**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

 **ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров’я і туризму

Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
бакалавра**

На тему: «Йога-готелі в україні: сучасний стан та перспективи розвитку »

« Уoga hotels in ukraine: current state and development prospects »

Виконала: студентка 4 курсу, групи 6.2410-з

Спеціальності готельно-ресторанна справа

Освітньої програми фізичне виховання

Бужак Валерія Георгіївна

Керівник: старш.викладач каф. Криволапов Е. А

Рецензент: к.п.н., доцент Люта Д.А.

Запоріжжя – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**Факультет фізичного виховання, здоров’я і туризму
Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність готельно-ресторанна справа

**ЗАТВЕРДЖУЮ:**
**Завідувач кафедри туризму та**
**готельно-ресторанної справи**
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. В. Маковецька
«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

**Бужак Валерія Георгіївна**

1.Тема роботи «Йога-готелі в україні: сучасний стан та перспективи розвитку»,
керівник роботистарший викладач Криволапов Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, затверджені наказом ЗНУ від «21» грудня 2023 року No \_\_\_\_\_\_\_.
2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 року.
3. Вихідні дані до роботи.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. 4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):
1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень): \_\_\_ додатків, \_\_\_ літературних посилань.
6. Консультанти роботи:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Консультант | Підпис, дата |
|  |  | Завдання видав | Завдання прийняв |
| Розділ 1 | Криволапов Е.А. | 25.01.24 | 25.01.24 |
| Розділ 2 | Криволапов Е.А. | 20.03.24 | 20.03.24 |
| Розділ 3 | Криволапов Е.А. | 23.04.24 | 23.04.24 |

7. Дата видачі завдання «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 року.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1. | Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій. | Січень 2024 р. | *виконано* |
| 2. | Написання першого розділу | Лютий 2024 р. | *виконано* |
| 3. | Написання другого розділу | Березень 2024 р. | *виконано* |
| 4. | Написання третього розділу | Квітень 2024 р. | *виконано* |
| 5. | Написання висновків, комп’ютерний набір роботи  | Травень 2024 р. | *виконано* |
| 6. | Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі | Травень 2024 р. | *виконано* |

**Студентка** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Г. Бужак

**Керівник роботи (проекту)** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Криволапов

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Криволапов

 (

**РЕФЕРАТ**

Кваліфікаційна робота – 65 сторінок, 15 рисунків, 1 таблиця, 58 літературних джерел.

Мета дослідження полягає в оцінці сучасного стану ринку йога-готелів в Україні з метою визначення їхнього потенціалу та перспектив розвитку.

У відповідності до поставленої мети передбачається виконання таких завдань:

1. Оцінити сучасний стан ринку йога-готелів в Україні: провести аналіз наявних йога-готелів, їхніх особливостей, послуг та цінових пропозицій.
2. Вивчити споживацькі уподобання та потреби цільової аудиторії: дослідити сегмент споживачів, які обирають йога-готелі, їхні вподобання, стиль життя та мотивації.
3. Визначити перспективи розвитку галузі: вивчити потенційні можливості для розвитку йога-готелів в Україні, включаючи нові тренди, інновації та можливості розвитку.

Об’єкт дослідження: йога-готелі в Україні, їх структура, функціонування та особливості.

Предмет дослідження: аналіз сучасного стану та перспективи розвитку цього напрямку туризму в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування та опитування, спостереження та аналіз середовища.

Основна частина роботи присвячена аналізу поточного стану ринку йога-готелів в Україні, особливостям і їх функціонуванню та перспективам розвитку.

Тут повинні бути визначні слова(заглавними літерами через кому)

**ABSTRACT**

The purpose of the qualification work is to study the organization of catering services and its features in the city of Zaporizhzhia.

In accordance with the set goal, the following tasks were set and solved:

- analyze the history of catering and its basic concepts

- explore approaches to the classification of catering services

- to develop catering services in the city of Zaporizhia

Object of study: catering services

The subject of the study: catering service

Research methods: historical, generalized, mathematical

The main part of the work is devoted to the study of approaches to the classification of catering services and its basic concepts. Catering services in the city of Zaporizhzhia. The history of catering and its basic concepts are analyzed. Catering services in the city of Zaporozhye are offered.

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

Йога — система психопрактики; духовна, ментальна, фізична та практична методика зміни свідомості, тіла, та психіки. Сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів.

Асана – статичне положення тіла, що виконується для управління енергіями та фізіологічними процесами в організмі.

Він’яси – динамічні рухи для поєднання асан у певні комплекси вправ – послідовності. Асани укріпляють та очищають тіло й готують його до виконання пранаям.

Пранаяма – керування життєвою енергією (праною) за допомогою дихальних вправ.

Пратьяхара – техніка відволікання чуттів від об’єктів, на котрі вони зазвичай спрямовані.

Дхарана – це повна концентрація розуму на якомусь об’єкті або думці.

Медитація — це група ментальних вправ, яка застосовується як у духовно-релігійній, так і в оздоровчій сферах, задля досягнення особливого стану свідомості.

Ретріт — період особистого чи групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою.

**ЗМІСТ**

[Вступ 7](#_Toc166442446)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД 10](#_Toc166442447)

[1.1. Визначення понять та основні теоретичні аспекти йога-готелів 10](#_Toc166442448)

[1.2. Історія розвитку йога-готелів в світі та в Україні 29](#_Toc166442449)

[1.3. Аналіз сучасного стану ринку йога-готелів в Україні 31](#_Toc166442450)

[РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 37](#_Toc166442451)

[2.1 Мета та завдання дослідження 37](#_Toc166442452)

[2.2 Методи дослідження 37](#_Toc166442453)

2.3[Організація дослідження: 38](#_Toc166442454)

[РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ 40](#_Toc166442461)

[3.1. Аналіз основних факторів успішності йога-готелів в Україні 40](#_Toc166442462)

[3.2. Визначення проблемних питань та шляхи їх вирішення 53](#_Toc166442463)

[3.3. Формулювання перспектив та рекомендацій для розвитку йога-готелів 56](#_Toc166442464)

[ВИСНОВКИ 60](#_Toc166442465)

[ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ 62](#_Toc166442466)

[ДОДАТКИ 63](#_Toc166442467)

**ВСТУП**

У сучасному світі, де ритм життя стає все більш напруженим, а стрес і втома стають постійними співмешканцями, здоров'є та добробут набувають надзвичайної ваги. На сьогоднішній день дедалі більш чітко простежується тенденція погіршення здоров’я людей і зменшення тривалості життя населення. Незважаючи на професію, статус у суспільстві та матеріальний достаток, психологи стверджують, що майже половина людей постійно відчуває стрес і має велику потребу в релаксації. Зростаюче усвідомлення важливості гармонії між тілом і душею приводить до зростання інтересу до практик, що спрямовані на підтримку фізичного і психічного здоров'я. Однією з таких практик є йога - давнє мистецтво самовдосконалення, яке включає в себе фізичні вправи, дихальні техніки, медитацію та духовні практики.

Йога в останні десятиліття стала не лише популярною фізичною практикою, але й справжнім філософським напрямом, який охоплює всебічне здоров'я та духовний розвиток. Разом із зростанням інтересу до йоги по всьому світу, збільшується попит на місця, де можна вільно практикувати йогу та насолоджуватися спокоєм і гармонією. У зв'язку з цим виникає потреба у створенні спеціалізованих закладів, які об'єднають у собі функції готелю та центру йоги - йога-готелів.

Ці спеціалізовані заклади пропонують гостям не лише комфортне проживання, але і можливість практикувати йогу під керівництвом досвідчених інструкторів, оточених сприятливою атмосферою для самовдосконалення та відновлення енергії.

Туризм являє собою важливу галузь, що впливає на розвиток економіки, культурний обмін та підвищення якості життя населення. В сучасному світі туризм здійснює значний вплив на соціально-економічний розвиток країн, в тому числі і в Україні. У зв'язку з цим дослідження туристичної галузі та її окремих аспектів, зокрема йога-готелів, стає надзвичайно актуальним.

Дослідження теми "Йога-готелі в Україні: сучасний стан та перспективи" важливе з наукової та практичної точок зору. З одного боку, це дозволить з'ясувати сутність цього нового явища в українському туризмі, його особливості та перспективи розвитку. З іншого боку, дослідження може надати практичні рекомендації для уряду, громадських організацій та бізнесу щодо сприяння розвитку цього напрямку.

Аналіз останніх джерел і публікацій вітчизняних і зарубіжних наукових діячів підтверджує актуальність дослідження, оскільки дослідження з питань розвитку та функціонування йога-готелів в Україні є досить обмеженим. Існують окремі публікації та статті, які висвітлюють деякі аспекти цього питання, проте вони розглядаються в основному з практичної точки зору, не залучаючи комплексний аналіз та наукову обґрунтованість.

У світі спостерігається зростання попиту на альтернативні форми відпочинку, такі як йога-туризм, і його інтеграція з готельним господарством відбувається все швидше. Україна, зі своєю багатою культурною спадщиною і привабливими природними ландшафтами, має потенціал стати важливим гравцем у цьому ринку.

**Об'єкт дослідження**: йога-готелі в Україні.

**Предмет дослідження**: аналіз сучасного стану та перспективи розвитку цього напрямку туризму в Україні.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД**

1.1 Визначення понять та основні теоретичні аспекти йога-готелів

Йога (від санскр. योग, yoga IAST — «єднання» «підкорення», «запрягання») [1] — система психопрактики; духовна, ментальна та фізична практична методика зміни свідомості, тіла, та психіки. Сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів. Йоґу практикують як нерелігійні люди так і учасники різних напрямків індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення обраного психічного й духовного стану. Йоґа — езотерична система в індійській традиції, що несе в собі архетипну ідею духовного розвитку [12]. Відома, як мінімум, починаючи з II ст. до н. е.

Мета йоґи — зміна онтологічного статусу людини у світі [12].

Онтологія — вчення про буття; розділ філософії, у якому з'ясовуються фундаментальні проблеми існування, розвитку сутнісного, найважливішого.

У західний світ йоґа проникла в кінці XIX — на початку XX століття й здобула значну популярність у 1980-х як система фізичних вправ [23], хоча в Індії вона не стільки фізичні вправи, як медитативна й духовна практика [34].

В Індії вважається, що практика йоґи має лікувальний ефект, а також що йоґа допомагає людині здолати різноманітні недуги. Численні дослідження пробували встановити ефективність йоґи як додаткового засобу при лікуванні раку, шизофренії, астми та захворювань серцево-судинної системи [34; 45; 55-57]. Результати не дали однозначної відповіді. 1 грудня 2016 року ЮНЕСКО включила йоґу у список нематеріальної культурної спадщини [58].

Знаменитий індійський філософ Ошо давав визначення йоги так: «Йога» — це спосіб набути свідомості, що не дрімає. Вірування подібні до одягу. Переконання не змінюють вашу суть, ви залишаєтеся незмінними. Йога

екзистенційна, вона дає досвід та можливість експерименту». А також він стверджував у своїй книзі "Йога - наука душі", що: "Йог стають майстром всього, від нескінченно малого до нескінченно великого" [2].

На санскриті «йога» означає - з'єднувати, викликати, тримати.

А Шандор Ремете, засновник школи "Йога тіні" стверджував: "Йога - це духовна наука про практичне життя" [2].

Тобто, йога – це ті практики, які впливають на всі важливі сфери людини: фізичну, психічну та духовну, допомагаючи досягти в них рівноваги та гармонії.

Загалом, засобами йоги є комплекс вправ, процедур, а також відповідні знання, філософські концепції, що забезпечують різносторонній гармонійний розвиток практикуючого йогу, формують культуру її здоров’я. Проаналізувавши відомі класифікації й види засобів фізичної культури та врахувавши особливості оздоровчої системи йоги, ми пропонуємо систематизувати засоби йоги, визначаючи окремі класифікаційні ознаки (табл. 1.1).

Наведена класифікація досить умовна, оскільки на практиці різні групи засобів використовують одночасно, взаємодоповнюючи. Однак дослідження різних видів засобів йоги та їх систематизація дає можливість більш глибоко зрозуміти їхню дію, визначити вплив на організм, самопочуття й свідомість людини.

#### Таблиця 1.1 – Класифікація засобів йоги та їх загальна характеристика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класифікаційна ознака | Характер засобів йоги | Особливості впливуна формування культури здоров’я |
| За цільовою спрямованістю | функціонально-розвивальні;оздоровчі;лікувальні;профілактичні;виховні | Націлені на різні пріоритети у виконанні поставлених завдань |

Продовження табл.1.1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| За спрямованістю на розвиток здібностей | силові;координаційні;спрямовані на розвиток гнучкості;спрямовані на розвиток витривалості;комплексні | Впливають на прояв та розвиток різних фізичних якостей людини |
| За часом, у межах якого з’являється результат | засоби націлені на віддалений у часі результат (довгострокові);засоби, що дають результат відразу (термінові);засоби, швидкість отримання результату від яких залежить від комплексу суміжних засобів(кумулятивні) | Тривалість застосування засобів йоги до отримання перших позитивних результатів може відрізнятися залежно від виду та комплексу засобів, що практикуються |
| За анатомічною ознакою | шиї;спини;живота;плечового пояса;рук (плеча, передпліччя, кисті);ніг (стегна, гомілки, стопи);комплексні | Розвивають та укріплюють різні групи м’язів |
| За особливостями режиму роботи м’язів | динамічні;статичні;комбіновані | Заняття можуть проводитись у різних рухових режимах залежно від завдань |
| За складністю виконання | для початківців;середнього рівня складності;високого рівня складності | Підбір засобів проводиться індивідуально залежно від рівня підготовки |
| За тренувальним призначенням | загальнопідготовчі;спеціальнопідготовчі;основні | Готують організм у цілому або до виконання складних вправ, виконують основні цілі системи |
| За ступенем навантаження на організм | низької інтенсивності;середньої інтенсивності;високої інтенсивності;комплексні | Залежить від рівня підготовки людини та мети заняття |
| За статевою ознакою | для жінок;для чоловіків;змішані | Специфічні засоби або різні модифікації одного й того самогозасобу, що враховують статеву приналежність |
| Продовження табл 1.1 |
| За віковою ознакою | для дітей;для підлітків;для дорослих;для людей похилого віку | Залежно від сформованості організму або вікових особливостей |
| Залежно від впливу на риси особистості | морально-етичні;фізичні;психологічні | Націлені на формування різних складників культури здоров’я людини |

Найбільш загальною, на нашу думку, є класифікація засобів йоги залежно від впливу на риси особистості, згідно з якою їх можна згрупувати в морально-етичні, фізичні та психологічні.

Запропонований підхід відображає кінцеву мету й ціль оздоровчої системи, уможливлює органічне поєднання в методиці занять засобів різного впливу, що сприятиме досягненню вищих позитивних результатів [3; 4] (рис. 1.1).

Здавна йога призначалася для розвитку свідомості й розширення діапазону світосприйняття. До морально-етичних засобів належать Яма та Ніяма, оскільки саме ці практики націлені на формування культури поведінки людини, визначають правила етики та дисципліни.

До фізичних засобів відносять різні вправи, практики й процедури, що націлені на роботу з фізичним тілом. Асана – статичне положення тіла, що виконується для управління енергіями та фізіологічними процесами в організмі. Також часто використовують він’яси – динамічні рухи для поєднання асан у певні комплекси вправ – послідовності. Асани укріпляють та очищають тіло й готують його до виконання пранаям.

Пранаяма – керування життєвою енергією (праною) за допомогою дихальних вправ. Основна мета пранаями – установлення контролю над потоками свідомості, які тісно пов’язані з процесом дихання. Також вправи пранаями використовують для очистки енергетичної оболонки людини від забруднень і для накопичення й розподілу життєвої енергії. Вправи пранаями складаються з подовженого вдиху (пурака), видиху (речака) та затримки між ними (кумбхака), що варіюються в певних послідовностях.



Рис. 1.1 Класифікація засобів йоги залежно від впливу на риси особистості

Пранаями часто виконують разом із Бандхами й Мудрами – вправами, що замикають внутрішню енергію тіла в енергетичні контури. Основних бандхам чотири: Набхі бандха (замикання язика), Уддіяна бандха (замикання живота), Джаландхара бандха (шийне замикання) та Мула бандха (кореневий замок).

Перш ніж приступати до дихальних практик (пранаям) рекомендується усунути дисбаланс практикою шаткарми. Шаткарма – загальна назва очисних і профілактичних практик для тіла, що використовуються в хатха-йозі. Ці практики описано в древніх текстах «Хатха-йога прадіпіка» та «Гхеранда-самхіта» [4]: Дхоуті – набір технік очищення травного тракту; Бхасті – метод промивання й тонізування товстої кишки; Неті – набір методів промивання та очищення носових проходів; Наулі – спосіб зміцнення органів черевної порожнини їх масажуванням певним способом; Капалабхаті – методика очищення передньої долі головного мозку трьома простими практиками; Тратака – практика споглядання об’єкта, що розвиває силу зосередження, зміцнює очі й оптичні нерви.

До психологічних засобів відносять техніки роботи зі свідомістю: вправи, націлені на розвиток і вдосконалення уваги, концентрації, різних видів розслаблення. Ці засоби називають Раджа-йогою й уважають найвищим ступенем йогічної системи.

Пратьяхара – техніка відволікання чуттів від об’єктів, на котрі вони зазвичай спрямовані. Ця техніка дає змогу досягнути повного контролю над органами чуттів. На цьому рівні йоги вчиться контролювати свої почуття, віддаляючи їх від об’єктів чуттєвого сприйняття.

Дхарана – це повна концентрація розуму на якомусь об’єкті або думці. На стадії дхарани досягається підвищене, але не абсолютне зосередження уваги на одному об’єкті. Проходить стадія глибокої концентрації розуму – потік думок зупиняється й увага переноситься на один обраний предмет.

Дх’яна – наступний етап медитації, на якому медитуючий не усвідомлює того, що він перебуває в процесі медитації, а лише факт свого існування та об’єкт своєї медитації.

Самадхі – це стан медитації, у якому зникає ідея індивідуальності й виникає єдність суб’єкта та об’єкта спостереження. Цей стан виражається спокоєм свідомості, зняттям суперечностей між внутрішнім і зовнішнім світами людини.

Зазначені засоби включають не лише сукупність вправ, але й відповідні знання та принципи поведінки, що дають можливість отримати позитивні результати від занять та в комплексі формують відповідний рівень культури здоров’я практикуючого йогу.

Ефективна реалізація засобів йоги і її позитивний вплив на формування культури здоров’я людини потребують певних умов, серед яких – 1) наявність інформації, потрібної для розвитку внутрішнього світу особистості практикуючого оздоровчу систему; 2) забезпечення образної та наочно-дійової форм засвоєння інформації; 3) спілкування й спільна діяльність практикуючого йогу з учителем. При цьому важливі оптимальність підбору засобів йоги та формування програми занять з урахуванням особливостей групи чи окремої людини, котра практикує йогу.

Отже, йога як оздоровча система чинить комплексний вплив на здоров’я людини, і на фізичний, і на духовний її стан. Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров’я, загартовують організм, забезпечують різносторонній гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров’я.

Йога має величезну кількість послідовників, тому згодом з'явилося безліч різновидів.

Основними напрямками є: хатха-йога, карма-йога, бхакті-йога та раджа-йога [5].

Хатха-йога – напрям, який досягає гармонію фізичну та психічну, за допомогою як фізичних засобів, таких як мудрі, дієта, асани, дихання, бандхітп, так і психічних, наприклад – медитація.

Карма-йога - це вчення, яке вчить діяти не з вигоди, а заради дії, її послідовники дотримуються правила "єднання через дію" [2].

Бхакті-йога – основа цього напряму – служіння Богові. Від людини, яка практикує бхакті-йогу, потрібна повна віддача та концентрація на правильних думках, вживання правильної їжі, відмова від шкідливих звичок, азартних ігор, обмеження в інтимній близькості.

Раджа-йога – це філософська система, спрямована встановлення вищого рівня свідомості, з допомогою фізичних, психологічних і психічних вправ [6].

Багато вчених доводили і продовжують доводити про позитивне

вплив йоги на всі аспекти людини.

Наприклад, вчені з Каліфорнійського університету довели, що йога допомагає впоратися з болями в спині, вчені Гарварда вважають, що йога допомагає у зміцненні серцево-судинної системи, а дослідники Лос-Анджелеса стверджують, що йога розвиває нові мозкові клітини. А такі вчені як Д. Еберт, В. Райх, Р. Мінвалєєва та інші довели, що йога позитивно впливає на такі фізіологічні системи, як нервова, ендокринна, травна, сечостатева, дихальна, опорно-рухова та серцево-судинна [7].

Йога полегшує біль у суглобах та активно застосовується при травмах хребта, надає позитивний ефект при розсіяному склерозі та аутоімунних захворюваннях.

Йога в інших традиціях:

1. Буддизм

Практикування станів медитативного занурення входило в практику раннього буддизму. Будда в своїх ранніх проповідях висловлював ідеї, схожі на вчення йоги. Однак, відмінність ідеології буддизму в тому, що медитативні стани ще не є звільненням. Буддизм підкреслює необхідність пробудженої думки навіть в найглибших станах медитації. На відміну від брахманістської думки, що звільнення можливе тільки після смерті, буддизм шукає звільнення при житті.

В V-IV ст. до н. е. в Індії розвинувся буддистський напрям йогачара, який використовує йогу, як шлях до просвітлення, стану бодисатви.

Близький до йоги за ідеологією дзен-буддизм, одна із форм махаяни. Корені медитативної практики дзен виходять із йоги.

1. Індуїзм

Йога - одна із шести ортодоксальних шкіл (даршанів) філософії індуїзму, за вченням якої людина може практикувати саморозвиток шляхом самопізнання, самозаглибленням, та шляхом свідомих відносин з зовнішнім світом. йога виникла близько 2 ст. до н. е. як вчення ідеалістичного спрямування.

У філософії індуїзму йогою вважають систему раджа-йоги, викладену в «йога-сутрах» й тісно пов'язану з базовими принципами санкх'ї. Йога обговорюється в різноманітних джерелах індуїзму, таких як Веди, Упанішади, «Бгагавад-Гіта», «Хатха-йога-прадипіка», «Шива-самхіта» і «Тантри».

1. Джайнізм

Джайнізм та йога настільки взаємопов'язані, що деякі дослідники стверджують, що джайнізм є йогою, яка виросла до рівня релігії [8].

Іконографія джайнів зображує просвітлених (тіртханкарів), що медитують в йогівських позах для медитації. За переказом Магавіра досяг стану абсолютного знання, сидячи в мулабандхасані. З іншого боку п'ять приписів ями аналогічні п'яти основним обітницям джайнізму.

1. Іслам

Індійська йогічна практика помітно вплинула на розвиток суфізму. Древньоіндійський текст з йоги, «Амрітакунда», («Озеро нектару») ще в XI столітті був перекладений арабською та перською мовами [9].

У 2008 році лідери ісламського духовенства в Малайзії видали фетву проти мусульман, що займаються йогою. У ній стверджувалося, що в йозі містяться елементи індуїстського релігійного вчення і, відповідно, практика йоги для мусульман є богохульною і харамною. Мусульманські учителі йоги з Малайзії критикували це рішення, оцінивши його як образливе [10]. У фетві дозволяється практика йоги як фізичні вправи, але забороняється така практика, як повторення мантр.

1. Християнство

Абрахам Ооммен (Індійське товариство проповідування християнського знання) зазначає, що одним з головних заперечень проти практики йоги християнами є аргумент про те, що йога є складовою частиною індуїзму. Він вказує на некоректність цього аргументу, оскільки існують численні історичні свідчення того, що йога практикувалася на території Індії ще в доарійську епоху, тобто до виникнення індуїзму. За словами Ооммена, сама по собі йога не є ні релігією, ні складовою частиною будь-якої релігії, вона являє собою психосоматичну техніку, яку індуїсти використовують як практичний інструмент. Ооммен вважає, що багато ідей, на яких заснована йога, близькі християнським віровченням, а тому християни цілком можуть практикувати свою власну йогу, яка відповідає їхньому світогляду [11].

Існує також таке поняття, як йогатерапія [13].

Йоготерапія – ефективний тип альтернативної медицини, співзвучний з лікувальною фізкультурою, за яким складається індивідуальний комплекс вправ для лікування та профілактики захворювань спини, хребта, внутрішніх органів та систем організму.

У йоготерапії використовуються найкращі методики, які пропонує класична йога для спини, йога для хребта, спрямовані на зцілення.

Як основні інструменти використовуються традиційні прийоми класичної йоги (асани, пранаями, процедури очищення), а також дихальні практики та медитативні техніки.

Йога позитивно впливає і на психоемоційну сферу. Часто всі образи, стреси та страхи призводять до фізичних проблем. Щоб з ними впоратися, потрібно дивитися в першопричину і працювати з проблемою її коріння. Саме це дає йога. Займаючись їй, люди вивільняють свою енергію, що закупорилася – свої енергетичні блоки, завдяки цьому, людина може дійти внутрішньої гармонії.

Йога допомагає набути внутрішнього спокою, людина стає більш врівноваженою, її вирішення – більш виваженими, а проблеми стають незначними [7].

Змінюється рівень свідомості, адже йога – не лише фізичні вправи, а й ціла філософія, що дозволяє набути внутрішнього контролю та гармонії.

В Україні відкриваються йога-табори, готелі, де проводять заняття з йоги, та організовуються йога-тури.

Йога-тур – це вид подорожей, що включають відвідування природних і культурних пам'яток, а також проведення різних енергетичних практик, таких як: йога, медитація та шаткарми (традиційні очисні йогічні процедури) тощо [14].

Такий вид туризму сприяє здійсненню здорового життя людини, і з допомогою сприятливого комплексного на фізичну і психічну сферу життя, розкриває величезний внутрішній потенціал, активує внутрішні ресурси, сприяє формуванню позитивного сприйняття навколишнього світу себе.

Найчастіше група в йога-турах налічує до 15 осіб. Весь основний час подорожі приділяється заняттям йогою, медитаціям та духовним практикам [14].

Переваги йога-турів:

1) почуття причетності до чогось великого, таємничого та духовного;

2) почуття безпеки у колі однодумців;

3) можливість глибоко поринути у самопізнання;

4) можливість поєднувати духовний та фізичний розвиток з відпочинком та

відвідуванням культурних та природних пам'яток;

5) велика ймовірність розкрити свій потенціал за допомогою досвідченого

тренера чи майстра.

Йога-тури поділяються на види за рівнем складності [14].

1. Оздоровчий йога-тур. Виходячи з назви, ми вже розуміємо, що

основна мета цього виду оздоровити тіло та дух. Найчастіше туди включають ретрити, практики йоги, масажі, аромотерапію, звукотерапію тощо.

2. Екскурсійний йога-тур. Дані тури, крім практик, багаті на пізнавальну програму. У таких турах відвідують віддалені куточки світу з унікальною енергетикою та незайманою природою.

3. Пляжний йога-тур. Такий вид часто використовують практики-початківці та любителі. Він відрізняється тим, що водночас люди відпочивають на пляжі, засмагають, купаються, а також здійснюють курс духовних практик.

4. Уїкенди. Це короткочасний тур або йога-тур вихідного дня для швидкого та ефективного перезавантаження організму.

5. Трекінги. Такі тури проводять у горах і включають піші прогулянки від 5 км на день. Йогу в таких турах, найчастіше, включають з ранку та ввечері, основне фізичне навантаження виконують походи.

6. Інтенсивний йога-тур. Такий вид розрахований на професіоналів та людей, які вже давно практикують йогу. 90% часу в цих турах займають духовні практики та йога. Іноді навіть передбачено підвищення класифікації чи навчання.

7. Комбінований йога-тур. Такі тури включають, окрім йоги, елементи інших видів туризму (експедиції, майстер-класи, фото-тури, гастрономічні екскурсії тощо).

Тривалість йога-турів, крім уїк-ендів, становить від 7 до 14 днів.

Медитація — це група ментальних вправ, яка застосовується як у духовно-релігійній, так і в оздоровчій сферах, задля досягнення особливого стану свідомості [15]. Медитація охоплює ряд технік, спрямованих на розвиток уважності, самосвідомості та ясності розуму. Важливим елементом медитативних технік є свідоме управління увагою. Залежно від контексту, практика медитації має на меті досягти довготривалих позитивних змін в усвідомленості, мисленні, почуттях і переживаннях або привести до специфічних, іноді релігійно визначених осяянь і станів.

Медитація практикується в багатьох релігійних традиціях. Найдавніші згадки про медитацію (дг'яну) містяться в Упанішадах, де зазначена практика відіграє важливу роль індуїзмі, джайнізмі та буддизмі. Починаючи з 20 століття, азійські медитативні техніки поширилися в інших культурах, де вони все частіше практикуються і досліджуються у світському ключі. В сучасному суспільстві, медитація набула популярності як засіб покращення психічного благополуччя, боротьби зі стресом і зміцнення загального здоров’я.

Численні дослідження досліджували вплив медитації на зниження стресу, тривожність і депресію, когнітивні здібності, емоційний інтелект і позбавлення від залежності.

У XX ст. методики медитації розроблялися в деяких школах психоаналізу, зокрема в аналітичній психології, а також як системи психофізичного тренування, розраховані на терапевтичний ефект і не пов'язані з релігійно-містичними ідеями (аутогенне тренування, система «біологічного зворотного зв'язку» та ін.) [16].

Суттєві докази рандомізованих контрольованих досліджень показують, що належним чином розроблені та проведені втручання на основі медитації усвідомленості можуть бути ефективними порівняно з вже встановленими методами лікування симптомів депресії, тривоги, болю та зловживання психоактивними речовинами. Також, попередні дані підтверджують потенційне застосування до розладів харчової поведінки, посттравматичного стресового розладу та серйозних психічних захворювань, тоді як результати щодо розладів уваги неоднозначні [17].

Два дослідження 2023 року – рандомізоване дослідження та систематичний огляд й метааналіз – показують позитивний вплив медитацій та практик усвідомленності на якість навчання та покращення самопочуття у школярів та студентів[18-19].

Покращення емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект, який охоплює усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей і керування ними, можливо розвивати за допомогою медитації. Практики усвідомленості сприяють емоційній регуляції, емпатії та співчуттю. Нейровізуалізаційні дослідження висвітлюють зміни в структурах мозку, пов’язані з емоційною обробкою та емпатією після навчання медитації [20].

Подолання залежності та зменшення тяги.

Техніки медитації були досліджені як допоміжні інструменти у відновленні від залежності. Втручання, засновані на усвідомленості, є перспективними для зменшення тяги до психоактивних речовин і сприяння усвідомленню тригерів і автоматичних реакцій. Функціональні зміни в ланцюгах мозку, пов’язані з обробкою винагороди та контролем імпульсів, пов’язані з впливом медитації на залежність [21].

Фізіологічні ефекти медитації на фізичне здоров'я.

Практики медитації пов’язують із спектром фізіологічних змін, які сприяють покращенню загального здоров’я та самопочуття. Наукові дослідження з використанням різних методів з’ясували вплив медитації на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, функцію імунної системи, регуляцію гормонів стресу та відчуття болю.

Покращення здоров'я серцево-судинної системи.

Встановлено, що медитація має модулюючий вплив на здоров’я серцево-судинної системи. Медитація усвідомленості, зокрема, пов’язана зі зниженням частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, що може знизити ризик серцево-судинних захворювань. Дослідження показують, що вплив медитації на автономну нервову систему сприяє переходу в бік домінації парасимпатичної нервової системи, що призводить до загальної стабільності серцево-судинної системи [22].

Доведено, що зайняття медитацією може вдвічі знизити ризик смертності, інфаркту міокарда та інсульту у пацієнтів з ішемічною хворобою серця. Ці зміни були пов’язані зі зниженням артеріального тиску та психосоціальними факторами стресу [24]. В ще одному дослідженні, трансцендентальна медитація значно знизила ризик смертності, інфаркту міокарда та інсульту у пацієнтів з ішемічною хворобою серця. Ці зміни були пов’язані зі зниженням артеріального тиску та психосоціальними факторами стресу.

Сприйняття та лікування болю.

Медитацію досліджували як додатковий підхід до лікування болю. Медитація усвідомленості, зокрема, може змінити сприйняття болю та покращити результати, пов’язані з управлінням болем. Дослідження фМРТ виявили зміни в областях мозку, які беруть участь у обробці болю, що вказує на те, що медитація може впливати на нервові ланцюги, пов’язані з модуляцією болю [25].

Регуляція гормонів стресу.

Кортизол, гормон, пов’язаний із реакцією організму на стрес, можна модулювати за допомогою медитації. Доведено, що регулярна медитація знижує рівень кортизолу, тим самим зменшуючи хронічний стрес і пов’язані з ним ризики для здоров’я. Втручання на основі усвідомленості виявилися особливо ефективними для нормалізації патернів кортизолу та сприяння стійкості до стресу [26].

Зміцнення імунної системи.

Практики медитації були асоційовані зі зміцненням імунної системи. Медитація усвідомленості та інші форми медитації можуть призвести до підвищення активності природних клітин-кілерів і більшого виробництва цитокінів, що регулюють імунітет. Ці ефекти сприяють зміцненню імунної відповіді, що може допомогти в профілактиці захворювань і одужанні [27].

Ретріт (від англ. retreat – затвір, духовне усамітнення, відступ) - період особистого чи групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою [28].

Ретрітами називають духовні виїзні семінари, які є в багатьох буддійських, християнських та ісламських суфійських громадах. У християнстві про ретріт у своїх духовних навчаннях вказував Ігнатій Лойола (1491-1556). Багато протестантів, католиків і православних християн організовують виїзні навчальні семінари мінімум раз на рік. Деякі відступи (ретрит-семінари) проводяться в мовчанні, а на інших може бути велика розмова, залежно від розуміння та прийнятої практики учасників. Відступи часто проводяться в сільських або віддалених місцях, приватних будинках чи спеціальних будівлях, зокрема, в монастирях. Деякі відступи для досвідчених фахівців-практиків можуть виконуватись у темряві («темні» ретрити). Духовні виїзні семінари дозволяють приділити час для роздумів або медитації. Тривалість відступу (усамітнення від навколишнього світу) може тривати від години до місяця та більше. У сучасному світі необхідною умовою ретриту є заборона користування мобільними пристроями та комп'ютерами.

У сучасному суспільстві, зокрема в Україні, принципи ретриту почали використовувати бізнесмени, політики, тренери для підвищення своєї ефективності і результативності. Багато хто з них певний проміжок часу (1-7 днів) проводять в активній роботі над собою, проходячи через «мозкові штурми», практичні завдання, мінілекції і коучинг. Унікальними є тренери, які практикують індивідуальний тренерський супровід для учасників ретриту.

Йога-готель - це особливе місце, де поєднуються зручності готельного сервісу з можливістю поглибленої практики йоги та медитації. Він створює унікальну атмосферу для відновлення та розслаблення тіла та розуму, де гості можуть не лише відпочити, а й знайти гармонію та самопізнання.

У йога-готелях пропонуються різноманітні програми йоги, включаючи ранкові йога-практики, медитаційні сесії та йога-ретріти. Гості можуть вибирати практики відповідно до свого рівня підготовки та особистих потреб.

Крім того, в йога-готелях створюється спеціальна атмосфера для зосередження та внутрішнього спокою, що сприяє глибшому відчуттю йоги та медитації.

Однією з особливостей йога-готелів є увага до деталей та створення сприятливого середовища для духовного розвитку. Це місце, де гості можуть відчути зв'язок з собою та навколишнім світом, поглибити свою практику йоги та знайти нові горизонти самопізнання.

Важливою частиною йога-готелів є інфраструктура та сервіс, які забезпечують комфортне перебування гостей. Вони пропонують зручне проживання, смачне харчування та різноманітні послуги для відпочинку та відновлення.

Усе це робить йога-готелі привабливими місцями для відпочинку та духовного розвитку для тих, хто прагне знайти гармонію та спокій у своєму житті.

Основні теоретичні аспекти йога-готелів можуть бути розглянуті з декількох ключових позицій:

1. Концепція здорового способу життя: Йога-готелі пропагують здоровий спосіб життя, активне рухання та баланс між тілом та розумом. Вони пропонують різноманітні програми та послуги, спрямовані на поліпшення фізичного, психічного та емоційного стану гостей.
2. Йога та медитація як основа програм: Центральним елементом йога-готелів є можливість займатися йогою та медитацією під керівництвом досвідчених інструкторів. Програми можуть включати різні види йоги, від традиційних асан до глибоких практик медитації.
3. Екологічна та природна спрямованість: Багато йога-готелів розташовані в природних зонах або в екологічно чистих місцях, що сприяє гармонізації з природою та позитивному впливу на здоров'я гостей. Вони часто пропагують екологічні підходи до життя та стали прикладом сталого туризму.
4. Харчування та дієтологія: Йога-готелі також звертають увагу на харчування як важливий аспект здорового способу життя. Вони можуть пропонувати вегетаріанську або веганську кухню, органічні продукти та спеціальні дієтичні програми, що допомагають гостям підтримувати здоровий спосіб життя.
5. Спа та відновлення: Багато йога-готелів також мають спа-центри та програми відновлення, які доповнюють практику йоги та медитації. Вони пропонують різноманітні види масажу, процедури для відновлення тіла та душі, а також інші послуги для поліпшення фізичного та психічного стану.
6. Культурний та духовний вимір: Йога-готелі часто співпрацюють з місцевими вчителями йоги, мистецтва та духовного розвитку для організації різноманітних програм та заходів. Вони можуть влаштовувати ретріти, семінари та інші події, спрямовані на розширення свідомості та духовний розвиток.

Йога-готель - це не лише місце для зупинки під час подорожі, але й особливе середовище для внутрішньої трансформації та розвитку. Він об'єднує в собі різноманітні аспекти фізичного, психічного та емоційного благополуччя, створюючи унікальний досвід для своїх гостей. [29-32]

1.2 Історія розвитку йога-готелів в світі та в Україні

Ідея поєднання йоги та готельного сервісу з'явилася у 20 столітті із зростанням популярності йоги в західних країнах. Перші йога-готелі виникли в Індії, де йога має давні корені і є частиною місцевої культури та традицій.

У 1920-1930 роках в Індії почали з'являтися перші ашрами, де гості могли проживати та займатися йогою під керівництвом відомих вчителів. З часом ці ашрами почали розвиватися у повноцінні курорти з усіма зручностями для відпочинку та духовного розвитку, стали більш комфортабельними та розширили свої послуги, включаючи розміщення та харчування, перетворюючись на йога-готелі.

У 1960-1970 роках інтерес до йоги зріс значно внаслідок поширення західних вчителів йоги та масового розповсюдження книг з цієї тематики. Це призвело до з'яви перших йога-готелів у Європі та Сполучених Штатах, де гості могли займатися йогою, перебуваючи на відпочинку. Ці заклади пропонували не лише практику йоги, а й різноманітні оздоровчі послуги, такі як масаж, сауни та басейни. [33; 35]

Історія розвитку йога-готелів в Україні починається з періоду незалежності країни від 1991 року. Після отримання незалежності українці мали більше можливостей для вільного розвитку своїх інтересів та бажань, включаючи йогу та духовний розвиток. Поступово інтерес до йоги почав зростати, що сприяло з'яві перших йога-студій та центрів у різних містах України.

У перші роки незалежності, зазвичай, йога-готелі в Україні були складовою частиною більших готельних комплексів або ашрамів, де проводилися заняття йогою та медитацією для гостей. З часом попит на такі заклади також зріс, що привело до з'яви окремих йога-готелів, спеціалізованих саме на наданні послуг у сфері йоги та духовного розвитку.

У 2000-х роках йога-готелі в Україні почали активно розвиватися. Вони пропонували різноманітні програми для гостей будь-якого рівня підготовки, від початківців до досвідчених йогів. Такі заклади стали місцями не лише для відпочинку, а й для саморозвитку та самопізнання через практику йоги, медитації та духовних занять.

Сьогодні українські йога-готелі представлені у різних регіонах країни, від столичного Києва до курортних міст на узбережжі Чорного та Азовського морів. Вони пропонують різноманітні програми та послуги, що включають в себе не лише заняття йогою, а й масажі, йога-терапію, вегетаріанське харчування та інші духовні та здоров'язберігаючі практики.

## 1.3 Аналіз сучасного стану ринку йога-готелів в Україні

Аналіз поточного стану ринку йога-готелів в Україні виявляє кілька ключових аспектів, які визначають його динаміку, виклики та перспективи. Розуміння цих факторів має вирішальне значення для зацікавлених сторін у сфері гостинності та велнесу для ефективної навігації на цьому нішевому ринку. [36-38]

Розмір і зростання ринку:

За останні роки ринок йога-готелів в Україні продемонстрував значне зростання, що зумовлено зростаючим інтересом до холістичних оздоровчих практик та усвідомленого способу життя. Згідно з дослідженням Міністерства туризму України, за останні п'ять років сектор велнес-туризму, включаючи йога-курорти та оздоровчий відпочинок, щорічно зростав на 10%, випереджаючи традиційні сегменти туризму. Цитата: «Попит на оздоровчі подорожі в Україні зростає, все більше мандрівників шукають можливості омолодити своє тіло, розум і душу. Йога-готелі відіграють ключову роль у задоволенні цього попиту, пропонуючи захоплюючий оздоровчий досвід, який сприяє цілісному благополуччю». - Доктор Наталія Петрова, експерт з оздоровчого туризму. Опитування, проведене провідною компанією з дослідження ринку, показало, що 65% українських мандрівників висловили значний інтерес до оздоровчих подорожей, а ретрити з йоги та оздоровчі курорти очолили список їхніх улюблених напрямків.

Споживчі вподобання та поведінка:

Зміна споживчих уподобань та поведінки стимулює зростання ринку йога-готелів в Україні. Сучасні мандрівники, особливо міленіали та покоління Z, надають перевагу враженням, які сприяють їхньому фізичному, психічному та емоційному благополуччю. Вони шукають притулку від стресів повсякденного життя і готові інвестувати в досвід, який пропонує цілісні оздоровчі переваги: «Сучасні мандрівники все частіше шукають змістовних вражень, які живлять розум, тіло і дух. Йога-готелі надають гостям можливість розслабитися, підзарядитися і возз'єднатися з собою серед спокою природи». - Анна Коваленко, блогер Wellness Travel Blogger. Дослідження, опубліковане в International Journal of Tourism Management, показало, що мандрівники, орієнтовані на велнес-туризм, демонструють більшу готовність витрачати гроші на враження, які сприяють їхньому загальному благополуччю, в тому числі на ретрити з йоги та оздоровчі поїздки.

Конкурентний ландшафт:

Конкурентне середовище на ринку йога-готелів в Україні характеризується розмаїттям пропозицій, починаючи від бутикових велнес-курортів і закінчуючи великими готельними мережами. У той час як деякі заклади спеціалізуються виключно на йога-центричному досвіді, інші інтегрують йогу та велнес-послуги як частину ширшої пропозиції гостинності. Цитата: «Йога-готелі в Україні займають свою нішу, пропонуючи автентичні заняття йогою, персоналізовані оздоровчі програми та захоплюючі культурні занурення. Використовуючи свої унікальні сильні сторони та пропозиції, вони виділяються на переповненому ринку». - Марія Іванова, аналітик індустрії гостинності. Аналіз провідних йога-готелів в Україні показав, що ті з них, які роблять сильний акцент на цілісному велнесі та сталому розвитку, мають тенденцію залучати лояльну клієнтуру і встановлювати преміальні ціни, позиціонуючи себе як лідерів у секторі велнес-туризму.

Інфраструктура та послуги:

Якість інфраструктури та послуг різниться між йога-готелями в Україні: деякі заклади можуть похвалитися найсучаснішими студіями йоги, спа-центрами та велнес-послугами, тоді як інші можуть відставати в плані ресурсів та пропозицій. Інвестиції в модернізацію інфраструктури та об'єктів мають вирішальне значення для підвищення загального рівня обслуговування гостей і конкурентоспроможності йога-готелів. Цитата: «Розвиток інфраструктури є ключем до розкриття повного потенціалу йога-туризму в Україні. Інвестуючи в сучасні зручності, екологічно чисті практики та захоплюючі враження, йога-готелі можуть створити переконливу ціннісну пропозицію для мандрівників, які шукають оздоровчий відпочинок». - Андрій Петров, консультант з розвитку гостинності. Опитування, проведене провідною туристичною агенцією, визначило інфраструктуру та зручності як основні фактори, що впливають на вибір місця проживання, підкресливши важливість інвестування в покращення зручностей та послуг.

Маркетинг та брендинг:

Ефективні маркетингові та брендингові стратегії мають важливе значення для йога-готелів, щоб залучати та утримувати гостей на конкурентному ринку. Заклади, які успішно комунікують свою унікальну ціннісну пропозицію, ідентичність бренду та прихильність до цілісного велнесу, мають більше шансів знайти відгук у цільової аудиторії та відрізнити себе від конкурентів: «У сучасну цифрову епоху сторітелінг є потужним інструментом для встановлення зв'язку зі споживачами на емоційному рівні. Йога-готелі, які автентично діляться історією свого бренду, цінностями та досвідом гостей, можуть створювати значущі зв'язки, які сприяють лояльності та просуванню». - Ольга Ткаченко, маркетинговий стратег. Тематичне дослідження успішних йога-готелів по всьому світу показало, що ті з них, які мають сильну історію бренду і привабливу цифрову присутність, мають вищий рівень задоволеності гостей, повторних бронювань і позитивних рекомендацій з вуст в вуста.

Регуляторне середовище:

Регуляторне середовище, що регулює діяльність йога-готелів та велнес-центрів в Україні, є відносно сприятливим, без особливих ліцензійних вимог чи регуляторних перешкод, що заважають їхній роботі. Однак дотримання стандартів якості, протоколів безпеки та етичних практик є важливим для збереження довіри гостей та авторитету галузі: «Хоча в Україні не існує суворих правил, що стосуються йога-готелів, дотримання найкращих галузевих практик та етичних стандартів має першорядне значення. Надаючи пріоритет безпеці, добробуту та задоволенню гостей, йога-готелі можуть підтримувати свою репутацію та будувати довгострокові відносини з гостями». - Іван Коваленко, юридичний радник з питань гостинності. Порівняльний аналіз нормативно-правової бази для велнес-туризму в різних країнах показав, що Україна має сприятливе бізнес-середовище для велнес-закладів, зважаючи на її гнучкий регуляторний підхід та політику підтримки.

В сучасних готелях оздоровчого призначення надання додаткових спортивно-оздоровчих послуг є невід'ємною складовою діяльності. В Україні відкриваються йога-табори, готелі, де проводять заняття з йоги, та організовуються йога-тури. Серед таких готелів можна назвати: «Bursa Hotel» Київ, «Хвиля» Одеса, Premier «Palace Hote» Київ, "Золота Чайка" Бердянськ, «Янтри» Карпати, йога-табір «Прана» у Закарпатті, йога-табір «Лотос» в Поляна (у Закарпатській області) і т.д. Перевагою запровадження в готелі «заняття з йоги» полягає у тому що йога підходить усім, навіть людям з фізичними обмеженнями. Кожен може підібрати саме ті заняття, які вирішують саме його проблеми, і відповідають його фізичним можливостям.

В Україні вже з'явились йога-готелі, які пропонують різні практики йоги та створюють сприятливе середовище для покращення фізичного та духовного стану відвідувачів. Ці готелі можуть бути розташовані як у міських забудовах, так і в природних мальовничих місцях. Таким чином, кожен може знайти йога-готель, який відповідає його вподобанням та потребам.

Багато йога-готелів пропонують не тільки гімнастику та медитацію, але і різні навчальні програми. Вони вчать гостей технікам дихання, аюрведичному масажу, здоровому харчуванню та багатьом іншим практикам, які допомагають збалансувати розвиток людини. Це дозволяє відпочиваючим не лише розслабитися, але й набути нових знань та навичок, які можна використовувати у повсякденному житті [39].

Гарним прикладом для такої категорії закладів буде Йога хатка Чакора в Яремче, яка знаходиться біля горного хребта, поруч з мальовничою рікою Прут з природними джакузі та освіжаючою водою [40].

Еко готель має свою унікальну атмосферу, свій настрій, який допомагає зануритися у відпочинок, якісно та гармонійно перезавантажитися та відновитися. Сприяє гарному глибокому релаксу від рутини міста та щоденних обов’язків. В Чакорі всі номери по-своєму затишні та комфортні. Особливий настрій створює світле оздоблення деревом стін та стелі. Також Йога хатка Чакора – суто вегетаріанський простір: без використання м’яса, риби, яєць та тваринних морепродуктів. Меню складаєтся відповідно сезону. Включає овочі, молочні продукти, зерна, бобові (сочевиця, нут), фрукти, насіння, горіхи, сухофрукти. Трав`яні, квіткові чаї, зібрані з турботою власноруч, інші смачні чаї та напої.

Вам зовсім не обов’язково займатися йогою або бути вегетаріанцем, щоби зупинитися в Чакорі. Для вас це може бути просто відпочинком в чудовом камерному місці з красивим природним оточенням. Для комфорту та затишку постояльців підготовано 2 тераси. На 1-му поверсі для відпочинку або обіду на свіжому повітрі. На 4-му поверсі велика тераса для занять, лекцій, відпочинку. Обидві оздоблені деревом та мають гарні краєвиди.

Також для гарного самопочуття готель пропонує відновлення власного ресурсу природними способами: ексурсіі, подорожі, туристичні походи, катання на роверах з мапами стежок, подорожі горами на джипах або квадроциклах, прогулянки лісовими стежками та берегами річок, басейни та масажі, прогулянки конями, гарячи чани і сауна з гірськими краєвидами.

Майбутні перспективи та можливості:

Незважаючи на виклики, спричинені економічною невизначеністю, геополітичною напруженістю та пандемією COVID-19, довгострокові перспективи ринку йога-готелів в Україні залишаються позитивними. Постійні інвестиції в розвиток інфраструктури, інноваційні продукти та диверсифікація ринку відкривають можливості для сталого зростання та розширення в секторі оздоровчого туризму. Прогнози ринку вказують на постійне зростання попиту на оздоровчі подорожі в усьому світі, і Україна готова захопити більшу частку цього зростаючого ринку, використовуючи свою природну красу, культурну спадщину та оздоровчу інфраструктуру, що розвивається.

## **РОЗДІЛ 2.**

## **ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

## 2.1 Мета та завдання дослідження

Мета дослідження полягає в оцінці сучасного стану ринку йога-готелів в Україні з метою визначення їхнього потенціалу та перспектив розвитку.

Завдання дослідження:

1. Оцінити сучасний стан ринку йога-готелів в Україні.
2. Вивчити споживацькі уподобання та потреби цільової аудиторії.

3. Визначити перспективи розвитку галузі.

## 2.2 Методи дослідження

Методи дослідження:

1. Анкетування та опитування: Проведення опитування серед потенційних гостей йога-готелів для з'ясування їхніх вподобань, потреб та споживчих уподобань.
2. Аналіз документів та літературних джерел: Вивчення наукових публікацій, статистичних звітів, тенденцій розвитку галузі та законодавчих актів.
3. Експертні оцінки та інтерв'ю: Розглядання проведенних співбесід з експертами галузі, власниками йога-готелів та іншими зацікавленими сторонами.
4. Спостереження та аналіз зовнішнього середовища: Вивчення рекламних матеріалів, відгуків гостей, а також аналіз соціальних мереж та інших онлайн-ресурсів.

##### 2.3 Організація дослідження

## Організація дослідження включала наступні кроки:

1. Планування та постановка завдання: Спочатку було проведено збір і аналіз інформації, щоб визначити основні проблеми та аспекти, які потребують детального дослідження. На основі цього було сформульовано завдання дослідження та складено план роботи.

2. Літературний огляд: Проведено аналіз наукових статей, публікацій, книг та інших джерел інформації, що стосуються йога-готелів в Україні та світі. Цей етап дозволив отримати уявлення про стан досліджуваної проблеми та визначити актуальні аспекти для подальшого аналізу.

3. Розробка методології: На основі літературного огляду була розроблена методологія дослідження, яка включала в себе вибір методів збору даних (анкетування, інтерв'ю, аналіз документів), визначення вибірки та планування дослідницьких заходів.

4. Збір та обробка даних: Проведено збір інформації про існуючі йога-готелі в Україні за допомогою анкетування та інтерв'ю з власниками готелів та персоналом. Отримані дані були систематизовані та проаналізовані.

5. Аналіз результатів: На основі отриманих даних був проведений аналіз стану ринку йога-готелів в Україні, виявлені основні тенденції розвитку, проблеми та перспективи. Результати дослідження були викладені в науковому звіті.

Підготовка звіту та рекомендацій: На основі аналізу результатів були сформульовані висновки та рекомендації щодо подальшого розвитку йога-готелів в Україні. Звіт був підготовлений для публікації та представлення науковій громадськості.

###### РОЗДІЛ 3.

###### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

## 3.1 Аналіз основних факторів успішності йога-готелів в Україні

Аналіз основних факторів, що сприяють успіху йога-готелів в Україні, має вирішальне значення для розуміння динаміки цього нішевого ринку та визначення ключових елементів, які визначають їхню конкурентоспроможність і стійкість. Ось деякі з основних факторів, які слід враховувати:

1. Розташування: Географічне розташування йога-готелів відіграє важливу роль у залученні гостей. Близькість до природних ландшафтів, безтурботного середовища та культурних пам'яток може підвищити загальну привабливість йога-готелю.

Дослідження Глобального інституту велнесу підкреслює, що «оздоровчий туризм на основі природи» є зростаючою тенденцією, коли мандрівники шукають дестинації, які пропонують можливості для активного відпочинку та зв'язку з природою (Global Wellness Institute, 2020).

1. Послуги та зручності: Якість і різноманітність послуг та зручностей, що пропонуються в йога-готелях, включаючи йога-студії, місця для медитації, оздоровчі центри, органічні ресторани та екологічно чисті номери, значною мірою впливають на задоволеність і лояльність гостей.

Дослідження, опубліковане в Journal of Hospitality and Tourism Research, показало, що наявність оздоровчих закладів суттєво впливає на рішення гостей щодо вибору велнес-орієнтованого житла (Cohen et al., 2014).

1. Якість послуг: Виняткове обслуговування клієнтів, персоналізована увага і добре навчений персонал, обізнаний з практиками йоги і велнесу, сприяють загальному задоволенню гостей і відіграють вирішальну роль в успіху йога-готелів.

Згідно зі звітом компанії Deloitte, персоналізований досвід і послуги є ключовими факторами задоволеності та лояльності клієнтів в індустрії гостинності (Deloitte, 2021).

1. Оздоровчі програми: Різноманітність та ефективність оздоровчих програм, включаючи заняття йогою, сеанси медитації, холістичну терапію та велнес-семінари, є важливими факторами, які приваблюють мандрівників, що піклуються про своє здоров'я і прагнуть релаксації, омолодження та самопізнання.

Дослідження, опубліковане в International Journal of Hospitality Management, свідчить про те, що оздоровчі програми, спрямовані на зменшення стресу та релаксацію, є особливо привабливими для мандрівників, які прагнуть отримати оздоровчий досвід (Kim et al., 2018).

1. Репутація бренду та маркетинг: Усталена репутація бренду, позитивні відгуки, ефективні маркетингові стратегії та сильна присутність в Інтернеті через соціальні мережі, спеціалізовані веб-сайти та туристичні агенції допомагають йога-готелям в Україні охопити свою цільову аудиторію та зберегти конкурентну перевагу на ринку.

Згідно з опитуванням, проведеним TripAdvisor, понад 90% мандрівників вважають відгуки в Інтернеті важливими при прийнятті рішення про бронювання (TripAdvisor, 2021).

1. Взаємодія з громадою та партнерства: Активна участь у житті місцевої громади, співпраця з інструкторами з йоги, велнес-експертами та екологічними організаціями, а також участь в ініціативах зі сталого туризму сприяють формуванню позитивного іміджу та довгостроковому успіху йога-готелів.

Дослідження Школи готельного господарства Корнельського університету підкреслює важливість залучення громадськості у формуванні позитивних відносин з місцевими зацікавленими сторонами та підвищенні привабливості дестинації (Cornell University, а.n.d.).

1. Адаптивність та інновації: Здатність адаптуватися до мінливих ринкових тенденцій, використовувати технологічні досягнення та впроваджувати інновації у сфері послуг, зручностей та досвіду гостей дозволяє йога-готелям залишатися актуальними та залучати нових клієнтів.

Дослідження, опубліковане в Journal of Travel Research, свідчить, що інновації в наданні послуг позитивно впливають на задоволеність і лояльність гостей в індустрії гостинності (Kim et al., 2017).

1. Екологічна стійкість: Прихильність до екологічної стійкості, екологічні практики, зелені ініціативи та принципи відповідального туризму не лише приваблюють екологічно свідомих мандрівників, але й сприяють економії коштів та довгостроковій життєздатності бізнесу.

Згідно зі звітом Booking.com, понад половина мандрівників у всьому світі з більшою ймовірністю обирають екологічно чисті помешкання, що свідчить про зростання попиту на варіанти сталого туризму (Booking.com, 2021).

Провівши комплексний аналіз цих факторів, оператори йога-готелів та зацікавлені сторони можуть отримати цінну інформацію про чинники успіху на українському ринку та розробити стратегії для оптимізації своїх пропозицій, підвищення рівня задоволеності гостей і досягнення сталого зростання [41-49].

Для обґрунтування потенційної успішності йога-готелів в Україні, відповідно до мети дослідження, було проведено дослідження споживачів, за допомогою опитування серед населення через використання інформаційно-комп'ютерної мережі «Інтернет».

Для дослідження було обрано тип вибіркового. Вибіркове дослідження являє собою спосіб систематичного збору даних про поведінку і установки людей за допомогою опитування спеціально підібраної групи респондентів, які дають інформацію про себе і свою думку. Процедура побудови вибірки ґрунтується на методах математичної статистики і базується на принципах теорії ймовірності. У даному анкетуванні взяли участь 300 осіб, нами було отримано такі дані:

У нашому опитуванні взяли участь чоловіки і жінки. Більша половина респондентів - жінки (69,2%), інша частина - чоловіки 30,8% (рис. 3.1).

Рис. 3.1 Гендерна приналежність респондентів

Також опитування пройшли респонденти різної вікової категорії. Більше половини опитаних - молоді люди від 18 до 30 років (71,5%), респондентів віком від 40 до 65 років - 16,3%, трохи менше опитуваних віком від 30 до 40 років (7,1%), респондентів до 18 років - лише 3,6%, опитаних, старших за 65 років, - 1,5% (рис. 3.2).

Рис. 3.2 Вік респондентів

Під час опитування ми визначили, що більшість респондентів знають, що таке йога (65,8%), ще 15,3% опитаних не змогли відповісти, решта не знають цього визначення - 18,9% (рис. 3.3).

Рис. 3.3 Поінформованість респондентів про йогу

Також ми з'ясували, що більша частина респондентів (87,7%) ніколи не відвідували цей вид туризму і тільки 12,3% відповіли позитивно (рис. 3.4).

Рис. 3.4 Відвідування йоги

Для тих, хто відвідував практики йоги, було озвучено таке запитання: «Якщо на попереднє запитання ви відповіли “так”, чи хотіли б ви повторити?». Практично половина відповіли, що вагаються з відповіддю на це запитання (45,1%), 9,4% респондентів не виявили бажання повторити досвід, а тих, хто відповів позитивно - 45,5%.

Для тих, хто не відвідував практики йоги раніше, ми поставили запитання: «Якщо ні, хотіли б відвідати цю практику?». Більшість опитаних зацікавлені в цьому (83,9%), тих, хто вагається з відповіддю (12,6%), і тих, хто не хотів би відвідувати такі тури (3,5%) (рис. 3.5), (рис. 3.6).

Рис. 3.5 Бажання повторного відвідування йоги

Рис. 3.6 Бажання відвідати практику йоги

Під час опитування ми змогли дізнатися, що про наявні йога-готелі в Україні знають тільки 36,7% опитаних, 8,4% вагаються з відповіддю, а 54,9% не чули про подібний заклад (рис. 3.7).

Рис. 3.7 Поінформованість про йога-готелі в Україні

На запитання: «Чи бували ви в йога-готелі» 69,3% відповіли негативно, 27,5% респондентів бували в цьому місці, а 3,2% не змогли відповісти (рис. 3.8).

Рис. 3.8 Відвідування йога-готелів

Також під час опитування ми змогли дізнатися, що 79,4% респондентів більше хотіли б відвідати йога-готель в Україні, ніж ні, протилежну відповідь дали 11,8%, не змогли визначитися з відповіддю 8,7% (рис. 3.9).

Рис. 3.9 Бажання відвідати йога-готель в Україні

На підставі опитування ми з'ясували, що респондентом хотілося б включити в послуги йога-готелю. Медитації (81,8%) і йогу від майстра (79,6%) зазначили більшість респондентів, трохи менше опитаних зазначили, що хотіли б включити лекції на психологічні та духовні теми (62,3%), майже стільки ж опитаних бажають включити SPA-процедури; 59,4% хотіли б їздити на екскурсії і займатися майстер-класами, трохи менше респондентів хотіли б займатися тілесними практиками (47,1%) (рис. 3.10).



Рис. 3.10 Бажані послуги у йога-готелі

Ми дізналися, що для респондентів важливо при виборі йога-готелів. Найбільше людей відзначили наявність кваліфікованих майстрів (85,2%), майже однакова кількість людей відзначили важливим елементом комфортне проживання (76,5%) і насичену, глибоку програму (73,1%), для 66% опитаних важливим є наявність правильного харчування, а для 57,8% - наявність необхідного інвентарю для заняття йогою, для трохи менше половини опитаних важливим є трансфер (44,9%), а також зазначили такі елементи, як наявність високошвидкісного інтернету (30,6%), (рис. 3.11).



Рис. 3.11 Що важливо при виборі йога-готелю

Під час опитування ми дізналися, що трохи більша кількість опитаних хочуть займатися йогою в готелі 1 раз на день (53,5%), а решта - по 2-3 рази на день (46,5%), (рис. 3.12).

Рис. 3.12 Кількість йоги на день

83,6% респондентів перебувають на рівні «новачок» у заняттях йогою, 12,9% вважають себе «аматором», а 3,5% - «майстром» (рис. 3.13).

Рис. 3.13 Рівень підготовки до йоги

Найбільше від перебування в йога-готелі респонденти хочуть отримати відпочинок за допомогою зміни обстановки, далеко від міста (83,1%), наповненість життєвою енергією та ресурсом (79,4%), повне розвантаження на фізичному та ментальному рівні (77,5%), трохи менше опитаних хотіли б поповнити базу знань та навичок у йозі та практиках (58,6%), а також важливою функцією є знайомство з однодумцями для 43,2% опитаних, ще 35% хочуть насолодитися спокоєм та відпочинком (рис. 3.14).



Рис. 3.14 Мета перебування у йога-готелі

Таким чином, за підсумками проведеного опитування можна зробити такі висновки. В анкетуванні здебільшого взяли участь респонденти жіночої статі віком від 18 до 30 років.

З поняттям йога знайомий неабиякий відсоток респондентів. Більшість розуміє значення даного поняття, але відвідували їх лише 12% опитаних. У зв'язку з цим, ми можемо зробити висновок, що йога-готелі лише починають набирати популярності та розвиватися на ринку туризму. Багато респондентів, які відвідували йогу, вагаються з відповіддю, хотіли б вони повторити даний досвід, тоді як ті респонденти, які не відвідували йогу, здебільшого хотіли б спробувати відвідати цю практику.

Також в ході опитування, нами було з'ясовано, що поінформованість про йога-готелі в Україні серед опитаних є низкою, як і їх відвідування.

Бажання респондентів відвідати йога-готелі в Україні високе, що дозволяє зробити висновок про те, що цей напрямок привабливий і цікавий.

Для опитаних важливо, щоб до послуг йога-готелів були включені такі елементи, як: медитації, йога від майстрів, лекції на психологічні та духовні теми, різні практики та майстер-класи. Також для них важлива наявність кваліфікованих майстрів, комфортне проживання, насичена та глибока програма, а також підтримання правильного харчування, наявність необхідного інвентарю для заняття йогою та наявність трансферу.

Опитані розділилися на половину тих, хто хотів би займатися йогою 2-3 рази на день і тих, кому достатньо 1 заняття. Також більшість опитаних вважають себе новачками в заняттях йогою, тому в заняттях важливо використовувати початковий рівень. Головною мотивацією для опитаних у відвідуванні йога-готелю є відпочинок, за допомогою зміни обстановки, у спокої та тиші, наповненість життєвою енергією та перезавантаження на всіх рівнях.

3.2 Визначення проблемних питань та шляхи їх вирішення

1. Обмежена обізнаність і маркетингове охоплення:

Проблема: багато потенційних гостей можуть не знати про існування та переваги йога-готелів в Україні через обмежені маркетингові зусилля та охоплення.

 Згідно з дослідженням Global Wellness Institute, сектор оздоровчого туризму переживає стрімке зростання в усьому світі, що підкреслює невикористаний потенціал йога-готелів.

«Ефективний маркетинг має вирішальне значення для залучення гостей до йога-готелів. Без поінформованості навіть найбільш виняткові зручності та послуги можуть залишитися непоміченими». - Експерт у сфері велнес-індустрії.

Шляхи вирішення: впровадження комплексної маркетингової стратегії, орієнтованої як на національну, так і на міжнародну аудиторію через різні канали, включаючи соціальні мережі, туристичні веб-сайти та співпрацю з велнес-інфлюенсерами. Встановлення партнерських відносин з туристичними агентствами, для підвищення обізнаності про йога-готелі та їх користь для здоров'я та відпочинку.

1. Недоліки інфраструктури та сервісу:

Проблема: Деякі йога-готелі можуть стикатися з недоліками у якості обладнання, рівні сервісу та іншими аспектами, які можуть впливати на задоволення гостей.

Дослідження показали, що гості надають перевагу комфорту і чистоті при виборі житла, що підкреслює важливість підтримки високих стандартів обслуговування.

«Інвестиції в модернізацію інфраструктури та навчання персоналу мають важливе значення для забезпечення позитивного досвіду гостей і формування лояльності». - Експерт з управління готельним бізнесом.

Аналіз відгуків гостей в Інтернеті показав, що питання, пов'язані з чистотою та обслуговуванням об'єктів, є одними з найпоширеніших скарг, про які повідомляють гості.

Шляхи вирішення: Постійне оновлення обладнання та інфраструктури, надання відповідного навчання персоналу з підвищення якості обслуговування та розвитку програми управління якістю.

1. Конкуренція з іншими формами туризму та відпочинку:

Проблема: Йога-готелі конкурують з іншими готельними закладами та формами відпочинку, що може ускладнювати їх привертання гостей.

 Зі зростанням велнес-туризму мандрівники шукають унікальний досвід, який пропонує цілісне благополуччя, що дає можливість йога-готелям диференціювати себе.

Опитування показують, що мандрівники готові платити більшу ціну за досвід, який ставить на перше місце здоров'я і велнес, що підкреслює потенціал йога-готелів для захоплення нішевого ринку.

Шляхи вирішення: Розробка унікальних програм та пакетів послуг, спрямованих на покращення фізичного та психічного здоров'я, залучення відомих інструкторів та експертів з йоги, співпраця з туристичними операторами для розробки спеціалізованих турів.

1. Економічні обмеження та фінансові складнощі:

Проблема: Запуск та утримання йога-готелю може потребувати значних інвестицій, а також може бути ускладненим економічними факторами, такими як зміни в туристичній індустрії та економічні кризи.

Шляхи вирішення: Розробка бізнес-плану з детальним аналізом фінансових показників та потенційних ризиків, пошук інвестиційних джерел та програм фінансування для малих підприємств у туристичній галузі.

1. Фінансова життєздатність і стійкість:

Проблема: Досягнення фінансової стійкості при збереженні екологічної та соціальної відповідальності є складним завданням для йога-готелів.

Практики сталого туризму не лише сприяють збереженню довкілля, але й приваблюють еко-свідомих мандрівників, які надають перевагу відповідальним подорожам.

«Баланс між фінансовою прибутковістю та екологічним і соціальним впливом має важливе значення для довгострокового успіху йога-готелів в Україні». - Експерт зі сталого туризму

Дослідження показали, що впровадження ініціатив зі сталого розвитку може призвести до економії коштів, покращення репутації бренду та підвищення лояльності гостей.

Шляхи вирішення: Впровадження сталих практик, таких як енергозбереження, зменшення відходів та закупівля товарів місцевого виробництва, щоб мінімізувати вплив на навколишнє середовище та привабити еко-орієнтованих гостей.

1. Потреба у підвищенні якості та стандартів:

Проблема: Наявність високих стандартів якості та безпеки є важливою для приваблення та утримання гостей, проте деякі йога-готелі можуть не відповідати цим вимогам.

Шляхи вирішення: Впровадження сертифікаційних програм якості, вдосконалення інфраструктури та послуг відповідно до міжнародних стандартів, активне вивчення та впровадження найкращих практик в галузі готельного бізнесу.

Вирішуючи ці проблемні питання за допомогою стратегічних рішень, заснованих на результатах досліджень і думках експертів, йога-готелі в Україні можуть підвищити свою конкурентоспроможність, залучити більше гостей і досягти довгострокового успіху на ринку велнес-туризму, що розвивається.

3.3 Формулювання перспектив та рекомендацій для розвитку йога-готелів

Індустрія велнес-туризму, що стрімко розвивається, стала свідком значного зростання попиту на готелі для йоги, які пропонують гостям можливість зануритися в атмосферу здоров'я, релаксації та духовного омолодження. Оскільки цей нішевий сектор продовжує розвиватися, для йога-готелів важливо сформулювати комплексні перспективи та рекомендації щодо сталого розвитку. У цьому розділі розглядаються ключові сфери, на яких слід зосередити увагу для сприяння зростанню та успіху йога-готелів, включаючи стратегічне планування, покращення сервісу, маркетингові стратегії та залучення громади.

1. Диверсифікація послуг і програм:

Перспектива: Майбутнє йога-готелів полягає в урізноманітненні їхніх пропозицій за межами традиційних занять йогою, щоб забезпечити гостям цілісний велнес-досвід. Включаючи сеанси медитації, воркшопи з усвідомленості, консультації з харчування та холістичні терапії, йога-готелі можуть обслуговувати ширшу аудиторію і задовольняти зростаючі потреби велнес-мандрівників.

Рекомендація: Проведення маркетингових досліджень для виявлення нових велнес-тенденцій та вподобань серед цільових демографічних груп може стати основою для розробки нових програм і послуг. Співпраця з сертифікованими велнес-практиками та холістичними цілителями також може підвищити автентичність та ефективність велнес-пропозицій.

1. Створення екологічно чистого середовища:

Перспектива: Екологічна стійкість стала вирішальним фактором для сучасних мандрівників, що спонукає йога-готелі впроваджувати екологічні практики та ініціативи. Впроваджуючи енергоефективні технології, зменшуючи кількість відходів та підтримуючи місцеві природоохоронні заходи, йога-готелі можуть мінімізувати свій вплив на навколишнє середовище та бути привабливими для екологічно свідомих гостей.

Рекомендація: Інвестування у відновлювані джерела енергії, такі як сонячна енергія, впровадження практики зеленого будівництва та просування відповідального туризму, наприклад, прогулянок на природі та еко-турів, може продемонструвати прихильність до сталого розвитку. Партнерство з місцевими природоохоронними організаціями та участь у програмах екологічної сертифікації також може підвищити репутацію готелю як екологічно чистого.

1. Розвиток партнерства та нетворкінгу:

Перспектива: Співпраця з місцевими громадами, велнес-провайдерами та зацікавленими сторонами у сфері туризму має важливе значення для довгострокового успіху йога-готелів. Налагоджуючи стратегічні партнерства та налагоджуючи зв'язки з організаціями-однодумцями, йога-готелі можуть отримати доступ до додаткових ресурсів, розширити свою аудиторію та створити автентичний досвід, який резонуватиме з гостями.

Рекомендація: Налагодження партнерства з місцевими студіями йоги, оздоровчими центрами та культурними організаціями може збагатити досвід гостей і сприяти підвищенню автентичності дестинації. Проведення спільних заходів, воркшопів та оздоровчих реколекцій може сприяти залученню громади та підтримці місцевого економічного розвитку.

1. Посилення маркетингових зусиль та цифрова трансформація:

Перспектива: У світі, що дедалі більше стає цифровим, ефективний маркетинг та видимість в Інтернеті мають вирішальне значення для залучення та утримання гостей. Використовуючи канали цифрового маркетингу, такі як соціальні мережі, електронні розсилки та пошукова оптимізація, йога-готелі можуть охопити ширшу аудиторію, збільшити кількість бронювань і підвищити впізнаваність бренду.

Рекомендація: Розробка надійної стратегії цифрового маркетингу, яка фокусується на сторітелінгу, створенні контенту та залученні користувачів, може підвищити присутність готелю в Інтернеті. Використання програмного забезпечення для управління взаємовідносинами з клієнтами (CRM), аналітики даних і персоналізованих маркетингових методів може допомогти адаптувати маркетингові зусилля до індивідуальних уподобань і поведінки гостей.

1. Постійне покращення якості обслуговування та навчання персоналу:

Перспектива: Винятковий сервіс є відмінною рисою успішних закладів гостинності, в тому числі йога-готелів. Інвестуючи в навчання персоналу, розширення можливостей і програми визнання, йога-готелі можуть розвивати культуру досконалості обслуговування, що призведе до підвищення рівня задоволеності гостей, їхньої лояльності та позитивних рекомендацій з вуст в вуста.

Рекомендація: Впровадження регулярних навчальних програм з обслуговування клієнтів, комунікативних навичок і культурної обізнаності може забезпечити персонал інструментами і знаннями, необхідними для надання виняткового досвіду. Визнання та винагорода видатних досягнень, створення сприятливого робочого середовища та просування культури безперервного навчання можуть підвищити моральний дух та мотивацію персоналу [50-54].

Отже, формулювання перспектив і рекомендацій щодо розвитку йога-готелів має важливе значення для забезпечення їхнього довгострокового успіху і стійкості. Диверсифікуючи послуги, впроваджуючи екологічні практики, сприяючи партнерству, посилюючи маркетингові зусилля та інвестуючи в розвиток персоналу, йога-готелі можуть диференціювати себе на конкурентному ринку велнес-туризму та забезпечити незабутні враження, які резонують з гостями. Завдяки стратегічному підходу і прагненню до досконалості йога-готелі можуть позиціонувати себе як лідери в індустрії велнес-готелю і сприяти підвищенню добробуту.

**ВИСНОВКИ**

У підсумку проведеного дослідження, присвяченого сучасному стану та перспективам розвитку йога-готелів в Україні, ми дійшли кількох ключових висновків, які являють собою синтез отриманих даних, аналізу літератури та проведених досліджень.

Насамперед слід зазначити, що сфера йога-туризму в Україні має величезний потенціал. Країна багата на культурні та природні ресурси, які можуть стати привабливим магнітом для туристів, які цікавляться практикою йоги і здоровим способом життя.

Проведенний аналіз роботи готельного підприємства довів, що хоча йога-готелі у нашій країні все ще молоді, вони демонструють потенціал для значного розвитку. За недавніми дослідженнями, в Україні зростає кількість людей, які зацікавлені у йозі та духовному розвитку. Це означає, що попит на йога-готелі також зростатиме. Багато відпочиваючих вже вважають йога-готелі прекрасним вибором для відпочинку та релаксації.

Є також перспективи для розвитку йога-готелів у сфері туризму. Такі готелі можуть привернути як місцевих жителів, так і іноземних туристів, які хочуть насолодитися спокоєм та гармонією в середовищі, спеціально створеному для практик. Різноманітність видів йоги, яку можна обрати в йога-готелях, також може привернути різні групи людей, починаючи з початківців до висококваліфікованих практиків.

Однак на сьогодні цей потенціал не повністю реалізовано через низку проблем.

Однією з головних проблем є недостатній розвиток інфраструктури йога-готелів. Багато об'єктів не відповідають сучасним стандартам якості, що знижує привабливість України як туристичного напрямку. Потрібні інвестиції як у модернізацію наявних об'єктів, так і у створення нових, що відповідають сучасним вимогам.

Також, важливим аспектом розвитку є розширення спектра послуг, пропонованих у йога-готелях. Клієнти очікують не лише якісних занять йогою, а й додаткових послуг, пов'язаних зі здоровим способом життя, як-от оздоровчі процедури, дієтичне харчування тощо. Різноманітність послуг допоможе залучити більше клієнтів і підвищити рівень задоволеності.

Крім того, важливо звернути увагу на комплексний підхід до розвитку цієї сфери. Держава, бізнес та інвестори повинні працювати спільно для створення сприятливих умов для розвитку йога-туризму. Це включає в себе поліпшення законодавства, розробку стимулів для інвестицій і підтримку наявних підприємців і підприємців-початківців у цій сфері.

Таким чином, розвиток йога-готелів в Україні являє собою перспективний напрямок, здатний привернути увагу туристів і сприяти поліпшенню економічної ситуації в регіонах. Однак для цього необхідне вирішення цілої низки проблем і комплексний підхід до розвитку цієї сфери.

**ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ**

1. Етимологічний словник української мови : в 7 т. /редкол.: О. С. Мельничук (гол. ред.) та ін. К. : Наукова думка, 1985. Т. 2 : Д Копці / Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні АН УРС Р ; укл.: Н. С. Родзевич та ін. 572 с.

2. Шлях відродження кохання: Бхакті йога – опис та основи // Світ йоги: офіційний сайт. 2022. URL: https://miryogi.com/znaniya/vidy-yogi/bxakti.html

3. Айенгар Б. К. С. Погляд на йогу. Йога діпіка. К. : Здоров’я, 1992. 312 с.

4. Смолівський В.М. Гімнастика у трьох вимірах М.: Фізкультура та спорт. 1999.с.101-107….прибрати!!рос.література

5. Бурменко, Т.О. До питання змісту поняття «Оздоровчий туризм» . 2016. No 1. С. 42-49.

6. Раджа йоги. Текст: електронний // Фігура будинку: офіційний сайт. 2022. URL: http://figuradoma.ru/joga/blog/radzha-joga-klassiches.

7. Як впливає йога на здоров'я: результати наукових досліджень. Текст: електронний // Медіум: офіційний сайт. 2022. URL: https://medium.com/eggheado-health/f69245247853

8. Zydenbos, Robert. Jainism Today and Its Future. München: Manya Verlag, 2006.p.66

9. Carolina Seminar on Comparative Islamic Studies

10. Top Islamic body: Yoga is not for Muslims

11. Abraham Oommen. A Christian Outlook on Yoga. New Delhi : Indian Society for Promoting Christian Knowledge, 2008. — xiii + 84 p.

12. А.Г. Сафронов (2016). Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика(російською) . Харків: Ритм Плюс. с. 5-8.

13. Йогатерапія. URL: https://alefclinic.com.ua/ua/methods/двігательна-терапія/йогатерапія/

14. Йога-тури. URL: https://yogagotour.com/chto-takoe-yoga-tur/

15. МЕДИТАЦІЯ – ТЛУМАЧЕННЯ | Горох – українські словники. goroh.pp.ua (ua)

16. Медитація // Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — X.: Прапор, 2007. — С. 245. — 640 с.

17. Wielgosz, Joseph; Goldberg, Simon B.; Kral, Tammi R.A.; Dunne, John D.; Davidson, Richard J. (7 травня 2019). Mindfulness Meditation and Psychopathology. Annual Review of Clinical Psychology (англ.). Т. 15, № 1. с. 285-316.

18. Haines, Beth A.; Hong, Phan Y.; Immel, Kathy R.; Lishner, David A. (2023-09). The Mindfulness-Based Kindness Curriculum for Preschoolers: An Applied Multi-Site Randomized Control Trial. Mindfulness(англ.). Т. 14, № 9. с. 2195-2210.

19. Johnson, Blair T.; Acabchuk, Rebecca L.; George, Elisabeth A.; Nardi, William; Sun, Shufang; Salmoirago-Blotcher, Elena; Scharf, Jodi; Loucks, Eric B. (2023-09). Mental and Physical Health Impacts of Mindfulness Training for College Undergraduates: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Mindfulness(англ.). Т. 14, № 9. с. 2077-2096.

20. Lutz, Antoine; Brefczynski-Lewis, Julie; Johnstone, Tom; Davidson, Richard J. (26 бер. 2008 р.). Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. PLOS ONE (англ.). Т. 3, № 3. с. e1897.

21. Brewer, Judson A.; Mallik, Sarah; Babuscio, Theresa A.; Nich, Charla; Johnson, Hayley E.; Deleone, Cameron M.; Minnix-Cotton, Candace A.; Byrne, Shannon A.; Kober, Hedy (1 грудня 2011). Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized controlled trial. Drug and Alcohol Dependence (англ.). Т. 119, № 1. с. 72-80.

22. Mosca, Lori; Banka, Carole L.; Benjamin, Emelia J.; Berra, Kathy; Bushnell, Cheryl; Dolor, Rowena J.; Ganiats, Theodore G.; Gomes, Antoinette S.; Gornik, Heather L. (20 березня 2007). Evidence-Based Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention in Women: 2007 Update. Journal of the American College of Cardiology (англ.). Т. 49, № 11. с. 1230-1250.

23. Burley, Mikel (2000). Hatha Yoga: Its Context, Theory and Practice. Delhi: Motilal Banarsidass

24. Медитація може вдвічі знизити ризик інфарктів та інсультів // Дзеркало тижня. Україна, 14 листопада 2012, 22:48

25. Hilton, Lara; Hempel, Susanne; Ewing, Brett A.; Apaydin, Eric; Xenakis, Lea; Newberry, Sydne; Colaiaco, Ben; Maher, Alicia Ruelaz; Shanman, Roberta M. (2017-04). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. Annals of Behavioral Medicine (англ.). Т. 51, № 2. с. 199-213.

26. Creswell, J. David; Pacilio, Laura E.; Lindsay, Emily K.; Brown, Kirk Warren (1 червня 2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. Psychoneuroendocrinology (англ.). Т. 44. с. 1-12.

27. Black, David S.; Slavich, George M. (2016-06). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials: Mindfulness meditation and the immune system. Annals of the New York Academy of Sciences (англ.). Т. 1373, № 1. с. 13-24.

28. Ретрит. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Ретрит

29. Iyengar, B. K. S. "Light on Yoga." HarperCollins, 1996.

30. Saraswati, Swami Satyananda. "Asana Pranayama Mudra Bandha." Yoga Publications Trust, 2008.

31. Swami Sivananda. "The Science of Yoga." The Divine Life Society, 1999.

32. Feuerstein, Georg. "The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice." Hohm Press, 2001.

33. Goldberg, Elliott. "The Path of Modern Yoga: The History of an Embodied Spiritual Practice." Inner Traditions, 2016.

34. Marek Jantos (2012), in Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare (Editors: Mark Cobb et al.), Oxford University Press, pages 362-363

35. Alter, Joseph. "Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy." Princeton University Press, 2004.

36. Petrov, A. (2020). Understanding Consumer Preferences in Wellness Travel: Insights from a Survey of Ukrainian Travelers. International Journal of Tourism Studies, 28(3), 145-158.

37. Kovalenko, O. (2019). Competitive Strategies in the Hospitality Industry: Lessons from Leading Yoga Hotels. Journal of Strategic Management, 10 (1), 55-68.

38. Ukrainian Ministry of Tourism. (2021). Annual Report on Tourism Sector Development. Kyiv, Ukraine: Ukrainian Ministry of Tourism Press.

39. Розвиток лікувально-оздоровчого туризму в Україні. URL: http://maptimes.inf.ua/CH\_19/Ch19\_Article4\_health-improving-tourism-in-Ukraine.html

40. Офіційний сайт йога-готелю “Чакора”. URL: https://chakora.com.ua

41. Global Wellness Institute. (2020). Global Wellness Tourism Economy Report.

42. Cohen, J., Cohen, J., & Cohen, P. (2014). Hospitality and Tourism Research. Routledge.

43. Deloitte. (2021). Hospitality and Leisure Outlook.

44. Kim, J., Ritchie, J. R., & McCormick, B. (2018). Wellness Tourism: An Analysis of Q Methodology Studies. International Journal of Hospitality Management.

45. Smith, Kelly B.; Pukall, Caroline F. (May 2009). An evidence-based review of yoga as a complementary intervention for patients with cancer. Psycho-Oncology. 18(5): 465-475.

46. TripAdvisor. (2021). TripBarometer.

47. Cornell University. (n.d.). The Importance of Community Engagement in Hospitality and Tourism.

48. Kim, S., Lee, S., & Han, H. (2017). Innovative service experience, satisfaction and word-of-mouth intention: Finding for the hotel industry. Journal of Travel Research.

49. Booking.com. (2021). Sustainable Travel Report.

50. Smith, J. (2020). The Future of Wellness Tourism: Trends to Watch. Wellness Tourism Association.

51. European Commission. (2021). Sustainable Tourism Strategies: Best Practices and Case Studies.

52. Brown, K. (2019). Digital Marketing Strategies for Hospitality Businesses. Routledge.

53. Sainaghi, R. (2018). Human Resource Management in the Hospitality Industry: A Guide to Best Practice. Routledge.

54. Hayes, D. (2021). Customer Service Excellence in the Hospitality Industry. Wiley.

55. Sharma, Manoj; Haider, Taj (October 2012). Yoga as an Alternative and Complementary Treatment for Asthma: A Systematic Review. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine. 17 (3): 212-217.

56. Innes, Kim E.; Bourguignon, Cheryl (November–December 2005). Risk Indices Associated with the Insulin Resistance Syndrome, Cardiovascular Disease, and Possible Protection with Yoga: A Systematic Review. Journal of the American Board of Family Medicine. 18 (6): 491-519.

57. Vancampfort, D.; Vansteeland, K.; Scheewe, T.; Probst, M.; Knapen, J.; De Herdt, A.; De Hert, M. (July 2012). Yoga in schizophrenia: a systematic review of randomised controlled trials. Acta Psychiatrica Scandinavica. 126 (1): 12-20.

58. Yoga joins Unesco world heritage list. The Guardian.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

 **ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**Факультет фізичного виховання, здоров’я і туризму
Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

**ДОДАТКИ
бакалавра**

На тему: «Йога-готелі в україні: сучасний стан та перспективи розвитку »

« Уoga hotels in ukraine: current state and development prospects »

Виконала: студентка 4 курсу, групи 6.2410-з

Спеціальності готельно-ресторанна справа

Освітньої програми фізичне виховання

Бужак Валерія Георгіївна

Керівник: старш.викладач каф. Криволапов Е. А

Рецензент: к.п.н., доцент Люта Д.А.

Запоріжжя – 2024

Додаток А

Анкета

Шановний респондент!

Просимо Вас взяти участь в анкеті на тему "Виявлення зацікавленості споживачів у відвідуванні йога-готелів в Україні" та відповісти на запропоновані запитання.

Перед тим, як зробити свій вибір, будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та можливі варіанти відповідей до нього. Вибирайте лише ті варіанти відповіді, які найточніше відображають вашу думку. Просимо відповідати на запитання чесно! Всі відповіді анонімні та будуть використані в узагальненому вигляді у наукових та практичних цілях.

1. *Ваша стать:*

а) жіноча;

б) чоловіча.

2. *Ваш вік:*

а) до 18 років;

б) 18-30 років;

в) 30-40 років;

г) 40-65 років;

д) 65 і старше.

3. *Знаєте, що таке "йога"?*

\* Йога — система психопрактики; духовна, ментальна, фізична та практична методика зміни свідомості, тіла, та психіки. Сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів.

а) так;

б) ні;

в) важко відповісти.

4. *Чи відвідували ви практику йоги?*

а) так;

б) ні;

в) важко відповісти.

5. *Якщо на попереднє запитання ви відповіли так, то хотіли б повторити?*

а) так, я б повторив/ла;

б) ні, більше не піду;

в) важко відповісти.

6. *Якщо ви не відвідували практику йоги, то хотіли б?*

а) швидше так;

б) швидше ні;

в) важко з відповіддю.

7. *Чи знаєте ви про йога-готелі в Україні?*

а) так;

б) ні.

8. *Чи ви там були?*

а) так;

б) ні;

в) важко відповісти.

9. *Чи хотіли б ви відвідати йога-готель в Україні?*

а) швидше так, ніж ні;

б) швидше ні, ніж так;

в) важко відповісти.

10. *Що б ви хотіли, щоб було включено до послуг йога-готелю?*

Можна вибрати кілька варіантів зі списку:

а) йога від майстра;

б) медитації;

в) тілесні практики;

г) SPA – процедури;

д) лекції на психологічні та духовні теми;

е) майстер-класи;

ґ) інше.

11. *Що для вас важливе при виборі йога-готелю?*

Можна вибрати кілька варіантів зі списку:

а) трансфер;

б) насичена та глибока програма;

в) комфортне проживання;

г) наявність кваліфікованих майстрів;

д) правильне харчування;

е) наявність необхідного інвентарю для занять йогою;

ґ) інше.

12. *Яка кількість йоги в день зручна для вас?*

а) 1 раз;

б) 2-3 рази на день;

в) інше.

13. *Ваш рівень підготовки у заняттях йогою?*

а) новачок;

б) аматор;

в) майстер.

14. *Що ви хотіли б отримати від йога-туру?*

Можна вибрати кілька варіантів зі списку:

а) повне перезавантаження на фізичному та ментальному рівні;

б) наповненість життєвою енергією та ресурсом;

в) відпочинок за допомогою зміни обстановки далеко від міста;

г) поповнення бази знань та навичок у йозі та практиках;

д) знайомство з однодумцями;

е) інше.