих та фітнес-послуг.
- ✓ Розвиток інфраструктури. Поява спеціалізованих ретрит-центрів, еко-садиб та готельних комплексів, орієнтованих на проведення йога-заходів, особливо в Карпатах та інших рекреаційних зонах. Також важливу роль відіграли існуючі йога-студії, які почали організовувати виїзні семінари та тури для своїх клієнтів.
- ✓ Глобальний тренд на велнес подорожі. Українці, як і жителі багатьох інших країн, почали шукати відпочинок, що поєднує фізичне

оздоровлення, ментальне перезавантаження та отримання нового досвіду. Йога-тури ідеально вписалися в цю концепцію.

- ✓ Зростання кількості кваліфікованих українських інструкторів йоги, здатних проводити заняття та ретрити на високому рівні, а також поява туристичних операторів, що спеціалізуються на йога-турах.
- ✓ Інформаційна доступність. Розвиток Інтернету та соціальних мереж спростив просування йога-турів, пошук інформації та формування спільнот за інтересами.

Таблиця 2.4

Довоєнні тенденції розвитку йога-туризму в Україні (до лютого 2022 року)

Категорія	Тенденції до лютого 2022 року
Географічна концентрація	- Карпати (гори, чисте повітря, хайкінг) - Узбережжя Чорного та Азовського морів (до окупації) - Околиці великих міст
Диверсифікація пропозиції	- Йога + детокс - Йога + медитація віпасана - Йога + арт-терапія / творчість - Йога для вагітних - йога-кемпи
Орієнтація на внутрішній ринок	- Основна аудиторія – громадяни України - Іноземний сегмент був незначним, але перспективним
Сезонність	- Літній пік (море, гори) - Міжсезоння (Карпати, замиські комплекси)
Попит на короткострокові формати	- Ретрит вихідного дня

Складено автором

До 2022 року український ринок йога-туризму демонстрував позитивну динаміку, хоча й залишався відносно нішевим порівняно з масовими видами туризму.

Аналіз сучасного стану йога-туризму в Україні вимагає врахування кардинальних змін, спричинених повномасштабним російським вторгненням

у лютому 2022 року. Довоєнні тенденції зазнали суттєвої корекції, а на перший план вийшли нові рушійні сили та виклики.

Географія йога-туризму в Україні зазнала також змін після 2022 року. Західна Україна стала основним і практично безальтернативним регіоном для проведення виїзних йога-заходів. Карпати (Львівська, Івано-Франківська, Закарпатська, частково Чернівецька області) концентрують абсолютну більшість пропозицій. Зріс попит на локації у відносній віддаленості від великих міст та об'єктів інфраструктури.

Таблиця 2.5

Тенденції розвитку йога-туризму в Україні в умовах війни (після лютого 2022 року)

Категорія	Тенденції та рушійні сили після лютого 2022 року
Терапевтичний запит	- Зростання попиту на йогу та медитацію як інструменти подолання стресу, тривоги, ПТСР - Психологічна самопомога та відновлення ресурсу
Релокація та географічний зсув	- Переміщення активності в безпечніші західні регіони (Карпати, Львівщина, Закарпаття) - Релокація інструкторів в Україну та за кордон
Зміна форматів	- Скорочення тривалості турів - Зростання онлайн-форматів: марафони, курси - Благодійні заходи, програми роботи з травмою війни
Фокус на безпеці	- Проведення заходів лише при наявності укриттів - Урахування комендантської години, тривоги і безпекової ситуації
Економічний фактор	- Зниження цін - Бюджетні програми - Доступність короткострокових форматів для ширшого кола учасників
Пошук спільноти та підтримки	- Ретрити як простір взаємної підтримки - Важливість соціального контакту, єдності, обміну досвідом

Складено автором

Карпатський регіон був і залишається безумовним лідером. Приваблює кліматом, ландшафтами, наявністю інфраструктури (від еко-садиб до спа-готелів), можливістю поєднання йоги з гірськими походами, збиранням ягід та грибів, етнографічним туризмом. Ключові локації: Яремче, Ворохта, Славське, Пилипець, окремі ретрит-центри у віддалених гірських селах [19].

Причорномор'я та Приазов'я – це був другий за популярністю напрямок, особливо влітку. Переваги: морське повітря, пляжі для ранкових практик, поєднання з відпочинком на морі. Основні центри тяжіння: околиці Одеси, Затока, Коблево, Скадовськ, Бердянськ, Арабатська Стрілка (значна частина цих територій нині окупована або є зоною бойових дій/підвищеної небезпеки).

Центральна Україна та Полісся. Окремі локації навколо великих міст (Київ, Дніпро, Харків – до руйнації інфраструктури), часто на берегах річок або озер, у лісових зонах. Використовувалися переважно для коротких ретритів вихідного дня. Розвивалися еко-поселення, що пропонували йога-програми. Обмежена кількість пропозицій зберігається в окремих районах Київської, Черкаської, Вінницької, Полтавської областей, переважно у форматі коротких замських ретритів з обов'язковим дотриманням безпекових вимог.

Східна Україна. Точкові локації, наприклад, Святогір'я (до руйнації), приваблювали природними краєвидами та духовною атмосферою. Діяльність в інших регіонах на сьогодні практично припинена через пряму небезпеку, руйнування інфраструктури, окупацію.

Наразі така географічна концентрація створює додаткове навантаження на інфраструктуру західних регіонів, але водночас стимулює її розвиток та адаптацію до нових потреб.

Сучасний український ринок йога-туризму, навіть в умовах війни, пропонує різноманітні формати, адаптовані до запитів споживачів та об'єктивних обмежень.

Йога-ретрити – найпоширеніший формат. Передбачає виїзд групи на кілька днів (від 2-3 до 7-10) у спеціально обране місце (ретрит-центр, готель, садиба) з насиченою програмою, що включає кілька годин йога-практик на день (асани, пранаями, медитації), лекції з філософії йоги, здорове (часто вегетаріанське/веганське) харчування, вільний час для відпочинку та спілкування. Часто до програми додаються супутні активності: походи в гори,

екскурсії, майстер-класи (наприклад, з кулінарії, масажу, арт-терапії). В умовах війни акцент може зміщуватися на антистресові та відновлювальні практики [12].

Таблиця 2.6

Категорії організаторів та провайдерів послуг у сфері йога-туризму в Україні

Категорія	Характеристика та роль
Йога-студії	- Організують виїзні заходи для постійних клієнтів - Канал залучення нової аудиторії
Незалежні інструктори	- Самостійно організують ретрити - Використовують соцмережі та особисті контакти для комунікації
Туристичні оператори та агенції	- Пропонують комплексні велнес- і йога-тури - Невелика кількість, але вагомий вплив на формування ринку
Ретрит-центри та бази розміщення	- Забезпечують інфраструктуру (житло, харчування, зали) - Популярні у західних регіонах України
Еко-поселення та зелені садиби	- Пропонують автентичну атмосферу - Сприяють поєднанню практики йоги з природою

Складно автором за матеріалами: [12]

Йога-тури – поєднують практику йоги з елементами подорожі та активного відпочинку. Можуть включати відвідування кількох локацій, тривалі походи, сплави, кінні прогулянки тощо. Йога інтегрується в програму як щоденна практика. Цей формат зазнав більшого скорочення через безпекові обмеження та логістичні складнощі.

Йога-інтенсиви/семінари. Короткострокові (1-3 дні) виїзні заходи, спрямовані на глибоке вивчення певного аспекту йоги (наприклад, конкретного стилю, пранаям, медитативних технік, йогатерапії). Часто проводяться відомими майстрами.

Йога-кемпи/фестивалі. Масштабніші події, що збирають велику кількість учасників та інструкторів, пропонуючи паралельно кілька потоків занять, лекцій, майстер-класів, а також культурну програму (музика, ярмарки). Через війну проведення великих фестивалів ускладнене, але можливі невеликі камерні формати.

Спеціалізовані програми. Йога для вагітних, йога для дітей, йога для людей старшого віку, йога+детокс, йога+аюрведа. Цей сегмент демонструє потенціал до розвитку, оскільки відповідає на конкретні запити аудиторії. Особливої актуальності набувають програми йогатерапії для реабілітації військових та цивільних, що постраждали від війни.

Онлайн-ретрити та марафони. Набули значної популярності як доступна та безпечна альтернатива, особливо в перші місяці повномасштабного вторгнення. Дозволяють долучитися до практики з будь-якої точки світу, що важливо для переселенців та біженців.

Багато студій організують виїзні заходи для своїх постійних клієнтів та залучають нових учасників. Це один з основних каналів формування пропозиції.

Досвідчені викладачі йоги часто самостійно організують ретрити та тури, залучаючи свою аудиторію через соціальні мережі та особисті контакти.

Існують компанії, що спеціалізуються саме на велнес- та йога-турах, пропонуючи комплексні пакети. Їхня кількість в Україні невелика, але вони відіграють важливу роль у формуванні ринку.

Ретрит-центри та спеціалізовані бази розміщення - об'єкти інфраструктури, що надають майданчики та послуги для проведення йога-заходів (проживання, харчування, зали для практик). Їхня роль зросла, особливо в західних регіонах.

Еко-поселення та зелені садиби також активно долучаються до ринку, пропонуючи автентичну атмосферу та близькість до природи.

До повномасштабного вторгнення війни основними споживачами йога-туризму були переважно жінки (близько 70-80%) віком 25-45 років, мешканки великих міст, з вищою освітою та рівнем доходу вище середнього [12]. Чоловіча аудиторія також поступово зростала. Після лютого 2022 року віковий та соціальний спектр дещо розширився через зростання терапевтичного запиту, однак економічні чинники обмежують доступність

для деяких категорій населення. Важливим новим сегментом стали внутрішньо переміщені особи (Табл. 2.7).

Таблиця 2.7

### Характеристика споживачів йога-туризму в Україні

Категорія	Характеристика
Демографія	- До лютого 2022 р. – жінки 25–45 років (70–80%), мешканки великих міст, з вищою освітою, доходом вище середнього - Після 2022 – розширення вікової та соціальної групи; зростання участі ВПО; зниження платоспроможності окремих категорій
Мотивація	- До лютого 2022 р. – особиста практика, оздоровлення, втеча від стресу, пошук однодумців, новий досвід, поєднання відпочинку і саморозвитку - Після лютого 2022 р. – психологічна підтримка, подолання тривоги, ресурсне відновлення
Рівень підготовки	- Від початківців до досвідчених практиків - Спеціальні програми для інструкторів, тематичні інтенсиви

Складено автором за матеріалами: [12]

Ключові мотиви для участі в йога-турах – це поглиблення особистої практики йоги, відпочинок від міської метушні та стресу, оздоровлення (фізичне та ментальне), пошук однодумців та спілкування, бажання перезавантажитися, отримати новий досвід, поєднати відпочинок з саморозвитком. В умовах війни додалися мотиви подолання тривоги, пошуку внутрішньої опори, відновлення ресурсу, психологічної реабілітації.



Рис.2.6. Фактори, що впливають на ціну йога-турів в Україні

Розроблено автором

Ціни на йога-тури та ретрити в Україні дуже варіюються залежно від низки факторів, які зображено на Рис. 2.6.

Короткі ретрити вихідного дня (2-3 дні) зазвичай дешевші за тижневі або довші програми. Тури в Карпатах чи Закарпатті у відомих комплексах чи спеціалізованих ретрит-центрах з комфортними умовами проживання коштуватимуть дорожче, ніж розміщення у простіших садибах чи гостьових будинках.

Тури від відомих майстрів йоги зазвичай мають вищу ціну. Кількість занять йогою, наявність додаткових лекцій, майстер-класів, екскурсій, спа-процедур. Тип харчування (зазвичай вегетаріанське/веганське), його повнота (трьохразове, дворазове) мають також вплив на ціну туру. У високий сезон (літо, новорічні свята) ціни можуть бути вищими.

Таблиця 2.8

Ціни на йога-тури в Україні залежно від тривалості, умов та наповнення програми

Тип туру	Тривалість	Ціновий діапазон (грн/особа)	Характеристика вартості
Ретрити вихідного дня	2–3 дні	4 500 – 10 000+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нижчий сегмент – базове розміщення, стандартна програма</li> <li>• Вищий сегмент – зручності, іменитий інструктор, додаткові практики</li> </ul>
Середньострокові тури	4–7 днів	9 000 – 25 000+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зазвичай включено проживання, харчування, повна програма</li> <li>• Трансфер часто сплачується окремо</li> </ul>
Тривалі/спеціалізовані програми	7+ днів	30 000 і вище	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Унікальні практики (детокс, авторські методики)</li> <li>• Індивідуальний підхід, преміум-локації</li> </ul>

Складено автором за матеріалами: [37]

Наприклад, йога-вікенд у Карпатах (3 дні/2 ночі): Проживання у садибі, 2 практики йоги на день, медитації, вегетаріанське харчування буде коштувати близько 6 500 грн. Тижневий йога-ретрит у Закарпатті (7 днів/6 ночей): Проживання у ретрит-центрі, 2-3 практики йоги на день, лекції, екскурсія, триразове харчування – близько 16 000 грн.

В Україні йога-готелі як самостійний тип закладів поки не отримали широкого поширення, хоча спостерігається чітка тенденція до інтеграції йоги в готельні послуги. Найчастіше йога-практики впроваджують SPA-комплекси, додаючи їх до стандартного пакету оздоровчих процедур, або ж звичайні курортні готелі, бази відпочинку й пансіонати, які облаштовують простори для занять чи відкривають йога-студії. Подібні послуги особливо активно представлені на узбережжі Чорного моря, зокрема в Одесі. Так, наприклад, у готелі «Volna Hotel» (Одеса) відвідувачам пропонують ранкові заняття йогою на пляжі під час сходу сонця – чудовий спосіб розслабитися та відчути заряд енергії.

У готелі «Skoreli», розташованому на пляжі Ланжерон, в теплий сезон гості мають можливість безкоштовно відвідувати заняття з йоги, які проводить сертифікований тренер на відкритій терасі.

У Карпатах йога-послуги представлені більш ґрунтовно й професійно. Наприклад, у «NAY boutique hotel & SPA by Edem Family», що розташований у серці Буковелю, пропонуються ранкові медитації на гірських вершинах – ідеальний початок дня в гармонії з природою.

У Трускавці готель «Хижина Спа» організовує йога-тури під назвою «Подих природи», які включають практику з досвідченими викладачами, оздоровчі техніки, лекції з дієтології, а також екскурсії мальовничими місцями Карпат. Проте, як і раніше, у більшості випадків заняття йогою залишаються однією зі складових комплексу дозвільних або оздоровчих послуг.

Особливу нішу в цій сфері починають займати ретрит-центри, які лише набирають популярності. Один із яскравих прикладів – центр «Янтри» в

урочищі Драгобрат (Карпати), який позиціонує себе як перший повноцінний йога-готель в Україні. Центр розташований на висоті 1 400 метрів над рівнем моря, оточений природною красою Карпатських гір, має зручні маршрути для піших прогулянок і доступ до гірських озер. У «Янтрах» є великий зал для практик, технічно оснащений простір для семінарів, затишна їдальня з вегетаріанською та ведичною кухнею, коворкінг-зона, а також йога-зал із килимками та пледами. Центр працює цілий рік і дотримується принципу життя без алкоголю.

У Карпатах поступово зростає кількість ретрит-локацій, де традиційні готелі трансформуються, впроваджуючи практики йоги та змінюючи акценти у своєму позиціюванні. Наприклад, ретрит-центр «Вікторія» в Пилипці облаштував зал у колибі для проведення практик, а міні-готель «Йога хатКа Чакора» в Яремче створив повністю вегетаріанський простір, вільний від м'яса, алкоголю, кави й тютюну, з двома залами та літньою терасою для занять.

У період до початку повномасштабної війни йога-тури на Азовське узбережжя входили до переліку найпопулярніших серед пропозицій українських туроператорів. Одним із затребуваних напрямів була подорож із зупинкою в готелі «Тиха гавань» (дод. И), розташованому в максимально віддаленій і спокійній частині Федотової коси, в селі Степок. Цей невеликий готель знаходиться між Азовським морем і Утлюцьким лиманом, у безпосередній близькості до заповідної території. До острова Бірючий простягається 12-кілометрова смуга дикого пляжу. Це одне з небагатьох місць на узбережжі Азову, де навіть у піковий сезон можна було насолодитися тишею, природою та справжнім усамітненням.

Із зростанням усвідомлення про користь йоги – її вплив на фізичне здоров'я, емоційну рівновагу, концентрацію та стресостійкість – дедалі більше людей шукає такі формати оздоровлення, особливо в поєднанні з перебуванням на природі. Хоча йога-заняття можливі і в межах міста, практики на тлі гірських пейзажів чи морського узбережжя залишають

незрівнянно яскравіші враження та глибший ефект. Відтак йога-готелі мають значний потенціал розвитку в Україні.

Оскільки кількість спеціалізованих йога-готелів та ретритних центрів поки ще обмежена, їхні функції частково виконують туроператори, що організовують йога-тури. Наприклад, проект «Натхнення YogaTour», який існує з 2013 року, поєднує заняття йогою з подорожами, активним відпочинком, знайомствами та саморозвитком. Тур включає маршрути як для новачків, так і для досвідчених практиків.

Йога-тури проводяться у наймальовничіших локаціях України, що сприяє гармонізації внутрішнього стану учасників. Серед актуальних пропозицій – «Йога-тур у Карпатах», «Психологічний ретрит в Карпати», тури на озеро Синевир та інші програми, які часто доповнені пішими екскурсіями, майстер-класами та медитаціями. Такий формат відпочинку набуває дедалі більшої популярності, а йога-туризм – перспективного розвитку.

Сучасний стан розвитку йога-туризму в Україні характеризується надзвичайною складністю та динамічністю, зумовленими насамперед повномасштабною війною. Довоєнний етап відзначався поступовим зростанням популярності, формуванням інфраструктури (переважно в Карпатах та Причорномор'ї), диверсифікацією пропозицій та орієнтацією переважно на внутрішнього споживача.

Розвиток йога-туризму в Україні стикається з низкою системних проблем, які були актуальні й до війни, та новими викликами, породженими повномасштабною агресією.

Для аналізу розвитку йога-туризму в Україні нами було проведено SWOT-аналіз (Табл. 2.9).

Таблиця 2.9

## SWOT-аналіз розвитку йога-туризму в Україні

Сильні сторони (Strengths)	Слабкі сторони (Weaknesses)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наявність природних ресурсів: Карпати, лісові масиви, озера, чисте повітря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Низький рівень інфраструктури в деяких регіонах (дороги, медичне забезпечення, зв'язок).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зростаюча популярність здорового способу життя та йога-практик.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обмежена кількість сертифікованих інструкторів та спеціалізованих локацій.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Висока якість особистої комунікації та сервісу в невеликих групах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Недостатня підтримка з боку держави для розвитку нішевого туризму.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гнучкість форматів: ретрити вихідного дня, сезонні кемпи, онлайн-інтеграція.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Низька впізнаваність України як велнес-дестинації на міжнародному ринку.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доступні ціни у порівнянні з Європою.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вплив безпекової ситуації через воєнні дії.</li> </ul>
Можливості (Opportunities)	Загрози (Threats)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвиток внутрішнього туризму через релокацію населення.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воєнні ризики, обстріли, мінна небезпека в окремих регіонах.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попит на терапевтичні практики, психологічне відновлення.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зниження купівельної спроможності населення.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Інтеграція у світовий ринок велнес-туризму через закордонні проекти, співпрацю та участь у міжнародних платформах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Міграція професіоналів за кордон.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Створення нових форматів: йога+волонтерство, благодійні ретрити, онлайн-марафони.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конкуренція з боку інших країн з потужнішою велнес-інфраструктурою (Індія, Індонезія, Європа).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвиток локальної інфраструктури: еко-садиби, ретрит-центри, регіональні хаби.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Невизначеність політичної та економічної ситуації.</li> </ul>

Складено автором

Повномасштабне вторгнення росії у 2022 році стало переломним моментом, спричинивши різке скорочення ринку, вимушену географічну концентрацію у західних регіонах, релокацію суб'єктів ринку та зміну пріоритетів споживачів.

Основні виклики та проблем розвитку йога-туризму в Україні зазначено в Таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

## Основні виклики та проблеми розвитку йога-туризму в Україні

Категорія	Проблема / Ризик	Вплив на йога-туризм
Безпека	Загроза ракетних ударів, близькість до зон бойових дій	Обмеження географії турів, зниження попиту, підвищення відповідальності організаторів
Інфраструктура	Руйнування туристичних об'єктів, баз відпочинку, транспортних шляхів	Зменшення кількості придатних локацій для проведення йога-турів
Економіка	Економічна криза, інфляція, зниження доходів	Зменшення платоспроможності клієнтів, скорочення кількості турів і учасників
Міграція та мобілізація	Виїзд інструкторів і цільової аудиторії за кордон, мобілізація чоловіків	Зменшення професійного ресурсу, зміна гендерного складу аудиторії
Психологічний стан суспільства	Хронічний стрес, невизначеність, втома від війни	З одного боку, знижує бажання подорожувати, з іншого – стимулює інтерес до йоги як засобу відновлення
Інфраструктура йога-туризму	Нестача спеціалізованих ретрит-центрів, їх концентрація в Карпатському регіоні	Дисбаланс у розміщенні пропозицій, обмежена доступність з інших регіонів
Нормативно-правова база	Відсутність стандартів якості, критеріїв сертифікації інструкторів	Ускладнює регулювання сфери, знижує довіру споживачів
Інформаційна складова	Слабка поінформованість населення про йога-туризм	Недостатній попит, потреба в маркетингу та популяризації
Сезонність	Висока залежність від погодних умов	Обмеження періодів проведення йога-турів, зниження рентабельності
Кадровий потенціал	Недостатній рівень підготовки інструкторів, особливо у сфері терапевтичного підходу	Зниження якості послуг, труднощі з організацією глибоких програм

Складено автором

Ключовою рушійною силою в сучасних умовах став терапевтичний запит – потреба у практиках йоги та медитації як інструментах подолання стресу, тривоги та наслідків травми війни. Це підтримує певну активність у секторі, хоча й у змінених форматах (коротші ретрити, онлайн-заходи, програми психологічної підтримки).

Основними проблемами залишаються безпекові ризики, економічна нестабільність, руйнування інфраструктури, міграційні процеси та загальний психологічний стан суспільства.

### **2.3. Перспективи розвитку йога-туризму в Україні**

Перспективи українського йога-туризму нерозривно пов'язані з глобальними та внутрішніми тенденціями, що формуватимуть попит та пропозицію у велнес-сегменті.

Пандемія COVID-19 та зростаюча усвідомленість щодо впливу способу життя на здоров'я каталізували глобальний попит на послуги та продукти, пов'язані з фізичним, ментальним та духовним добробутом. Згідно з прогнозами Global Wellness Institute та інших аналітичних центрів, ринок велнес-туризму продовжуватиме зростання, хоча темпи можуть коригуватися залежно від економічної ситуації [35]. Подорожі з метою оздоровлення, пошуку автентичності, духовного зростання та "детоксикації" від інформаційного шуму залишатимуться актуальними. Україна, за умови забезпечення безпеки та розвитку інфраструктури, може позиціонувати себе як нова, цікава та ціннісно-орієнтована дестинація в цьому сегменті.

Наслідки війни, економічна нестабільність, екологічні проблеми та загальна невизначеність посилюють потребу людей у практиках управління стресом, відновлення емоційного балансу та пошуку внутрішньої опори. Йога, медитація, майндфулнес-практики є визнаними інструментами для цього. Цей тренд є особливо потужним всередині України, де значна частина населення пережила травматичний досвід. Стійкий внутрішній попит на йога-ретрити з терапевтичним ухилом є практично гарантованим на найближчі роки.

Споживачі все більше уваги приділяють екологічним та соціальним аспектам подорожей. Попит зміщується у бік екологічно чистих локацій, підтримки місцевих громад, мінімізації вуглецевого сліду та етичного

ставлення до ресурсів. Йога-туризм, що часто асоціюється з близькістю до природи та усвідомленим споживанням, має значний потенціал для розвитку саме у руслі сталого туризму. Це може стати конкурентною перевагою для України, особливо при розвитку пропозицій у Карпатах та інших природних зонах.

Онлайн-платформи для бронювання, віртуальні тури, мобільні додатки для медитацій та йоги, а також гібридні формати ретритів (поєднання онлайн та офлайн участі) розширюють аудиторію та надають гнучкіші можливості. Для українського ринку це важливо для залучення діаспори, людей з обмеженою мобільністю та як інструмент підтримки спільноти.

Сучасні туристи все частіше шукають не просто відпочинок, а досвід, що змінює їх світогляд, дозволяє глибоко зануритися в культуру чи практику. Йога-туризм ідеально відповідає цьому запиту, пропонуючи не лише фізичні вправи, а й філософію, спілкування з однодумцями, контакт з природою та внутрішню роботу.

Трагічні події війни привернули безпрецедентну увагу до України. Після завершення активних бойових дій та стабілізації ситуації, частина цієї уваги може трансформуватися в інтерес до відвідування країни, в тому числі з мотивами солідарності, бажання побачити її стійкість та красу. Це створює унікальне вікно можливостей для формування нового туристичного іміджу, де йога-туризм може посісти важливе місце як символ миру, відновлення та внутрішньої сили.

Поєднання йоги з унікальними українськими культурними елементами може створити неповторну пропозицію. Майбутнє йога-туризму в Україні значною мірою залежить від загального сценарію розвитку країни, насамперед безпекового та економічного (Табл.2.11).

Таблиця 2.11

Можливі сценарії розвитку йога-туризму в Україні з урахуванням безпекової та економічної ситуації

Сценарій	Характеристика ситуації	Перспективи для йога-туризму
1. Затяжний конфлікт / Заморожена нестабільність (Середньострокова перспектива)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Напружена безпекова ситуація</li> <li>- Можливі локальні ескалації</li> <li>- Значні території недоступні</li> <li>- Повільне економічне відновлення</li> <li>- Низька купівельна спроможність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвиток дуже обмежений</li> <li>- Активність лише в західних регіонах</li> <li>- Короткострокові антистресові й терапевтичні тури</li> <li>- Міжнародний туризм практично відсутній</li> <li>- Висока роль онлайн-форматів</li> <li>- Головне завдання: збереження інфраструктури та спільноти</li> <li>- Мінімальний потенціал зростання</li> </ul>
2. Постконфліктне відновлення та поступова інтеграція (Середньо- та довгострокова перспектива)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стійке припинення вогню або мирна угода</li> <li>- Початок розмінування, відновлення інфраструктури</li> <li>- Економічне зростання за підтримки партнерів</li> <li>- Повернення частини біженців і ВПО</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поступове відновлення сектору</li> <li>- Зростає внутрішній попит</li> <li>- Розширення географії за межі західних регіонів</li> <li>- Поява перших міжнародних туристів (діаспора, гуманітарні місії)</li> <li>- Розвиток терапевтичного йога-туризму</li> <li>- Можлива державна підтримка інфраструктури й маркетингу</li> <li>- Помірне зростання галузі</li> </ul>
3. Сталий розвиток та міжнародне визнання (Довгострокова перспектива)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стабільний мир і безпека</li> <li>- Відновлена інфраструктура й економіка</li> <li>- Євроінтеграція</li> <li>- Позитивний міжнародний імідж</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повноцінне відновлення внутрішнього ринку</li> <li>- Активне залучення міжнародних туристів</li> <li>- Розбудова мережі ретрит-центрів і велнес-комплексів</li> <li>- Диверсифікація пропозицій (йога+арт, еко-йога, гастро-йога тощо)</li> <li>- Позиціонування України як європейського центру йога-туризму</li> <li>- Високий потенціал зростання і внесок у соціально-економічний розвиток</li> </ul>

Складено автором

Реалістично очікувати, що розвиток відбуватиметься за змішаними сценаріями, з поступовим переходом від першого/другого до третього в довгостроковій перспективі, за умови сприятливих геополітичних та внутрішніх чинників.



Рис. 2.7. Ключові напрями розвитку йога-туризму в Україні

Розроблено автором

Виходячи з аналізу трендів та сценаріїв, можна визначити найбільш перспективні напрями та ніші для розвитку йога-туризму в Україні, які зазначені на Рис. 2.7

Терапевтичний та реабілітаційний йога-туризм - це безумовний пріоритет на найближчі роки. Створення спеціалізованих програм для ветеранів, ВПО, членів їхніх сімей, волонтерів та всіх, хто зазнав наслідків війни. Інтеграція з медичними та психологічними центрами. Розробка методик *trauma-informed yoga* (йоги, чутливої до травми). Підготовка кваліфікованих інструкторів-терапевтів. Ця ніша має величезний соціальний запит та потенціал стати унікальною спеціалізацією України.

Еко-йога та туризм на природі. Використання унікального природного потенціалу Карпат, Полісся, відновлених прибережних зон (у майбутньому). Розвиток ретритів у національних парках, біосферних заповідниках, еко-садибах. Акцент на екологічності, мінімальному втручанні в природу, поєднанні йоги з хайкінгом, спостереженням за птахами, збиранням трав, практиками заземлення. Відповідає глобальному тренду на сталий туризм.

Йога-туризм з культурним зануренням. Створення унікальних програм, що поєднують практику йоги з автентичними елементами української культури: майстер-класи з народних ремесел (гончарство, ткацтво, вишивка), знайомство з українською кухнею (з акцентом на здорові та локальні продукти), відвідування історичних пам'яток, місць сили, інтеграція української музики чи співу в практики. Це дозволить створити неповторний продукт, що відрізнятиме Україну від інших дестинацій.

Розвиток інфраструктури ретрит-центрів. Будівництво нових та модернізація існуючих об'єктів, спеціально спроектованих для проведення йога- та велнес-заходів. Вони мають відповідати сучасним вимогам до комфорту, екологічності, наявності залів для практик, зон для медитації, можливостей для здорового харчування, і, обов'язково, безпеки (наявність укриттів). Розвиток мережі таких центрів у різних регіонах (за сценарієм 2 і 3).

Подальший розвиток онлайн-курсів, марафонів, віртуальних ретритів. Створення якісного україномовного та англomовного контенту. Використання VR/AR технологій для створення імерсивного досвіду (напр., медитації в віртуальних Карпатах). Розвиток платформ для бронювання та спільнот практикуючих.

Корпоративні програми йога-ретритів та велнес-програм. Пропозиція виїзних йога-ретритів та велнес-програм для компаній як інструмент турботи про співробітників, профілактики вигорання та тімбілдінгу. Цей сегмент має значний потенціал зростання в контексті підвищення уваги бізнесу до добробуту персоналу.

Освітній напрям, який передбачає позиціонування України (в довгостроковій перспективі) як місця для якісної підготовки йога-інструкторів, в тому числі зі спеціалізацією на йогатерапії та роботі з травмою. Проведення міжнародних конференцій та семінарів.

Перспективи йога-туризму в Україні тісно пов'язані із загальним контекстом війни та повоєнного відновлення (Табл. 2.12).

Таблиця 2.12

### Розвиток йога-туризму в Україні на коротко- та довгострокову перспективу

Перспектива	Напрямок	Опис
Короткострокова (в умовах війни)	Терапевтичний фокус	Попит на програми для зняття стресу, відновлення ментального здоров'я та роботи з травмами.
	Внутрішній туризм	Зосередження на безпечних регіонах, особливо в Карпатах. Короткі та доступні тури.
	Онлайн-формати	Підтримка спільноти через онлайн-заняття. Доступ для тих, хто не може подорожувати.
	Соціальні ініціативи	Безкоштовні/благодійні програми для військових, ВПО, волонтерів, медиків.
Довгострокова (після перемоги та відновлення)	Реінтеграція регіонів	Розширення географії турів у відновлені території після гарантування безпеки.
	Міжнародний ринок	Позиціонування України як унікальної дестинації з досвідом трансформації та глибокого духовного пошуку.
	Розвиток інфраструктури	Будівництво нових ретрит-центрів, модернізація наявних відповідно до стандартів екологічності та комфорту.
	Стандартизація якості	Впровадження стандартів для інструкторів і організаторів турів, створення асоціацій.
	Інтеграція з іншими видами туризму	Поєднання з еко-, сільським, гастрономічним, культурно-пізнавальним туризмом.
	Цифровізація	Активне використання цифрових платформ для просування, бронювання, гібридних форматів.
	Автентичність і сталість	Програми, що базуються на українських традиціях: йога + духовні практики, траволікування, підтримка місцевих громад.

Складено автором

У короткостроковій перспективі ключовим є задоволення потреб у відновленні та психологічній підтримці населення через доступні та безпечні формати. У довгостроковій перспективі, після перемоги, Україна має потенціал не лише відновити, але й посилити свої позиції на ринку йога-туризму, в тому числі міжнародному, пропонуючи унікальний досвід, поєднаний з багатою природою, культурою та історією стійкості українського народу. Розвиток цього сегменту може стати важливим елементом відновлення туристичної галузі та економіки країни загалом, сприяючи фізичному та ментальному оздоровленню нації.

Поряд із окресленими можливостями та перспективними напрямками, об'єктивна оцінка майбутнього йога-туризму в Україні вимагає аналізу значних ризиків та системних викликів, здатних суттєво загальмувати або навіть унеможливити його позитивну динаміку. Ці перешкоди мають як прямий стосунок до наслідків російської агресії, так і більш загальний ринковий та соціально-економічний характер.

Фундаментальним і першочерговим ризиком, що фактично нівелює будь-які довгострокові перспективи розвитку, залишається затягування повномасштабної війни або можливість її повторної ескалації. Перманентна безпекова нестабільність, загроза ракетних ударів та бойових дій унеможливають формування стійких туристичних потоків, особливо міжнародних, та блокують інвестиції в галузь. Будь-яке стратегічне планування в секторі туризму стає надзвичайно умовним за таких обставин.

Прямим наслідком тривалого конфлікту є повільне економічне відновлення країни. Очікуване зниження купівельної спроможності населення, високий рівень безробіття та пріоритезація витрат на базові потреби неминуче обмежуватимуть внутрішній попит на туристичні послуги, зокрема й на відносно недешеві йога-тури та ретрити. Водночас, економічна нестабільність та високі ризики стримуватимуть інвестиційні можливості, як внутрішні, так і зовнішні, необхідні для розбудови та модернізації спеціалізованої інфраструктури.

Потенціал розвитку йога-туризму може бути реалізований лише за наявності певних умов та застосування відповідних інструментів (Табл.2.13).

Таблиця 2.13

### Ключові умови та інструменти реалізації потенціалу розвитку йога-туризму в Україні

№	Умова / Інструмент	Опис
1	Гарантування безпеки	Базова передумова для відновлення туризму – стабільний мир і контроль над територією.
2	Державна політика та підтримка	Включення йога-туризму до стратегій розвитку туризму. Інвестиційні стимули, податкові пільги, гранти для інструкторів і організаторів.
3	Інфраструктура	Відновлення транспорту (дороги, аеропорти), розбудова спеціалізованих закладів розміщення, ретрит-центрів.
4	Маркетинг і брендинг	Формування образу України як йога-дестинації. Акцент на унікальності, безпеці, духовності. Промоція онлайн і на міжнародних виставках.
5	Розвиток людського капіталу	Освіта, сертифікація й підвищення кваліфікації інструкторів. Підготовка персоналу до роботи з велнес-туристами.
6	Стандартизація та якість	Розробка стандартів для йога-турів і ретритів. Добровільна сертифікація для зміцнення довіри споживачів.
7	Міжсекторна співпраця	Синергія між організаторами, готельєрами, медичними й освітніми установами, громадами, органами влади.

Складено автором

Не менш суттєвою перешкодою є масштаб руйнувань туристичної та супутньої інфраструктури в багатьох регіонах України. Відновлення зруйнованих баз розміщення, транспортних шляхів, комунікацій, а також створення нових об'єктів, що відповідали б сучасним вимогам велнес-туризму, вимагатиме колосальних фінансових ресурсів та тривалого часу, що може відтермінувати повноцінне відновлення галузі на роки.

У площині міжнародного позиціонування серйозним викликом є ймовірне збереження негативного іміджу України як небезпечної зони навіть після стабілізації безпекової ситуації. Подолання цього стереотипу та відновлення довіри іноземних туристів потребуватиме тривалих та цілеспрямованих маркетингових зусиль. Додатковим фактором ризику в міжнародному вимірі може стати так звана "втома від України" – поступове

зменшення міжнародного інтересу, медійної уваги та рівня солідарності з плином часу, що може ускладнити промоцію українського туристичного продукту на глобальному ринку.

На внутрішньому ринку актуалізується проблема кадрового дефіциту. Масова вимушена міграція, зокрема виїзд кваліфікованих йога-інструкторів за кордон, та їхнє потенційне неповернення створюють ризик нестачі фахівців. Особливо гостро ця проблема може постати у сегменті терапевтичної йоги, де потреба у спеціалістах з відповідною підготовкою для роботи з наслідками війни буде надзвичайно високою, а їхня кількість – обмеженою.

Водночас, вихід на міжнародний ринок та навіть розвиток внутрішнього туризму відбуватиметься в умовах високої конкуренції. Україна змагатиметься за туриста не лише з традиційними світовими лідерами велнес-індустрії, але й з новими дестинаціями, що активно розвивають цей напрям. Необхідність пропонувати конкурентоспроможний за ціною та якістю продукт, а також унікальні пропозиції, стає критично важливою.

Нарешті, не можна ігнорувати екологічні наслідки війни. Масштабне забруднення територій (включаючи мінне забруднення), руйнування унікальних природних екосистем, забруднення водних ресурсів створюють пряму загрозу для розвитку еко-йога-туризму та будь-яких форм туризму, орієнтованих на використання природного потенціалу у постраждалих регіонах. Процеси відновлення довкілля можуть бути надзвичайно тривалими та складними.

Перспективи розвитку йога-туризму в Україні є складними, багатофакторними та тісно пов'язаними із загальним майбутнім країни. Незважаючи на руйнівний вплив війни, цей сектор продемонстрував життєздатність та потенціал до адаптації, задовольняючи критично важливі потреби суспільства у відновленні та психологічній підтримці.

Майбутній розвиток можливий за умов реалізації сценарію поступового відновлення та стабілізації. Ключовими драйверами виступатимуть глобальні

тренди на велнес, стійкий внутрішній попит на практики ментального здоров'я, унікальні природні та культурні ресурси України, а також потенційний міжнародний інтерес до країни, що проявила надзвичайну стійкість. Найбільш перспективними напрямками є терапевтичний та реабілітаційний йога-туризм, еко-йога, програми з культурним зануренням та розвиток спеціалізованої інфраструктури.

Реалізація цих перспектив вимагатиме значних зусиль на всіх рівнях: забезпечення миру та безпеки, цілеспрямованої державної політики, інвестицій в інфраструктуру та людський капітал, ефективного маркетингу та міжсекторної співпраці. Водночас необхідно усвідомлювати значні ризики, пов'язані з наслідками війни та економічною нестабільністю.

У довгостроковій перспективі, за сприятливих умов, йога-туризм може стати не лише важливим сегментом оновленої туристичної галузі України, але й дієвим інструментом зцілення нації, промоції здорового способу життя, збереження природи та культури, а також формування позитивного міжнародного іміджу країни як символу відродження, сили духу та внутрішньої гармонії. Стратегічне планування та послідовна робота вже сьогодні є запорукою того, що цей потенціал буде реалізовано в майбутньому.

## **ВИСНОВКИ**

За результатами проведеного бакалаврського дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Йога-туризм є невід'ємною та вагомою частиною глобального феномену велнес-туризму. Велнес-туризм, у своїй сутності, охоплює подорожі, основною метою яких є покращення або підтримка загального стану здоров'я та благополуччя індивіда. Йога-туризм, інтегруючи філософію, практики та духовні аспекти йоги з мотиваціями туристичної подорожі, повністю відповідає цій дефініції. Мотивації споживачів велнес-туризму, такі як прагнення до релаксації, відновлення фізичних та ментальних ресурсів, самопізнання та вдосконалення, знаходять своє відображення і в мотиваціях учасників йога-турів. Таким чином, йога-туризм – це спеціалізований сегмент велнес-туризму, що має свої специфічні характеристики та цільову аудиторію, але водночас підпорядковується загальним тенденціям та закономірностям розвитку велнес-індустрії.
2. Аналіз різноманітних шкіл та напрямів йоги, представлених на ринку йога-туризму, дозволив констатувати, що різні стилі йоги, такі як Хатха-йога, Віньяса-йога, Аштанга-йога, Кундаліні-йога, Інь-йога та інші, мають свої унікальні особливості, включаючи інтенсивність фізичних вправ (асан), акцент на дихальних практиках (пранаямах), медитативних техніках та філософських аспектах. Ця різноманітність обумовлює можливість задоволення потреб широкого спектра потенційних туристів, які можуть мати різні рівні фізичної підготовки, інтереси та очікування від йога-практики. Відповідно, операторам йога-туризму необхідно враховувати цю різноманітність при розробці туристичних продуктів, пропонуючи програми, адаптовані до потреб конкретних цільових груп, або ж надаючи можливість вибору між різними стилями йоги в межах одного туру.
3. Початкові форми йога-туризму були тісно пов'язані з духовними пошуками та прагненням до автентичного досвіду йоги в її традиційному контексті. Згодом, у міру зростання глобальної популярності йоги, з'явилися комерційні пропозиції, орієнтовані на

ширшу аудиторію, яка цікавиться не лише духовними, а й оздоровчими аспектами йоги. Ключовими факторами, що сприяли розвитку йога-туризму, стали зростання загального інтересу до альтернативних практик здоров'я, підвищення мобільності населення, розвиток туристичної інфраструктури та популяризація йоги через засоби масової інформації та соціальні мережі.

4. В багатьох країнах світу, особливо в регіонах з сприятливим кліматом, багатою культурною спадщиною та розвиненою туристичною інфраструктурою (наприклад, Індія, Балі, Таїланд, Коста-Ріка), йога-туризм є важливим сегментом туристичної індустрії. Світовий досвід свідчить про існування різних моделей організації йога-турів, включаючи спеціалізовані йога-центри та ретрити, інтеграцію йога-практик у програми відпочинку готелів та курортів, а також проведення масштабних йога-фестивалів та подій. Успішні практики інших країн підкреслюють важливість таких факторів, як якість викладачів йоги, автентичність досвіду, комфортність проживання, наявність додаткових оздоровчих послуг та привабливість природного оточення.
5. Хоча інтерес до йоги в Україні зростає, а кількість йога-студій та практикуючих збільшується, ринок йога-туризму ще не є консолідованим та розвиненим. На даний момент в Україні існують окремі ініціативи щодо організації йога-турів та ретритів, які найчастіше проводяться в місцях з природною красою, таких як Карпати або узбережжя Чорного моря. Однак, порівняно зі світовими лідерами в цій галузі, пропозиція йога-турів в Україні є обмеженою за обсягом, різноманітністю та рівнем організації. До основних стримуючих факторів розвитку йога-туризму в Україні можна віднести недостатню розвиненість спеціалізованої інфраструктури, низький рівень обізнаності потенційних туристів про можливості

йога-відпочинку в країні, а також відсутність системної підтримки з боку держави та туристичних організацій.

6. Україна володіє значним природним та культурним потенціалом, який може бути використаний для розвитку йога-туризму. Наявність мальовничих ландшафтів, сприятливий клімат у певних регіонах, багата культурна спадщина та зростаючий інтерес до здорового способу життя серед населення створюють передумови для розвитку даного сегменту. До перспективних напрямів розвитку йога-туризму в Україні можна віднести організацію йога-ретритів у гірських та приморських регіонах, проведення тематичних йога-турів з елементами культурного пізнання, інтеграцію йога-практик у програми оздоровчих та спа-центрів, а також залучення іноземних туристів, зацікавлених в автентичному досвіді йоги в унікальному українському контексті. Для реалізації цих перспектив необхідна активізація зусиль з боку туристичного бізнесу, спрямованих на розробку якісних та конкурентоспроможних туристичних продуктів, просування йога-туризму на внутрішньому та міжнародному ринках, а також створення сприятливих умов для інвестицій у розвиток відповідної інфраструктури.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Закон України «Про туризм» від 15.09.1995 № 324/95-ВР (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>
2. Закон України «Про курорти» від 05.10.2000 № 2026-III (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2026-14#Text>
3. Постанова Кабінету Міністрів України "Про затвердження Державної цільової програми розвитку туризму та курортів на період до 2026 року" (або аналогічні актуальні стратегії/програми). URL: <https://kurort.gov.ua/bez-kategoriyi/strategiya-rozvytku-turyzmu-ta-kurortiv-na-period-do-2026-roku/>
4. Андрущенко О. С. (2024). *Організація туристичної діяльності*. Київ: ТКФК. 250 с. URL: <https://www.tkfk.te.ua/wp-content/uploads/2024/pdf>
5. Бабарицька В. В., Любіцева, О. О. (2018). *Туризмознавство: навч. посіб.* Київ: Альтерпрес. 368 с.
6. Божук Т. І. (2020). *Йога-туризм як новий напрямок розвитку рекреаційного туризму в Україні*. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Географічні науки, (1), 76–81.
7. Василенко С. А. (2019). *Велнес-туризм як фактор оздоровлення населення України*. Економіка та управління національним господарством, (2), 102–107.
8. Голод А. П. (2021). *Розвиток нішевих видів туризму в Україні: духовний та оздоровчий аспекти*. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Економіка, (1), 88–92.
9. Дмитрук О. Ю. (2019). *Екологічний та діловий туризм: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури. 320 с.
10. Касянчук М. В. (2020). *Оздоровчий туризм: сучасні тенденції та проблеми розвитку*. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Географія, (1), 114–120.

- 11.Кифяк В. Ф. (2017). *Організація туристичної діяльності в Україні: навчальний посібник*. Чернівці: Книги – ХХІ. 368 с.
- 12.Кобилянська І. А. (2022). *Йога-ретрити як складова сучасного туризму*. Молодий вчений, (3), 115-119.
- 13.Козлов М. С. (2019). *Духовний туризм та його вплив на розвиток регіонів*. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Географія. Геологія. Екологія, (50), 123–128.
- 14.Криворучко О. І. (2021). *Тенденції розвитку велнес-туризму в світі та Україні*. Економіка та суспільство, (32).
- 15.Кузик С. П. (2018). *Географія туризму: підручник*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 328 с.
- 16.Лук'яненко О. М. (2020). *Рекреаційно-оздоровчий туризм: теоретичні аспекти та практичні рекомендації*. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Економічні науки, (1), 101–106.
- 17.Мальська М. П., Антонюк, Н. В., Ганич, Н. М. (2017). *Міжнародний туризм: теорія та практика*. Київ: Центр учбової літератури. 432 с.
- 18.Михайлова О. І. (2022). *Йога як інструмент розвитку самопізнання та гармонізації особистості в умовах сучасного світу*. Збірник наукових праць "Психологія і суспільство", (1), 78-83.
- 19.Овчаренко А. Ю. (2020). *Розвиток інфраструктури для оздоровчого туризму в Україні*. Економіка та держава, (6), 55-59.
- 20.Паламарчук М. М., Паламарчук, О. М. (2019). *Географія України: підручник*. Київ: Знання. 430 с.
- 21.Панченко Л. С. (2018). *Розвиток оздоровчого туризму як пріоритетний напрям державної політики*. Актуальні проблеми економіки, (1), 40–47.
- 22.Сологуб С. В. (2020). *Управління туристичними дестинаціями*. Одеса: ОРІДУ. 150 с. URL: <http://www.oridu.odessa.ua/7/7/metoduchni-rek/t/04.pdf>

- 18.Ткаченко Т. І. (2018). *Сталий розвиток туризму: теорія, методологія, механізми*. Київ: Київський національний торговельно-економічний університет. 464 с.
- 19.Хижняк О. В. (2021). *Йога-туризм як напрям розвитку туризму в Карпатському регіоні*. Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серія: Географія, (1), 105-110.
- 20.Шевченко Г. М. (2021). *Сучасні тенденції та перспективи розвитку велнес-туризму*. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету, (4), 78-87.
- 21.Chen H., & Chen, Y. (2020). Motivation and satisfaction of yoga tourism: A case study of foreign tourists in China. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 43, 311-319. [DOI: 10.1016/j.jhtm.2020.03.012](https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2020.03.012)
- 22.Connell J. (2016). *Yoga tourism: Development, destinations and dilemmas*. Channel View Publications. [DOI: 10.21832/9781845415797](https://doi.org/10.21832/9781845415797)
- 23.Kelly C., & Leiss, A. (2020). Health and wellness tourism: A systematic review. *Journal of Tourism Planning and Development*, 27(6), 612-628. [DOI: 10.1080/21568316.2020.1772432](https://doi.org/10.1080/21568316.2020.1772432)
- 24.Konuk N., & Mutlu, O. (2022). The Role of Yoga in Promoting Sustainable Tourism. *Journal of Tourism & Hospitality*, 11(1). [DOI: 10.35824/jth.2022.11.1.25661](https://doi.org/10.35824/jth.2022.11.1.25661)
- 25.Nazaruddin, Y., & Haryanto, H. (2023). Spiritual Tourism: Exploring the Nexus between Yoga and Tourism. *Open Access Journal of Tourism & Hospitality*, 2(1). [DOI: 10.53623/oajth.v2i1.51](https://doi.org/10.53623/oajth.v2i1.51)
- 26.Poon P., & Poon, C. (2021). Motivations for yoga tourism: A systematic review. *International Journal of Tourism Research*, 23(3), 441-450. [DOI: 10.1002/jtr.2443](https://doi.org/10.1002/jtr.2443)
- 27.Smith M., & Puczko, L. (2015). *Health, tourism and hospitality: Spas, wellness and medical travel*. Routledge. [DOI: 10.4324/9780203092476](https://doi.org/10.4324/9780203092476)
- 28.Voigt C., & Pforr, C. (Eds.). (2016). *Wellness tourism: A handbook*. Routledge. [DOI: 10.4324/9781315668386](https://doi.org/10.4324/9781315668386)

29. Wattanachai R., & Vongurai, R. (2019). The Motivations of Yoga Tourists and Their Satisfaction: A Case Study of Bangkok, Thailand. *Journal of Mekong Tourism Research*, 14(1), 1-13.
30. Державна служба статистики України (Держстат України). *Офіційний сайт*. URL: <https://www.ukrstat.gov.ua/>
31. Державне агентство розвитку туризму України (ДАРТ). *Офіційний сайт*. URL: <https://www.tourism.gov.ua/>
32. 7eminar.ua. *Офіційний сайт*. URL: <https://7eminar.ua/>
33. Bali Tourism Board. *Official Website*. URL: <https://balitourismboard.or.id/>
34. Eurostat. *Tourism statistics*. URL: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Tourism\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Tourism_statistics)
35. Global Wellness Institute. *Statistics & Facts*. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/>
36. Global Wellness Summit. *Global Wellness Tourism Market Projected to Reach \$1 Trillion in 2024*. Wellspa360. URL: <https://www.wellspa360.com/news/industry-news/news/22884858/global-wellness-summit-global-wellness-tourism-market-projected-to-reach-1-trillion-in-2024>
37. Investory News. *Офіційний сайт*. URL: <https://investory.news/>
38. Omore.city. *Офіційний сайт*. URL: <https://omore.city/>
39. Sri Lanka Tourism Development Authority. *Official Website*. URL: <https://www.sltda.gov.lk/>
40. Tourism Authority of Thailand (TAT). *Official Website*. URL: <https://www.tourismthailand.org/>
41. Visit Ukraine Today. *Офіційний сайт*. URL: <https://visitukraine.today/>
42. UNWTO. *Офіційний сайт*. URL: <https://www.unwto.org/>

та туристичного бізнесу»  
Кафедра світової політики, дипломатії та туристичного бізнесу

**ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА**

на кваліфікаційну бакалаврську роботу студентки спеціальності  
242 «Туризм і рекреація»  
Тур Соф'ї Євгенівни  
на тему: «Перспективи розвитку йога-туризму в Україні»

«2» червня 2025 р.  
м. Харків

В сучасному світі, що динамічно розвивається, йога-туризм стає невід'ємною частиною глобальної велнес-індустрії. Він поєднує в собі прагнення до самопізнання, фізичного та ментального оздоровлення з можливістю подорожувати та відкривати для себе нові місця. Завдяки своїй здатності задовольняти комплексні потреби сучасного туриста, йога-туризм активно розширює свою присутність на міжнародному ринку, пропонуючи унікальні програми та локації. Це не просто відпочинок, а інвестиція у власне здоров'я та гармонію.

Структура роботи Тур С.Є. відповідає темі дослідження, яка у передбаченому для даної роботи обсягу розкрита повністю. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

Тур С.Є. у своїй роботі ґрунтовно дослідила теоретичні основи йога-туризму, розглянувши його як складову велнес-туризму, охарактеризував різновиди йоги та простежив історичні передумови розвитку цього напрямку. Особливу увагу було приділено аналізу світового досвіду розвитку йога-туризму, що дозволило виявити ключові тенденції та успішні практики. У роботі проведено детальний аналіз сучасного стану йога-туризму в Україні та визначено перспективні напрямки його розвитку.

Результати наукового дослідження Тур С. Є. мають значне теоретичне та практичне значення для розуміння потенціалу та формування стратегій розвитку йога-туризму в Україні.

Тур С.Є. проявила себе як відповідальний та наполегливий студент, продемонструвавши високий рівень самостійності та наукового підходу до виконання поставлених завдань.

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

Науковий керівник:

к.е.н, доцент



Ірина ШАМАРА

Харківський національний  
університет імені В.Н Каразіна

Екзаменаційній комісії  
із захисту дипломних робіт  
спеціальності 242  
«Туризм і рекреація»

### **ЗОВНІШНЯ РЕЦЕНЗІЯ**

на кваліфікаційну бакалаврську роботу студента спеціальності  
242 «Туризм і рекреація»  
Тур Соф'ї Євгенівни  
на тему: «Перспективи розвитку йога-туризму в Україні»

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню перспектив розвитку йога-туризму в Україні, що є надзвичайно актуальною темою в умовах зростаючого інтересу до оздоровчих практик та пошуку нових ніш на туристичному ринку. Завдяки своєму потенціалу, йога-туризм може стати значним драйвером для розвитку туристичної галузі країни, сприяючи як фізичному, так і духовному оздоровленню населення, а також залученню іноземних туристів.

Одним із ключових аспектів, що впливає на популярність йога-туризму, є глобальна тенденція до усвідомленого способу життя та зростаючий попит на велнес-послуги. Можливість поєднати відпочинок з практикою йоги відкриває нові перспективи для українського туризму, дозволяючи диверсифікувати пропозиції та залучати нові цільові аудиторії.

Кваліфікаційна робота Тур С.Є. складається зі вступу, двох розділів та висновків. Структура роботи повністю розкриває проблематику дослідження, є логічною та обґрунтованою, мета та завдання, які ставилися в роботі, досягнуті.

Перший розділ кваліфікаційної роботи Тур С.Є. присвячений дослідженню теоретичних основ йога-туризму. У ньому розглядається йога-туризм як складова велнес-туризму, що дозволяє чітко позиціонувати даний вид відпочинку в загальній структурі туристичної індустрії. Також у

розділі подана характеристика різновидів йоги, що є важливим для розуміння широкого спектру пропозицій, які може включати йога-туризм. Окремо аналізуються історичні передумови розвитку йога-туризму, що дає глибоке розуміння еволюції цього явища та його сучасних форм.

У другому розділі проведено аналіз сучасного стану та перспектив розвитку йога-туризму в Україні; детально вивчається світовий досвід розвитку йога-туризму, що дозволяє виявити найкращі практики та адаптувати їх до українських реалій. Проведено ґрунтовний аналіз сучасного стану розвитку йога-туризму в Україні, що включає виявлення як сильних сторін, так і існуючих проблем. На основі проведеного аналізу визначено перспективи розвитку йога-туризму в Україні, включаючи потенційні напрямки та можливості для зростання.

В цілому, аналіз кваліфікаційної роботи свідчить про те, що Тур С.Є. опрацювала велику кількість теоретичного матеріалу, оволоділа достатніми навичками самостійно ставити та вирішувати дослідницькі завдання. Простежується ретельна робота по кожному розділу теми, що розглядається.

Наукові положення та висновки, отримані в ході написання роботи, мають важливе значення для визначення перспектив розвитку йога-туризму в Україні як складової галузі туризму країни.

Істотних недоліків кваліфікаційна 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  
кафедри готельно-ресторанного бізнесу  
та харчових технологій  
Харківського національного  
університету імені В.Н.Каразіна

Ольга БІЛЬОВСЬКА