

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт наук о Земле
Кафедра: Страноведение и международный туризм



АНДРЕАДУ Марина

Выпускная квалификационная работа

**Уникальные особенности и возможности развития ретрит туризма в
Краснодарском крае**

Уровень образования: бакалавриат

Направление: 43.03.02

Основная образовательная программа: СВ.5108. «Туризм»

Научный руководитель: кандидат
филологических наук, доцент,
ШАСТИНА Галина Николаевна
_____ (подпись)

Рецензент: Директор по Туризму,
ГК «Серебряное Кольцо»
ВИНОГРАДОВА Ольга
Алексеевна,
_____ (подпись)

Санкт-Петербург
2023

Аннотация

Ретрит туризм имеет большое значение для развития многих мировых дестинаций. Термин ретрит — это корень всех мировых духовных и физических практик, которые включают в себя досуговую составляющую. При подготовке выпускной квалификационной работы проводится анализ и оценка рынка ретрит туризма в России и в Краснодарском крае. Далее, определяются основные проблемы, особенности и возможности развития данного направления на территории Краснодарского края. Результатом данного исследования является разработка ретрит-тура и оценка его экономической эффективности в крае. В завершении предлагается список рекомендаций по продвижению тура в Краснодарском крае.

Ключевые слова: Ретрит-туризм, Краснодарский край

Abstract

Retreat tourism is important for the development of many destinations around the world. The term “retreat” is the root of all the world's spiritual and physical practices, which include a leisure component. During the preparation of the final qualifying work, is carrying out the analysis and assessment of the retreat tourism market in Russia and in the Krasnodar Territory. Further, it identifies the main problems, features and opportunities for the development of this direction in the territory of the Krasnodar region. The result of the study is the development of a retreat tour and an assessment of its economic efficiency. In conclusion, recommendations are offered for promoting the tour in the Krasnodar region.

Key words: Retreat-tourism, Krasnodar region

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕТРИТ-ТУРИЗМА..... | 6 |
| 1.1 Понятие ретрит и его история возникновения | 6 |
| 1.2 Классификация и виды ретрита | 12 |
| 1.3 Положительные и отрицательные качества ретрита..... | 16 |
| 1.4 Основные ретрит направления | 17 |
| ГЛАВА 2. АНАЛИЗ РЫНКА РЕТРИТ-ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ..... | 25 |
| 2.1 Оценка текущей ситуации ретрит туризма на территории Российской Федерации..... | 25 |
| 2.2 Современное состояние туризма в Краснодарском крае..... | 31 |
| 2.3 Уникальные особенности и возможности развития ретрит туризма в Краснодарском крае..... | 42 |
| ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО РАЗВИТИЮ РЕТРИТ ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ | 52 |
| 3.1 Выявление проблем в развитии ретрит туризма в Краснодарском крае..... | 52 |
| 3.2 Формирование туристского продукта | 54 |
| 3.3 Рекомендации по продвижению ретрит тура..... | 73 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 75 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 77 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 86 |

ВВЕДЕНИЕ

Индустрия путешествий и туризма уже давно считается возможностью для физического и духовного омоложения, расслабления и отдыха. Таким образом, путешествие, во избежание напряженного образа жизни, не является чем-то новым для области исследований в области туризма. В действительности, прошло уже много лет с тех пор, как развитие и быстрый рост направлений массового туризма были направлены на привлечение посетителей, стремящихся к более высокому уровню удовлетворенности жизнью. С целью получить всё большее удовольствие от жизни, люди начали все чаще обращаться к различным видам самопознания, применяя не только научные, но и различные псевдонаучные методы. На сегодняшний день, это не является неким абсурдом, а наоборот, ценится и поощряется довольно большой частью населения планеты. Так, в современном обществе появилось явление, которое стало в какой-то степени «духовным» трендом и является корнем всех мировых духовных и физических практик, содержащий в себе разные виды медитации, — это «ретрит туризм». Данный вид отдыха можно назвать одним из мостиков между научным и псевдонаучным методами познания себя и обретения внутренней гармонии. Он подразумевает сочетание разных духовных и физических практик в удалённых от общества местах, как правило, не используются средства связи. Сейчас это направление стремительно набирает скорость развития и становится всё более актуальным.

Люди в разных странах мира, вне зависимости от религиозной конфессии, все чаще стали уходить в ретриты, заниматься различными видами медитаций, как физической нагрузкой, так и духовным наполнением. Людей утомляет городская суета, они нуждаются в уединении и посещении природы и радующих глаз достопримечательностей для получения внутреннего ресурса.

Такого рода потребности могут восполнить ретрит-туры. Данное направление в туризме становится с каждым днем актуальнее и востребованнее.

В данной работе будет рассмотрен Краснодарский край, как одно из потенциальных мест для проведения ретрит туров. Это совокупность уникальных и разнообразных природных ресурсов, большинство из которых получают достаточно внимания в туристской среде, особенно в летний сезон. Однако ретрит туризм там мало развит. Поэтому важно развивать этот вид туризма в крае, раскрывать его потенциал, аттрактивность и создавать все необходимые условия для привлечения гостей.

В этом случае важность работы состоит в развитии ретрит туризма в Краснодарском крае и диверсификации туристического продукта дестинации.

С точки зрения автора выпускной квалификационной работы, интерес в этой области деятельности обусловлен новизной этого направления региона и его спецификой.

Объект исследования: ретрит-туризм в России.

Предмет исследования: факторы развития ретрит-туризма в Краснодарском крае.

Целью работы является разработка рекомендаций по развитию ретрит-туризма в Краснодарском крае, а также ретрит-тура в данном регионе.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- 1) раскрытие понятия «ретрит-туризм» и его особенности;
- 2) исследование рынка ретрит-туризма в России;
- 3) оценка текущей ситуации на рынке ретрит-туризма в Краснодарском крае;
- 4) разработка ретрит-тура и практические рекомендации по его продвижению;
- 5) оценка эффективности предложенных мероприятий.

При подготовке выпускной квалификационной работы были использованы различные методики: сравнительный анализ, статистический анализ. Также применялись методы аналогии обобщения и классификации.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Первая глава содержит описание терминов, используемых в сфере ретрит-туризма и их видовых характеристик, а также основные мировые ретрит центры. Вторая глава выпускной работы посвящена анализу рынка ретрит-туризма в России и в Краснодарском крае и его уникальным особенностям и возможностям для развития данного вида туризма в регионе. Третья и заключительная глава выпускной квалификационной работы посвящена выявлению проблем для дальнейшего развития, разработке ретрит-тура в Краснодарском крае и рекомендации по продвижению. Работа содержит рисунки () и таблицы ().

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕТРИТ-ТУРИЗМА

1.1 Понятие ретрит и его история возникновения

Погружение в себя, изоляция от внешнего мира и духовное пробуждение – это полная противоположность обычной повседневной жизни современного человека. Тем не менее, такая практика все чаще проникает в жизнь людей, которые хотят развиваться духовно и открывать новые знания и в первую очередь, знания о себе. Именем такой практики является– ретрит. Популярное понятие ретрит может показаться неким древним названием. Однако само название считается новым и происходит от английского слова «retreat», что означает духовное уединение, а сама практика на сегодняшний день не является новым видом.

Изначально, ретриты в основном имели религиозную и эзотерическую направленность. История возникновения уходит далеко в прошлое, ритуалы отступления восходят к 6000 г. до н.э. Это уже давно неотъемлемая практика буддийской, христианской, индуистской, исламской религий и для каждой из данных религиозных общин ретрит может быть разным [1]. Одним из первых основателей ретрита является основатель буддизма, Будда Шакьямуни, 6-5 вв. до н.э., известный также как принц Гаутама Будда. В своей молодости Будда решил стать духовным искателем и отправился медитировать в джунгли чтобы преодолеть все свои страхи. В конечном итоге он достиг полного процветания под деревом бодхи. Изначально он проводил духовные практики для себя, далее обучал своих учеников. Таким образом, Будда провел 26 летних ретритов в сезон дождей в роще Джетавана [2]. Медитативные ретриты в буддизме и индуизме, рассматриваются как интимный способ углубления способностей концентрации и проницательности [1].

Христианские уединения тоже начали практиковаться давно. Сорокадневный поход Иисуса в пустыне используется как библейское оправдание уединений [3]. Ретриты в христианстве в современном виде были учреждены св. Игнатием Лойолой, 1491 по 1556 годам в его «Духовных упражнениях». В 1992 году, Папа Пий XI сделал Игнатия покровителем духовных ретритов [4]. Ретриты, были созданы для всех желающих жить ближе к богу в своей жизни. Стоит отметить, что изначально ретриты не были предназначены для женщин. Однако, в 1674 году Катрин Де Франшвиль основала дом отступления для женщин в Ванне. В результате, это превратилось в сообщество мирянок, которые также основали дочерний дом в Кемпере. Далее, они основали школы в Англии. Позже были созданы дополнительные общины в Ирландии, Бельгии, Нидерландах и Италии. Они развивались под названием «LaRetraite». После Второго Ватиканского собора их сообщества расширились в Чили, Южной Африке, Камеруне и Мали. Данное сообщество

продолжает существовать, взаимодействуя с церквями и предоставляет помощь мигрантам, людям, ищущим убежище, людям с ограниченными возможностями и с другими сложностями [5].

В исламе, медитативные ретриты являются важной практикой в Суфизме¹. Суфизм в переводе с арабского слова “халва”, означает разлуку или уединение. Суфийский учитель Ибн Араби в своей книге *"Путешествие к Господу Силы"*-это руководство по внутреннему духовному путешествию, которое было опубликовано более 700 лет назад, описал все этапы, через которые проходит суфий в своей халве. На сегодняшний день, халва продолжает практиковаться среди авторитетных шейхов, такие как Мавлана Шейх Назим Аль-Хаккани, Лефка, Кипр[6].

В 1856 году, в Английскую церковь духовные ретриты были введены священниками Англокатолического общества Святого Креста, сначала для духовенства, а затем для мирян. Эти ретриты длились 5 дней [7]. Самые первые ретриты данного общества проводились в тайне [8]. Оксфордское движение еще больше распространило католические практики среди мужчин и женщин. Следовательно, в эпоху Возрождения, практика ретритов была принята под влиянием этого движения и первый официальный ретрит был проведен в 1856 году в Крайст-Черн, Оксфорд [9].

В конце 19-го века и в начале 20-го века, ретриты начали все интенсивнее набирать обороты и стали распространяться среди обычного населения, не обязуя людей иметь религиозный характер. После роста движения Курсильо в Испании в 20 веке, подобные ретриты стали популярными, начиная с Испании, далее перетекая в другие части Европы и Латинскую Америку. В первые он появился в Соединённых Штатах, а затем быстрыми темпами набрал популярность во всех частях страны [10].

Таким образом, подытожив все вышесказанное, на сегодняшний день, духовные практики распространяются быстрыми шагами, имея разные виды направленности. Все больше протестантов, католиков и православных христиан ежегодно принимают участие в духовных ретритах и организуют их. Современные ретриты, практически полностью лишены религиозного подтекста и попробовать их могут каждый желающий.

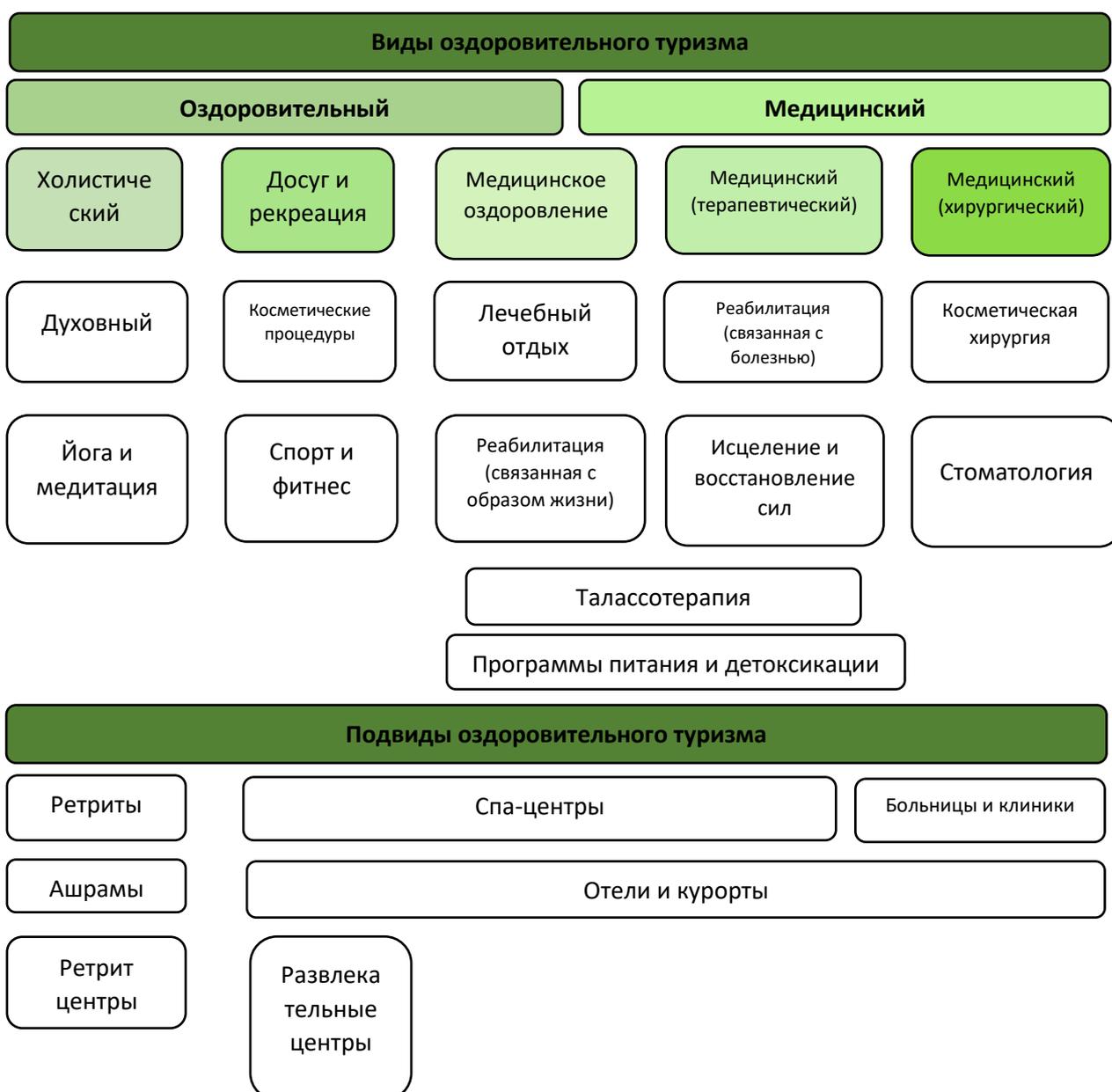
В последнее время, феномен ретрит туризма получил более широкое распространение в области создания новых направлений, стратегий продвижения

Глава 1 ¹Sufism in History and its Relationship with Power (Islamic Studies, Islamic Research Institute (IRI), International Islamic University, Islamabad (IIUI), Vol. 45, No. 2, Summer 2006, pp. 229-231

всемирного развития территории и составляет важный сектор туристической отрасли. После 2000-х годов популярность медитации быстро выросла, и сейчас ее продвигают как практику для здоровья и благополучия [11].

Перед началом исследования такого понятия как «ретрит туризм» в первую очередь следует обозначить, что он является одной из частей такого глобального направления, как оздоровительный или велнес туризм. Существуют множество вариаций терминологий, касающихся термина «Оздоровительный туризм». Один из них, по определению GWI (The Global Wellness Tourism), данный вид, включает в себя все поездки, которые совершаются с целью поддержания и улучшения благополучия на физическом или духовном уровне [12].

Рис. 1 – Таблица ассортимента продуктов и услуг оздоровительного туризма [13].



При исследовании тенденций и текущего состояния рынка индустрии туризма, было выявлено, что оздоровительный вид отдыха являлся до пандемии очень популярным направлением в мире, где в 2017 году путешественники совершили 830 миллионов оздоровительных поездок, что на 139 миллионов больше, чем в 2015 году. В 2019 году объем оздоровительного туризма достиг 720 миллиардов долларов, однако в 2020 году, в период пандемии, нанес сокрушительный удар и сократившись до 436 миллиардов долларов [14]. В 2022 году, GWI (The Global Wellness Tourism) прогнозирует, что рынок достигнет 817 миллиардов долларов и взлетит до 1,3 триллиона долларов к 2025 году [15]. Популярность оздоровительного туризма постоянно растет с большой скоростью, что позволяет утверждать, что темпы его развития превосходят не только большинство других сегментов туризма, но и показатели роста туризма во всем мире.

Исходя из вышесказанного, можно выделить определение оздоровительного туризма. Это форма туризма, которая направлена на поддержание и улучшение физического, психического и эмоционального здоровья путешественников. Главная цель оздоровительного туризма заключается в достижении полного физического и психологического расслабления, восстановления сил и улучшения общего самочувствия. [16].

Оздоровительный туризм многогранный и охватывает большое количество направлений. С более подробной характеристикой можно ознакомиться на рисунке.

Рис. 2 – Классификация оздоровительного туризма [12].



Таким образом, в секторе оздоровительного туризма существует множество подкатегорий, у которых одна схожая цель — это улучшение себя, своего физического и ментального состояния. Данный вид туризма является обширным понятием, представляя собой базу для становления ряда других направлений, одним из которых является ретрит туризм [17].

Ретрит направление, является новым явлением и не упоминается в Постановлении Правительства РФ от 24.12.2021 г. № 2439. о туризме. Единственно, где официально пишется о нем, в Постановлении провинции Бали № 2/2012, в котором упоминается только духовный туризм [18].

В сущности, это отключение себя от внешнего шумного мира, от суеты, от всей информации и в целом от привыкшего нами повседневного быта и темпа жизни. Ретрит это о фокусировке внимания на внутренние процессы, на внутреннее «я». На ретрите созданы особые условия: молчание, жесты общения рук, глаз, определенное расписание.

Стоит отметить, что со временем было утрачено первоначальное понятие слова ретрит с религиозным подтекстом. На сегодняшний день, ретрит туризм — это вид туризма, который включает в себя поездки в отдаленные места, где можно уединиться и наслаждаться тишиной и покоем, а также практиковать различные виды духовного развития, такие как медитация, йога, молитва и другие формы саморазвития. В основе ретрита лежит идея временного отрыва от повседневной жизни, чтобы проникнуться

глубже собой, подключиться к своим внутренним ресурсам, найти вдохновение и гармонию.

Правила ретрита: практика, еда, сон. Оказавшись в такой обстановке, мы начинаем видеть много нового из того, что раньше не видели или не замечали. Это и есть самое ценное.

В следующей таблице показаны ключевые события и артефакты ретрита.

Табл. 3 – Ключевые компоненты ретритов [19].

| Деятельность/артефакты, используемые на ретрите |
|---|
| Медитация |
| Молчание |
| Природа |
| Одиночество |
| Саморефлексия |
| Сон/отдых |
| Созерцание |
| Чтение |
| Упражнение |
| Свечи |
| Ведение дневника |
| Молитва |

Сегодня, ретрит является одним из трендовых направлений, нацеленных на восстановление жизненной энергии человека. Это особая форма отдыха, когда вместо обычного отдыха, участнику ретрита предлагают интенсивную работу над собой; такую работу невозможно осуществить в повседневной жизни. В частности, нужно придерживаться тишине и религиозным аскезам², глубоко медитировать или интенсивно общаться с самим собой.

Не так давно, на рынке туристических услуг, появились и ретрит туры. По определению это поездка, совершаемая человеком или группой людей из места их жительства в пункт назначения, чтобы временно остановиться в помещении вдали от толпы для выполнения духовной деятельности, длительностью от 1 дня до недели или месяца.

²С. А. Кузнецов. Большой толковый словарь русского языка. 2000. стр. 48.

Исключение скопления людей и выполнение духовных действий - самые важные пункты ретрит туров [19]. В основу ретрит тура, в обязательном порядке входит программа, в которой сосредоточены медитации, различные практики и свободное время для размышлений. Для проведения ретрит туров не столь важно расположение локации, как осознанный подход к участию.

Ретрит-туризм следует рассматривать как деятельность, которая сосредоточена на окружающей среде, а места назначения должны быть удалены от скопления людей. Необходима зеленая среда и природные пейзажи [20]. Следовательно, ретриты— это рекреационные центры, для отдыха и духовных практик, дающие покой, уединение, основаны на ландшафте и имеют прямой доступ к географически различным объектам, таким как океан или горы[21]. Они ориентированы на широкий спектр посетителей и на различные по длительности сроки [22].

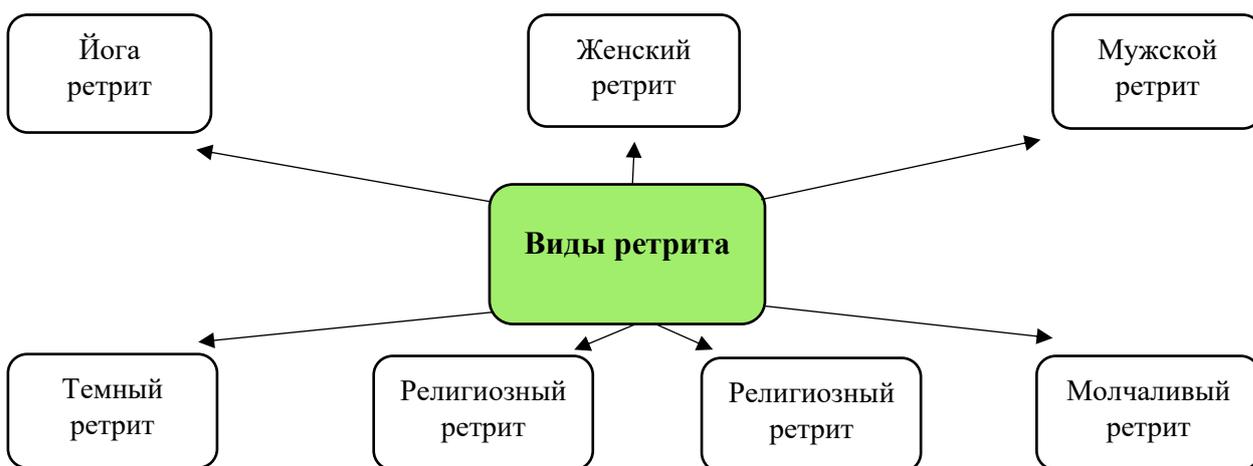
Таким образом, на основе изучения поэтапного развития ретрит туризма, можно выделить его главные черты. Ретрит туризм — это вид оздоровительного туризма, основу которого составляют отдаление от внешнего мира и проведение духовных практик в ретрит центрах. Главной целью в данном случае можно выделить духовное развитие личности, отвлечение от проблем, расслабление, улучшение свое эмоционального состояния и понятие самого себя.

1.2 Классификация и виды ретрита

Помимо того, что ретрит туризм является частью оздоровительного туризма, он делится на множество подкатегорий внутри себя. Исходя из определения, ключевыми словами для ретрит-туризма являются «активность вдали от толпы» и «духовность». Эти виды деятельности бывают разных типов, таких как йога и медитация. Таким образом, ретрит туризм является развитием концепции ванапрастхи, третья стадия индуистской части жизни в зона туризма. Первая стадия — брахмачари, период обучения, а вторая — грехаста, то есть семейная жизнь. Между тем, третья и четвертая стадии — это ванапрастха и саньясин, то есть периоды уединения и отхода от мирской жизни соответственно. Эти четыре этапа индуистской жизни называются чатурашрамой [23]. Распространение концепции ванапрастхи в Европе и Америке соответствует распространению йоги индийскими учителями [24], и она была преобразована в ретрит с использованием подготовленных для этого платных помещений. В следствии чего, он превратился в ретрит туризм.

На сегодняшний день, количество видов ретрита обширное. В первую очередь стоит упомянуть, что ретриты могут быть групповыми и индивидуальными, короткими для знакомства (1-15 дней) и продолжительными для углублённой практики (15 дней и дольше). По словам представителей монастыря, монахи могут провести 3–4-хлетние и более длительные ретриты. Есть еще ретриты с практикой, а также есть ретриты с обучением. Также, существуют ретриты по йоге, женский и мужской ретрит, детокс, темный ретрит, религиозный, молчаливый [25].

Рис. 4 –Типология ретритов [составлено автором].



Существуют различные исследования, классифицирующие виды ретрит туризма. Однако, все они схожи между собой, так как данное направление не настолько обширное и суть всех видов переплетается между собой.

1. Самый, пожалуй, распространённый вид духовного туризма – йога практики. Так называемые "йога ретриты", включают в себя различные виды йоги (аштанга, хатха, випассана и т.д.). Йога переводится как союз тела, разума и духа, и считается, что она обеспечивает снятие стресса с помощью пранаямы (дыхательных техник), асан (физических поз) и медитации [26].

- Аштанга представляет собой довольно динамичную и спортивную форму хатха-йоги. Ее суть заключается в плавных движениях между позами с акцентом на энергию и дыхание. Это очень полезная практика, которая помогает прояснить мысли и успокоить нервы [27].
- Хатха — это школа йоги, подчеркивающая мастерство тела как способ достижения состояния духовного совершенства, в котором ум не отвлекается на внешние объекты. Хатха-йога уделяет большое внимание

питанию и очистительным процессам, дыханию, и принятию поз тела [28].

В последние годы, данное направление все чаще пользуется спросом [29]. По оценкам, мировой рынок йоги и медитации к 2023 году принесет 20 532,44 млн долларов США, по сравнению с 5 295, 07 млн долларов США в 2022 году, увеличившись со значительным среднегодовым темпом в 18,10% в течение прогнозируемого периода. На сегодняшний день многие люди, практикующие йогу, ищут более ориентированные на здоровье каникулы за счет целостного занятия йогой во время отпуска. Благодаря этому, стали развиваться различные йога-каникулы, включая ретриты, семинары, конференции и фестивали. Согласно статистике, которая показывает только 8% практикующих йогу посещали йога-ретрит в прошлом, 62% сообщают о заинтересованности посетить ретрит на ближайшие годы. Эта статистика подтверждает, что рост популярности практики йоги является большим стимулом для роста и развития в этой отрасли [30].

2. Еще один популярный формат – женские ретриты, это духовные практики в кругу женщин. Ретрит для женщин — это сочетание йоги, танцевальной терапии и бесед на женские темы: какая женщина должна быть в любви к людям или финансовому положению. Очень часто такие ретриты направлены на посвящение или поклонение женщинам в Богиню и круг женской силы, связь с Великой матерью. Что происходит под влиянием практик:
 - женщина учится осознанно входить в состояние потока и творить;
 - разбирает вопросы, связанные с отношениями мужчин и женщин;
 - обучается практикам заземления и получения энергией от Земли;
3. Еще один вид ретрит туризма – мужской ретрит. Он не настолько востребован, как женский на сегодняшний день. Тем не менее, существуют на туристическом рынке направления ориентированы только на мужской пол. Концепция схожая с женским ретритом. Практикуются разные виды духовных практик для релаксации, своего тела, разума, духа. Обеспечение устойчивой нервной системы к стрессам и обретение внутренней гармонии. Обретение энергии и сил, а также освоение уникальных знаний о себе, о мужской силе, получение информации о питании, голодании и дыхании.
4. Детокс ретрит нацелены на краткосрочную мотивацию и поддерживают программы по стимулированию физических упражнений. Практикуются запланированные программы бега, а также занятия в помещении / на открытом воздухе и испытания,

как правило, включают в себя питание и диетическую программу, направленную на снижение веса [25].

5. Один из самых сложных практик является темный или черный ретрит. Темный ретрит — это уединение в одиночестве, в пространстве, где отсутствует свет. Данная духовная практика, существовала на протяжении тысячелетий в древнем Египте, Китае, Индии, Греции и Римской империи. Исследования показали, что при длительной темноте, биохимические изменения в мозге вызывают синтез необычных молекул, такие как DTM³. В результате изменения состояния восприятия, происходит ускорение эволюции в направлении раскрытия себя и сознания единства. Помимо духовного подхода, темные комнаты также оказывают глубокое терапевтическое воздействие при различных расстройствах [31]. Однако, данную практику неподготовленный человек не сможет вынести даже сутки.
6. Религиозные ретриты — это ретриты, которые предназначены для тех, кто чувствует себя духовно потерянным и хотят углубить веру, но не знают, куда обратиться. В основном на ретритах общаются на религиозные темы и помогают участникам наладить отношение с Богом. Наряду с групповыми мероприятиями, религиозные ретриты предусматривают время для уединенной практики. Это может быть молитва, чтение Священного Писания (и других святых текстов) или прогулка на природе. На данный момент существуют колоссальное количество религиозных ретрит центров по всему миру, особенно в Азии [32].
7. Еще один вид ретритов – молчаливый или тихий ретрит. Молчаливый ретрит — это своего рода медитативная практика, в течение которой необходимо соблюдать тишину до завершения. Идея состоит в использовании молчания на протяжении длительного периода времени для того, чтобы направить все внимание и энергию от общения и взаимодействия с другими внутрь себя [33]. Ретриты для тихой медитации основываются на молчаливой технике медитации, известной как Випассана.
 - Випассана — это способ само трансформации посредством наблюдения за собой. Данный вид медитаций включает в себя сознательные шаги, которые позволяют человеку отказаться от старых привычек и шаблонов мышления. Является одной из древнейших духовных практик в истории человечества [34].

3 New port Academy. DMT: Know the Facts, Risks, and Side Effects. 2023.

Также, благодаря современным технологиям, во время пандемии в 2020 году и после окончания ее, начали проводить виртуальные ретрит медитации. Как утверждают сами авторы, онлайн ретриты всегда будут пользоваться спросом, для тех, у кого внешние проблемы препятствуют проведению очных ретритов. Можно принять участие, не выходя из дома; выбрать тот ретрит, который соответствует расписанию участника, его возможностям и сосредоточиться на типе онлайн-ретрита, в котором он хочет принять участие. Каждая сессия ретрита включает в себя:

- история аудио подкаста/медитация;
- вопросы для размышления;
- дополнительное предложение для обогащения вашего опыта (музыка, изображения, статьи);
- возможность обсудить свои мысли и опыт с другими участниками ретрита [35].

Подводя итог, можно отметить достаточно обширную классификацию ретритов. Индивидуальность и личные предпочтения цели или опыт в данной области, определяют выбор практики участника. Упомянутая классификация видов ретрита поможет туристу понять свои личные предпочтения и ожидания от тура (физическое участие или духовные медитации). Данное наблюдение, поможет обслуживающей организации отслеживать тренды и тенденции в отрасли для удовлетворения запросов потенциальных клиентов.

1.3 Положительные и отрицательные качества ретрита

В ретрит практиках существует многочисленное количество положительных аспектов. Основными из них являются: физические, умственные и психо-духовные.

К физическим преимуществам можно отнести:

- релаксацию и отдых;
- уменьшение физических заболеваний;
- сбалансированное и здоровое питание.

К психологическим преимуществам можно отнести:

- снижение тревоги/стресса/страха;
- умственная перезагрузка, равновесие всего происходящего;

- новое обучение, новые знания (из книг или опыт от учителя полученный на ретрите);

К психо-духовным преимуществам относятся:

- сохранение внутреннего спокойствия, тишины, умиротворения.
- внимательность, самосознание;
- принятие себя/других/жизни;
- мотивация двигаться вперед;
- более спонтанно и адекватно реагировать на разные ситуации;
- освобождение от ограничивающих/негибких/ожидаемых убеждений, поведения или требований.

Стоит отметить, что ретрит практики сопряжены с рядом затруднений, а именно:

- временные/денежные ограничения;
- доступность к месту расположения [36].

Таким образом, можно отметить ещё раз актуальность анализа данного вида туристических услуг и дальнейшего планирования его в условиях определённой местности.

1.4 Основные ретрит направления

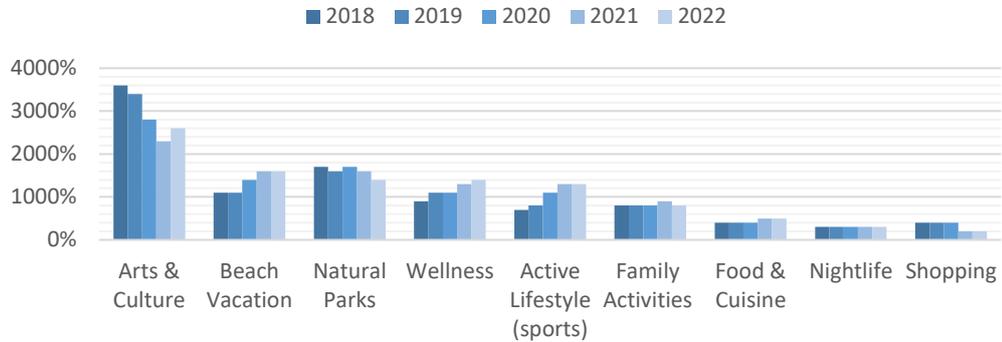
Ретрит туризм постепенно становится туристическим феноменом 21 века, значительно опередив теоретиков туристической индустрии. В 2013 году совместно ЮНВТО и Министерство культуры, спорта и туризма социалистической Республике Вьетнам, была проведена первая Международная конференция ЮНВТО по духовному туризму. В течение четырех сессий видные докладчики из государственной и частной сфер рассматривали множество интерпретаций и значений духовного туризма; его роль в расширении культурного обмена и углублении взаимопонимания, а также конкретные передовые практики, иллюстрирующие успешные примеры развития духовного туризма [37].

У каждой страны свои правила проведения ретрит практик и свои ретрит центры, которые пользуются спросом. Однако, не во всех странах ретриты востребованы. Таким образом можно наблюдать положение оздоровительного туризма на международном рынке с 2018 по 2022 годам.

Рис. 5 – Доля упоминаний в мире по туристическим продуктам [38].

Global Mention Share by Tourist Product

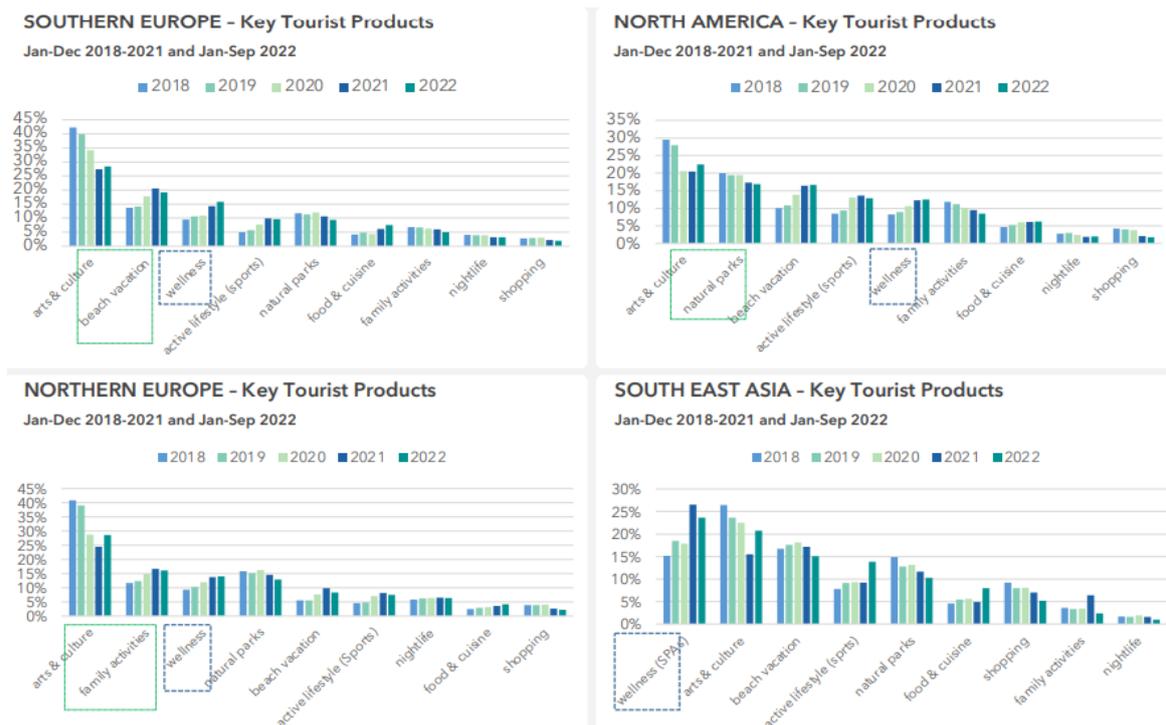
Jan-Dec 2018-2021 and Jan-Sep 2022, ALL DESTINATIONS, ALL MARKETS



Туристы все чаще стремятся отдавать свое предпочтение оздоровительным поездкам. Пандемия изменила предпочтения посетителей по всему миру. Упоминания о здоровье демонстрируют постоянный положительный рост с 2018 года. Путешественники теперь предпочитают заниматься активным образом жизни на открытом воздухе. Темп роста оздоровительного туризма медленнорастущий, но с каждым годом положительнее и выше.

В 2022 году, Marbian Wellness Tourism Global Outlook провела сравнительный анализ оздоровительного туризма в мире.

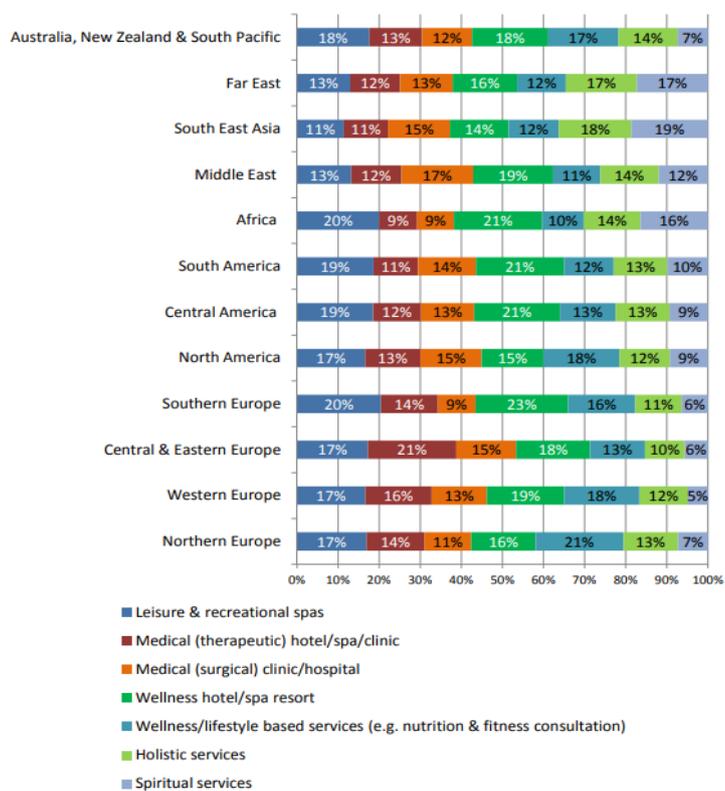
Рис. 6 –Wellness Evolution, 4 лучших велнес-региона [38].



На рисунке представлены 4 лучших региона оздоровительного туризма, однако наибольшая динамичность оказывается в Азии, а именно в Юго-Восточной Азии.

Конкретнее, духовные практики представлены на следующем рисунке.

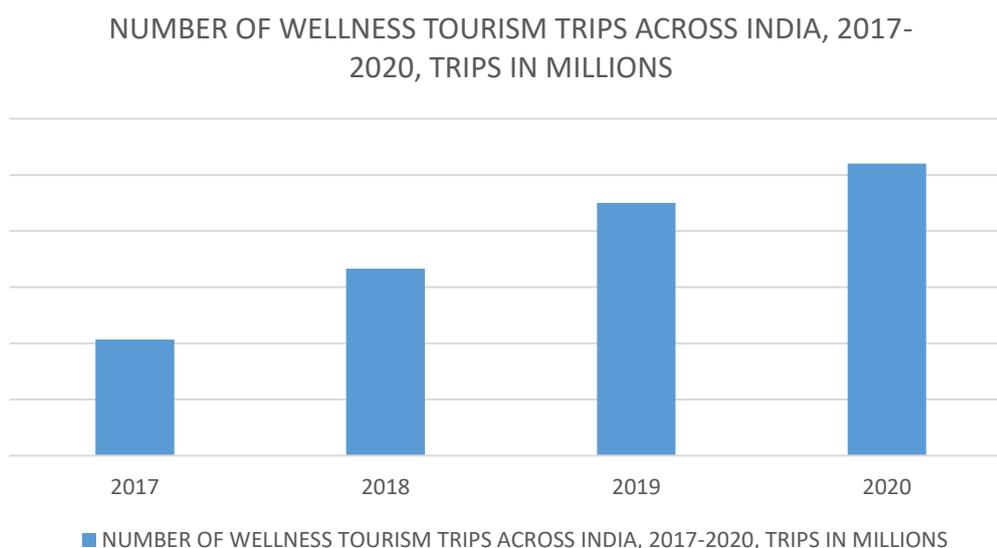
Рис. 7 – Анализ оздоровительного туризма в мире [39].



На примере анализа W4R (отчет о велнес-путешествиях) на 2021 год, можно заметить, что больше всего, духовный туризм востребован в регионах Азии, а точнее: наиболее актуальный вид оздоровительного туризма в Юго-Восточной Азии является духовные практики (19%). Далее, второе место с небольшим отрывом занимает, Дальний Восток (17%). С незначительным отставанием в процентах следует Африка (16%). В Ближнем Востоке процент духовных практик составляет (12%) и не имеют авторитетную роль в регионе. Не столь важную роль ретрит практики играют в Южной Америке (10%), а также в Центральной и Северной Америке (9%). Далее, (7%) духовные практики занимают в Австралии, Новой Зеландии и Южной части Тихого океана, и Северной Европе. И наименьшую востребованность, и популярность ретрит практики играют в Южной, Центральной и Восточной Европе (6%) и (5%) в Западной Европе. Основываясь на представленные данные, можно с уверенностью предположить, что, на Дальнем Востоке духовные подходы / услуги по-прежнему будут наиболее важными с сильной оздоровительной базой и в Юго-Восточная Азии по-прежнему будет главным центром духовного туризма.

Одна из наиболее популярных стран касательно оздоровительного туризма является — Индия. Индия считается “мама йоги”. В стране расположено огромное количество храмов, различных оздоровительных центров [40]. Согласно portalу Министерство Финансов, количество иностранных туристов в Индии составило 966270 чел. в декабре 2022. В начале Февраля 2020 года, максимальное число туристов достигало 1225672 чел. В 2023 году, их число составляет 768675 чел. [41]. Также, по данным Погранслужбы ФСБ РФ, в 2022 году страну посетили 35,5 тыс. россиян, большая часть из них приехала в октябре-декабре[42]. Оздоровительный туризм стал одним из ключевых направлений развития туризма в стране, поскольку многие продукты на рынке Индии включают медитацию, йогу и ретриты по аюрведе[43].

Рис. 8 – Количество поездок в сфере оздоровительного туризма по Индии, 2017-2020 годы, количество поездок в миллионах [44].



Более того, премьер-министр йоги, аюрведы, натуропатии, юнани, сиддха и гомеопатии (AYUSH), совместно с министерством по туризму, планируют активно продвигать регионально, а также глобально йога туризм. Было заявлено, продвижение йога туризма, совместно с оздоровительным и медицинским. Индия является йога-дестинацией, поэтому правительство создает и предоставляет специальные места для практики туристов, такие как: отдельные йога центры, школы с отдельным предметом – йога практики, институты для обучения. Один из знаменитых примеров - Национальный институт Аюрведы (NIA), высший институт обучения в области Аюрведы в Индии, основанный в 1976 г. в Джайпуре, где тоже практикуется йога.

Также, 21 июня 2015 года, был проведен первый международный день йоги. В этот день было установлено два мировых рекорда Гиннеса. Это мероприятие побило рекорд в истории, где было проведено 35 985 занятий йогой. Всего в мероприятии приняли участие люди с 84 стран мира. В 2016 году, Субхас Гоял, президент Индийской ассоциации туроператоров подтвердил рост рынка и популяризации йога туризма. [45]

Таким образом, стоит отметить, что, основные точки ретрит центров расположились на территории Азии. Существуют сотни тысяч храмов, куда можно приехать помолиться, однако некоторые из них не предназначены для ночлега. Такие места можно посетить единоразово, в качестве ознакомления с местностью, с регионом проведения ретрита.

К таким местам можно отнести:

Лхаса, Тибет, *Китай* – религиозное направление. На горе 3650 м. располагается духовный центр Тибета – Лхаса. В течении 17 века, там жили духовные лидеры буддистов, Далай-ламы.

Гора Фудзи, *Япония* – популярная достопримечательность, имеющая духовный центр. На вершине горы (4 м.), у самого кратерного поля, находится святилище синто, которое является частью японской культуры. Фудзи Асама - главный храм в Японии, который является вершиной 1300 существующих храмовых ветвей Асама.

Ангкор Ват, *Камбоджа* – Ангкор Ват считается символом Камбоджи. Это самый большой храмовый комплекс в мире. По мнению ученых, именно в Ангкоре находилась столица могущественной кхмерской империи, которая исчезла к 16 веку. Вскоре здесь стали господствовать буддизм, и Ангкор Ват стал буддийским святилищем [46].

Индия, прекрасное живописное место, для приближения к корням йоги и воссоединение с природой в ее чистейшем виде. Наиболее популярные направления для ретритов йоги и медитации в Индии: Керала, Ришикеш, Гоа, Пуна, Дхарамшала [47].

Говоря о древних храмах, где проводили различные медитации, нельзя не упомянуть город Амритсар – главный город последователей сикхизма, религии которая появилась в 16 в. Городу более 400 лет, его название переводится как «озеро амриты» — напиток, дарующего бессмертие. Главная святыня всех сикхов — Золотой храм, где регулярно проводятся духовные практики данной религии [46].

Ретрит центры с ночлегом.

Parmarth Niketan Ashram, Ришикеш, Индия – столица йоги, город Ришикеш. На территории города находится большое количество ашрамов, в которые. Ретрит-центр Parmarth Niketan Ashram является одним из самых больших и известных ретрит центров. В храме сосредоточена школа для детей из бедных семей - гурукул. В данном храме можно провести несколько дней, и даже недель. В их программу входят занятия йогой, длительностью 2-3 недели. Местные учителя проводят ритуалы на индийском и английском языках.

Sivananda Ashram, Керала – еще одна из самых популярных йога-центров в мире «Sivananda Yoga Vedanta Dhanwantari», находится в тропических лесах, Кералы. Несколько недель занятие йогой, в рамках программы Yoga Vacation. Преподают коучи с западных стран [48].

AshiyanaYoga, Гоа, Индия – тропический туристический центр, который находится на красивом и нетронутом пляже Мандрем в самом севере Гоа. В данном центре проводятся разные духовные практики. На территории расположен спа-центр, в котором есть детокс программа, можно пройти консультацию у врача, или заказать массаж. Сам ретрит выполнен в стиле эко-натуральной роскоши, полностью скрыт от солнца и пальмовых деревьев - за счет этого абсолютно не чувствуется жара[49].

Индонезия, имеет богатую историю и культуру, сильно пропитанную индийскими и йогическими влияниями и духовными склонностями. Бали, с его сильными индуистскими корнями, считается святилищем йоги в Индонезии. От Ломбока до Гили Эйр и Бали, Индонезия является домом для целой коллекции невероятных ретритных центров, где можно отдохнуть и восстановить силы.

Ретрит-центр PelanPelanBali – Surf&Yoga, Индонезия – в центре предусмотрено несколько семидневных программ медитации и йоги. Данный центр расположен в провинции Чангу (Canggu). В отеле восемь номеров разной вместимости.

Gaia Retreat Center, расположенный на знаменитых рисовых полях Бали. Представляет собой типичный балийский ретрит центр, предлагающий вкус жизни на тропическом острове и занятия для ума или тела. Уникальные групповые программы на вилле Гайя варьируются от духовных и медитирующих ретритов до оздоровительных. А также от процедур мирового класса до здоровой местной еды, и программы детоксикации [48].

Таиланд, занятия йогой в Таиланде — это идеальный способ провести время с телом и душой. Многие из лучших в мире расположены в этой стране. В Таиланде, есть широкий выбор ретритов. Есть йога-каникулы на пляже, исцеление и осознанность, эмоциональная перезагрузка, ретриты йоги и медитации. Ретрит может длиться от 3 до 24 дней. Одни из множества центров являются:

Ulu Yoga, Ко Панган, Таиланд— центр находится на острове, Ко Панган. В Комплексе UluOga проводятся ежедневные занятия, в которых включают в себя как ежедневную практику по йоге, так полноценный 5 и 7 дневный курс аэройоги с выдачей сертификата, так и полный курс по аэройоге.

Vikasa Yoga Retreat, Ко Самуи, Таиланд – в Vikasaoga Retreat регулярно проходят различные курсы, рассчитанные на интенсивные практики в течение 3-7 дней или полноценные уроки для учителей протяженностью 30 дней. Обучение ведется на русском, английском или тайском языках. Здесь вы можете изучать аштанга и хатха-йогу в разных техниках медитации.

Suryamuni Healing Center – центр исцеления Сурьямуни находится в нескольких сотнях метров от тихого пляжа Липа Ной на западном побережье острова Самуи. Это простой некоммерческий центр духовного исцеления, который обслуживает тех, кто страдает от физических заболеваний и психических расстройств, или всех, кто ищет “душевного успокоения. [50].

PlumVillage, *Франция*—деревня Плам, недалеко от Бордо на юго-западе Франции, является крупнейшим международным центром практики в деревни Плам и первой монашеской общиной, основанной мастером дзен ТичНат Хан (Тхай) на Западе. Сливовая деревня начиналась в 1982 году как небольшая деревенская усадьба, сегодня превратилась в крупнейший в Европе буддийский монастырь, в котором проживают более 200 монахов и монахинь, живущих и практикующих в четырех разных деревушках, разбросанных по сельской местности Франции. Данное сообщество проводит очные и онлайн ретриты в таких регионах как, Европа (Франция, Андорра, туры по странам), Азия (Непал, Таиланд), Северная Америка (монастырь в Оленьем парке, монастырь Магнолиевой рощи, Канада), Южная Америка, Африка, Австралия. Имеет 11 монастырей по всему миру [51].

Институт Эсален, *Округ Монтерей, Калифорния*— это целостный ретрит и образовательный институт. Основанный в 1962 году и считающийся эпицентром движения за развитие человеческого потенциала, является некоммерческой организацией. Основатели: Майкл Мерфи и Ричард Прайс, молодые выпускники Стэнфорда,

вдохновленные идеями Абрахама Маслоу и Олдоса Хаксли, вместе основали Эсален. Шесть десятилетий спустя, Эсален является всемирно известным центром целостного обучения и ведущим мировым ретрит центром [52].

PuraVida, *Елана, Мексика* — оздоровительный ретрит центр. Специализируется на ретритах йоги и осознанности, духовных / исцеляющих ретритах и музыкальных / танцевальных группах [53].

Cliffs of Moher Retreat, *Ко. Клэр, Ирландия*—роскошное место для ретрита расположено на фоне Атлантического океана, скал Мохер и красивой сельской местности Ко.Клэр, Ирландия. Данное сообщество проводит ретриты по йоге, принимают множество приглашенных преподавателей и предлагают разнообразные ретриты глубокого исцеления, помогающие вернуть контроль над своим здоровьем. Считается одним из лучших ретрит центров по йоге в Ирландии [54].

Следовательно, такое направление как ретрит туризм несомненно наиболее популярно в странах Азии. И тем не менее, с каждым годом наблюдается рост интереса к данному туристическому продукту в странах Европы, Америки. Более того, был проведён глубокий анализ положительный и отрицательных отзывов, с помощью сайта - TripAdvisor, наших соотечественников, а также зарубежной целевой аудитории, в результате, которые посетили известные ретрит центры Азии мира в целом. Отмечено, что большинство посетителей довольны ретрит турами и рассматривают возможность повторного посещения их [55], [56], [57], [58], [59], [60], [61], [62], [63], [64], [65], [66]. Однако затруднение вызывает отдалённость данных стран, оплата перелётов. Вследствие чего, можно предварительно предположить актуальность развития данной отрасли туризма в регионах Российской Федерации.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ РЫНКА РЕТРИТ-ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2. 1 Оценка текущей ситуации ретрит туризма на территории Российской Федерации

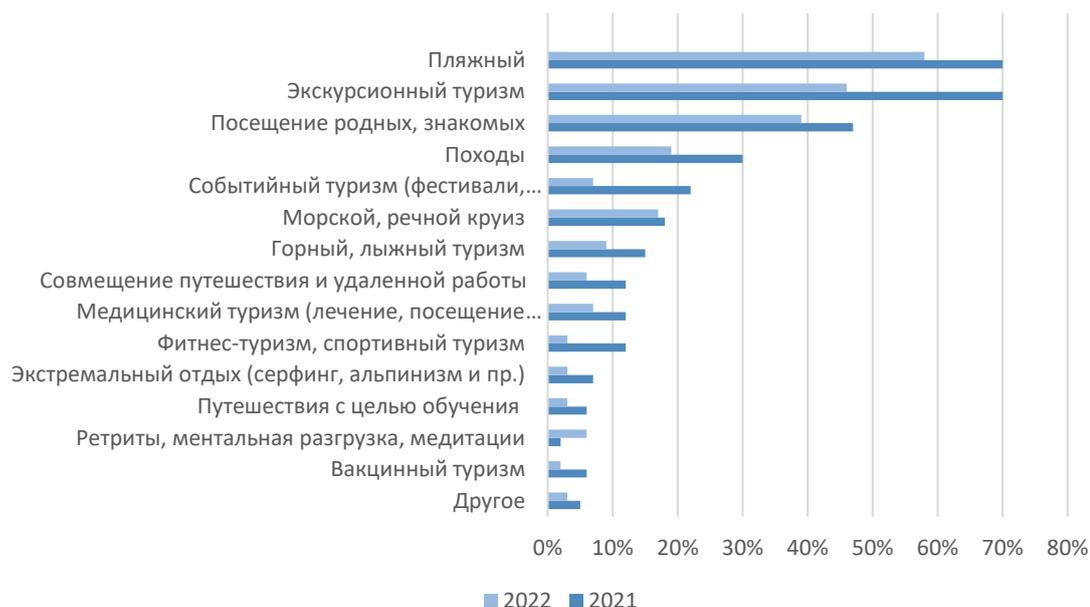
В России туристическая отрасль находится на стадии развития. Согласно экспертизе, за последние годы доля выездного туризма преобладала над внутренним и въездной поток по сравнению с другими странами был несущественный. Однако, за последний год ситуация колоссально изменилась, и страна поменяла свою вектор развития. Согласно официальной статистике, в 2022 году количество въездных поездок составило 180 тыс., число выездных — 17,1 млн., на долю внутреннего туризма приходится около 60 миллионов поездок.

Отдельно, необходимо выделить отрасль оздоровительного туризма, которая ежегодно расширяется как на мировом, так и на российском рынке. Объем рынка въездного и внутреннего лечебно-оздоровительного туризма в России в 2019 году составил около 5,5 миллиардов долларов. В сравнении с мировой долей рынок составляет всего 0,4%. В соответствии с официальным заявлением вице-премьера Правительства России в 2021 году, отечественная медицинская отрасль, а также реабилитационные центры и оздоровительные курорты, значительно укрепили свои позиции после вспышки коронавирусной инфекции 2020 года [67].

Оздоровительный туризм в России всегда играл значимую роль для граждан страны. Люди все больше начали задумываться о своем здоровье, душевном и физическом состоянии. Наибольшим спросом ранее и на сегодняшний день пользуются СПА-центры, отдых в санаториях, различные медицинские процедуры. Другое дело – ретрит туризм. На территории Российской Федерации на сегодняшний день данный вид туризма развивается достаточно медленно. Наличие низких показателей в официальной статистике и ограниченное количество источников по данному направлению, указывает на его низкую актуальность.

Рис. 9 – Планы путешествий 2021 – 2022 [68].

Планы путешествий 2021 - 2022



Согласно маркетинговому исследованию Ipsos, можно отметить небольшой прирост интереса к ретрит туризму в 2022 году по сравнению с 2021 годом.

Повышение актуальности ретрит туров обеспечивают уникальные природные условия, а также наличие особый интерес жителей страны к «местам силы».

Места силы – это территории, которые ассоциируются у жителей с важными историческими или религиозными событиями. Понимание их значимости заставляет людей считать, что такие места обладают определенными положительными или отрицательными силами, оказывающими воздействие на ментальное и физическое состояние человека. Ниже на Рис. 10. приведено расположение “мест силы” регионов России и обозначены черном цветом.

Рис. 10 – Расположение "мест силы" на территории Российской Федерации
[составлен автором].



Далее, в Таблице. 10 описываются основные места силы расположены на территории Российской Федерации.

Таб. 11 – "Точки силы" на территории Российской Федерации [составлен автором].

| Регион | Места силы |
|-----------------------|--|
| Алтайский край | Гора Белуха – считается центром мироздания, в котором древние духовные учителя запечатали коды от будущего человечества. |
| Архангельская область | Остров Чамп |
| Камчатка | Долина гейзеров |
| Карелия | Шардонский архипелаг, святилище Пергема |
| Краснодарский край | Дольмены - более 2 500 штук |
| Крым | Гора Демерджи |
| Нижний Новгород | Озеро Светлояр |
| Оз. Байкал | Остров Ольхон |
| Республика Калмыкия | Единственный буддистский регион в Европе. Самый известный находится в столице регионе – Элисте. Золотое |

| | |
|-----------------|---|
| | святилище Будды Шакьямуни, построенное в 2005 году, является одним из самых популярных туристических мест города. На территории России и Европы находится самая большая статуя Будды – 9 метро |
| Республика Тыва | Основной храм – Цеченлинг, возведенный в 1988. Центр работает не только для служб, можно практиковать йогу, изучать философию и тибетский язык. Озеро Сут-Холь, Устуу-Хурээ, УлугОваа, гора Сыын-Чурээ, |

Как было упомянуто ранее, у ретрит направления существует определённое количество подвидов. Наиболее востребованными на российском рынке является йога туризм.

Йога была известна на территории России уже с прошлого столетия. История свидетельствует о том, что йога в России практиковалась в разных формах художественной и творческой элитой с конца 19 века. Известный театральный режиссер Константин Станиславский внес несколько йогических поз в свою систему Станиславского как средство развития внимания и концентрации. Также, в 1980-х годах Министерство здравоохранения СССР направило аспирантку Елену Федотову в Индию для изучения йоги и посещения различных ашрамов. Она встретила Айенгара, которого ей удалось пригласить в Россию. Айенгара в 2009 году, провел в России специальный семинар, посвященный всем асанам йоги. Далее последовали занятия по пранаяме (дыхательные упражнения) под эгидой журнала Йога Journal России. Посещение гуру йоги в Москве в 2009 году стало одним из главных событий в европейском календаре медитации, а также привлекло практикующих со всего континента. Многие из этих факторов способствовали привлечению и развитию йоги на территории России.

Следовательно, в 2015 году число практикующих йогу за последние два десятилетия увеличилось в десять раз и превысило миллион. В русскоязычной версии журнала «YogaJournal» в 2014 году, была опубликована оценка практикующих, которая составила 1 млн, и они потратили около 1 миллиарда долларов на изучение данной дисциплины. Из

опроса журнала выяснилось, что около половины практикующих йогу в России находятся в возрасте от 16 до 34 лет [69].

В России не так давно появились ретрит-центры. Точное количество действующих ретрит-центров в стране неизвестно. Однако, согласно данным 2ГИС, было отмечено, что в 2022 году количество центров йоги в городах увеличилось на 32%, по сравнению с доковидными временами и на 63% в сравнении с 2020 годом. В распоряжении РБК Life, и картографического сервиса 2ГИС, наибольшее количество йога студий расположено в Москве, примерно 594 центров. [70]

Согласно аналитическому агентству «ТурСтат», были выявлены популярные направления ретрит туров в России. Более 300 тыс. человек отправляется ежегодно в туры по России и за рубеж. Количество расходов на посещение тура в Россию составляет от 10 до 100 тысяч рублей, не включая стоимость проезда. Кроме того, в пределах России, были выявлены регионы-лидеры по количеству ретрит и йога туров. В дополнении, проанализировав все предложения через поисковые системы «Яндекс» и «Google», можно также отметить, названия ретрит центров и йога студий, которые расположены в перечисленных регионах, упоминающийся ниже в табл. 12. [71]

Табл. 12 – Регионы-лидеры по количеству ретрит и йога центров в России
[составлена автором].

| Регион | Основные направления | Йога студии-центры/ Ретрит центры |
|-----------------------------|---|--|
| Москва – Московская область | Коломна, Истра | Буддийский центр «Буддизм Алмазного Пути», ретрит центры «SATVA», «Центр Випассаны», «Wellness практики», «Поющая Чаша», «Ashram», «Omnamo», «Школа Гивина» и т.д. |
| Краснодарский край | Красная Поляна (Сочи), Сукко (Анапа), Приморско Ахтарск, посёлок Цица (Апшеронск) | Буддийский центр «Буддизм Алмазного Пути», ретрит центр - «Абрау Йога», |

| | | |
|---------------------|---|--|
| | | «InVision», + 36 студий йоги. |
| Крым | Мыс Фиолент (Севастополь), село Соколиное, посёлок Зеленогорье («Крымская Швейцария»), Бахчисарайский район | Ретрит центр «Дана», «Ашрам Крым», «Свобода», «Сияние», «YogaDelMar», «Oblaka» |
| Ставропольский край | Пятигорск | «YaWellClub», «Йога Гор», «Йога Fysm» |
| Иркутская область | остров Ольхон | «Чаша Чингхисана» |
| Республике Бурятия | Тункинская долина | Буддийские святыни - Иволгинский и Баргузинский дацаны |
| Калужская область | Таруса, Этномир | «Этномир» |
| Республика Алтай | Мультиинские озера, горная Катунь | «Дом Звука», «Дом Дракона» |
| Республика Адыгея | Горный курорт Хаджох | - |
| Республика Карелия | Сортавала, Лахденпохья | Глава 1 «Остров», «Белый вереск» |

Согласно Яндекс статистики, на Апрель 2023 года, по запросу “ретрит тур” в поисковике, было обнаружено 25 результатов, что существенно мало. В целом на российском рынке ограниченное количество туроператоров, предоставляющих подобные туры. Выделяются такие туроператоры как: «Игора Тур» [72], «Клуб Приключений» [73], «Большая Страна» [74], «Семейные Путешествия Филеаса Фокса» [75]. Также на рынке существуют организации, занимающийся исключительно ретрит направлением. Одними из них являются: «Тур.Крым.РФ», «OUM», «Путь Души», «VikramYogaSpb», «COSMOPSYCHOLOGY», «CREATOROM», «Мой Йога Тур», «Sixthocean». Помимо всех перечисленных организаций, существует такая услуга, как агрегатор подбора поездок, организовываемые частными лицами: «YouTravel.Me», «Скидком», «Tripster».

Существуют 2 типа направлений: Россия и Азия. В пределах России наиболее популярными являются Сочи, Крым, Алтай, Ленинградская область. За рубежом выделяется Турция, Абхазия, Шри-Ланка, Бали, Дубай, Мальдивы. Цены варьируются от 20 тыс. руб. в Сочи [72], до 120 тыс. руб. и выше в Турцию [73].

Проанализировав российский ретрит рынок на 2023 год, были выбраны наиболее крупные 4 туроператора для анализа конкурентной среды организаций ретрит туров. Далее представлены организации:

- «Большая Страна»; [74]
- «Клуб Приключений»; [75]
- «Игора Тур»; [76]
- «Семейные Путешествия Филеаса Фокса». [77]

Сравнительный анализ размещён в Приложение 2.

Также, на территории РФ, можно отметить большое количество сертифицированных тренеров, а также психологов, которые преподают и практикуют разные практики в области ретрит туризма, как например: йога, дыхательные и телесно-энергетические практики, звуковые медитации, випассана, сатсанги и др. Они проводят свои мастер классы, организуют туры в данном направлении. Как было упомянуто ранее, каждый ретрит центр или йога студия имеет своих специалистов. К примеру, можно привести специалиста Татьяна Бородаенко – преподает йогу 29 лет и является ведущим преподавателем в «Йога Айенгара Центр». Регулярно проходит обучение в Индии в г. Пуна в институте Йоги Айенгара им. Рамамами. Имеет 4 высших образования, один из них по психологии и также, имеет большое количество сертификатов в область ретрита [78].

Согласно проведенному анализу, конкурентная среда ретрит туризма на российском рынке очень слабая. Представлено лишь небольшое количество турфирм предоставляющих проведение подобных практик, в основном в южном регионе. Во всех предложенных турпродуктах включены разные практики, медитации. И тем не менее можно отметить, что данное направление незаслуженно остается слаборазвитым. Все вышеперечисленные факты и наблюдения еще раз подтверждают актуальность данной темы и развития данного направления.

2. 2 Современное состояние туризма в Краснодарском крае

Краснодарский край, субъект Российской Федерации, расположен на западной части большого Кавказа на берегу Черного моря. Является самым южным регионом России, берег двух морей - Азовского и Черного, крупнейший курортный и туристический регион страны. Край имеет сухопутные границы со следующими регионами: Ростовской областью, Ставропольским краем, Карачаево-Черкесской Республикой, Республикой Адыгея, Абхазией. По морю граничит с Крымом. Входит в состав Южного федерального округа. Его площадь составляет 75,5 тыс. км² [79]. Согласно подсчётам портала Росстата,

население Краснодарского края на 2023 год составляет 5 819 345 чел. [80]. В крае 426 муниципальных образований, а именно:

- 7 городских округов (Анапа, Сочи, Горячий Ключ, Новороссийск, Геленджик, Армавир, Краснодар);
- 37 муниципальных районов;
- 30 городских поселений;
- 352 сельских поселений. [81]

Рис. 13 – Административно-территориальное деление Краснодарского края [80].



Административным центром края является г. Краснодар по количеству проживающего населения – 1226226 чел. Численность населения наиболее крупных городов, следующая: г. Краснодар – 1062557 чел., г. Сочи – 561793 чел., далее г. Новороссийск – 342024 чел., г. Армавир – 203964 чел., г. Геленджик – 203668 чел., г. Горячий Ключ – 116967 чел. [80].

С 2020 года до сегодняшнего дня, рост турпотока в России значительно уменьшился. Русские граждане стали реже выезжать за границу, а иностранные туристы стали реже посещать Россию (таблица 11). Согласно данным Федерального агентства по туризму, в таблице ярко заметен спад поездок как российских, так и зарубежных туристов в течение последних 2 лет. Следовательно, данная ситуация предоставляет хорошую возможность для создания, развития и продвижения новых туристических проектов, в результате увеличения экономики страны и ее популяризации как конкурентоспособного направления.

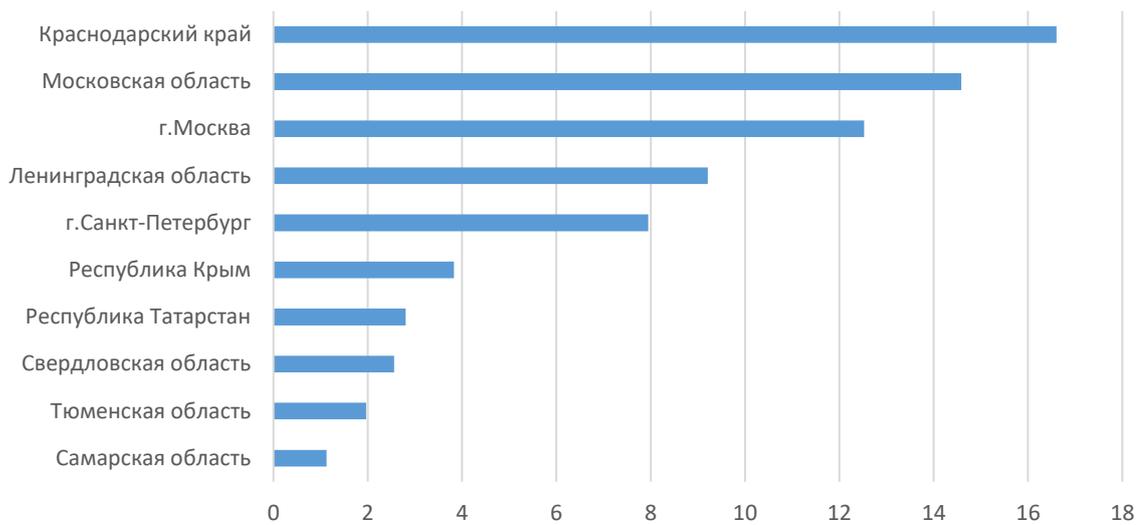
Рис. 14 – Динамика туристских поездок в Российскую Федерацию и за границу, 2014-2022 гг., тыс. чел. [составлен по данным официального сайта Федерального агентства по туризму].



Представленный ниже анализ туристического потока отображает наибольшую посещаемость регионов туристами в пределах страны в 2022 году. Таким образом, в 2022 году, Краснодарский край принял статус лидера в сфере туризма. Регион посетило 16,6 млн. чел (таблица 12), согласно данным Турстата [82]. На 2023 год, эксперты ожидают сохранение турпотока на прежнем уровне и прогнозируют небольшой прирост до 17 млн чел. в летний сезон.

Рис. 15 – Топ-10 субъектов Российской Федерации по туристскому потоку в январе-сентябрь 2022 года [составлен по данным официального сайта Федерального агентства по туризму].

Туристский поток в Краснодарский край на 2022 год

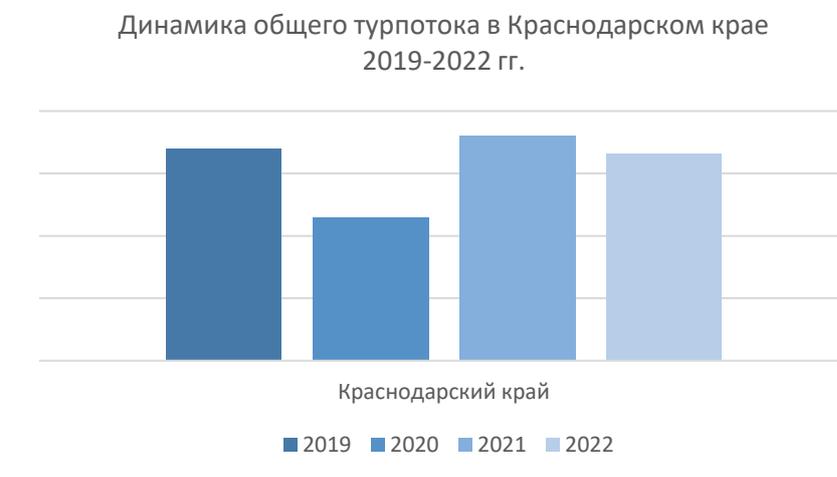


Иностраный поток Краснодарского края мал. Согласно пресс-службе администрации Краснодарского края, ежегодно край посещали около 1 млн. иностранных туристов. В основном приезжали на деловые и событийные мероприятия. Также пресс-служба подчеркивает популярность культурно-познавательного и олимпийского туризма, где олимпийский туризм проводится только на территории России и раньше активно пользовался спросом зарубежными гражданами.

Далее необходимо рассмотреть состояние туристической индустрии в Краснодарском крае. Согласно «Стратегии социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 года», утвержденной постановлением Правительства Краснодарского края от 21 декабря 2018 года № 3930-КЗ, одними из приоритетных отраслей экономики Краснодарского края являются сельское хозяйство (17,5%), промышленность (16,2%), туризм (14,5%), транспорт и связь (12%). Ниша туристической отрасли находится на 3-ем месте, следовательно, это объясняется тем, что туристическая индустрия в данном регионе имеет значимый фактор особенно в летний период (п.1.4.3.2). В экономическом развитии Краснодарского края важную роль играет формирование и развитие туристической отрасли **Ошибка! Источник ссылки не найден..** Это подтверждается утвержденной «Концепцией развития санаторно-курортного и туристского комплекса Краснодарского края до 2030 года» [84], основанной на Законе Краснодарского края «О Стратегии социально-экономического развития Краснодарского края до 2020 года». В данных документах определяется роль, цели и задачи, а также развитие основных туристических направлений и туристической инфраструктуры в крае [83].

После, стоит проанализировать динамику турпотока в крае. Согласно подсчётам ТурСтат, в 2019 году Краснодарский край посетило 17 млн. чел. [85]. В 2020 году, согласно агентству ТАСС, во втором квартале число посетивших край составило 11,5 млн чел [86]. В 2021 году, количество пребываний, а регион было более 18 млн. чел. [85]. В 2022 году Краснодарский край посетило 16,6 млн. чел., согласно администрации Краснодарского края [82]. К 2030 году регион планирует принимать до 22 млн туристов, сообщает пресс-служба краевой администрации [87].

Рис. 16 – Динамика общего турпотока в Краснодарском крае 2019-2022 гг.
[составлен автором].



Проанализировав туристский поток по регионам, было отмечено, что наибольший пик посещений наблюдается в курортном городе Сочи. В 2022 году, город принял 7,2 млн. туристов [88]. Второе место занимает город Геленджик, где в начале октября 2022 года, он принял 3,5 млн. туристов и 2,9 млн. чел. в курортный сезон [89]. Третье место занимает Анапа, в 2022 году 3,2 млн. туристов посетили данный город- курорт, согласно данным пресс-службе городской администрации [90]. Город Краснодар на 2022 год, посетило 1,03 млн. чел. [91]. Далее график туристических пребываний города на 2022 год.

Рис. 17 – Топ-4 посещаемых городов Краснодарского края, 2022 г.
[составлен автором].

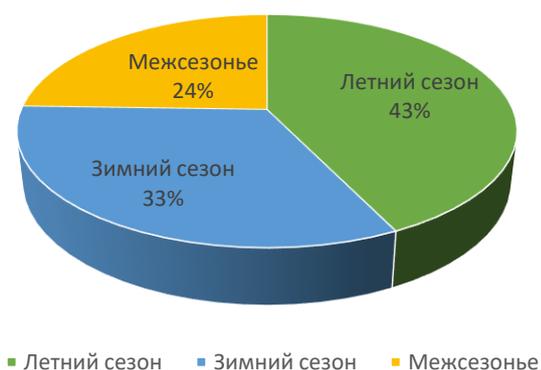
Топ-4 посещаемых городов Краснодарского края,
2022 г.



На 2022 год, турпоток распределяется следующим образом: наибольшее количество туристов приходится на летний сезон (с май по сентябрь), далее зимний сезон (январь, февраль, март, декабрь) и наименьшее количество посетителей в межсезонье (апрель, октябрь, ноябрь). В 2022 году отели Черноморского побережья были заполнены на 90,3% [92]. По данным мин туризма, на июнь, июль и август 2023 года, забронировано 52,4% мест в отелях [93]. Согласно социологическому исследованию министерства курортов и туризма Краснодарского края, 70% туристов едут в Краснодарский край в основном с целью отдыха, 20% предпочитают оздоровительный отдых (санатории, термальные источники, медитации). В зимний период, популярностью пользуется горнолыжные курорты [94].

Рис. 18 – Распределение турпотока по сезонам. [составлен автором].

Распределение турпотока по сезонам



На рынке Краснодарского края представлено большое количество видов туризма, которые каждый год пользуются спросом у туристов. Ниже (Таблица 15), представлены виды туризма.

- Пляжный и морской туризм в основном популярны в курортных городах такие как Сочи, Анапа, Геленджик, Туапский район, Новороссийск, Ейский Район, и Темрюкский Район;
- Санаторно-оздоровительный туризм наиболее востребован в Туапсинском Районе, в Анапе, Геленджике, Горячем Ключе, Сочи, Апшеронском Районе, Лабинском Районе и Ейском Районе;
- Культурно-познавательный вид туризма востребован в таких городах как Анапа, Армавир, Краснодар, Новороссийск, Сочи, Абинский Район, Белореченский Район, Крымский Район, Мостовский Район, Отрадненский Район, Северский Район, Темрюкский Район, Туапсинский Район;
- Наибольшее количество горнолыжных курортов размещено в Сочи, Апшеронский Район, Мостовский Район, Северский Район;
- Сельский (аграрный, винный) туризм популярен в Анапе, Армавире, Новороссийске, Сочи, Абинском Районе, Ейском Районе, Крымском Районе, Мостовском, Северском и Темрюкском Районах;
- Деловой вид туризма в Сочи, Краснодар, Туапсинский Район, Геленджик, Анапа.

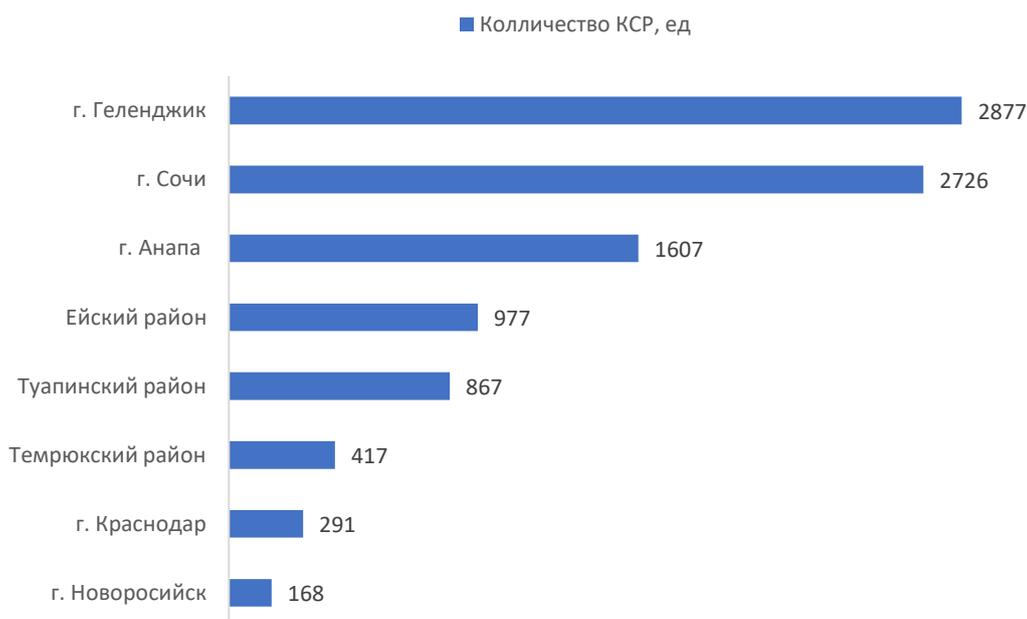
Что касается, российского сервиса бронирования жилья для отдыха, Tvil.ru в 2020 году согласно подсчётам покупок бронирований отелей туристами, определил географию пребывания, которая представлена на рисунке 15. На 2020 год, наибольшую долю туристов занимают жители Центрального ФО (22,90% общего турпотока), а именно Москва и Московская область [95].

Рис. 19 – География пребывания [составлен автором].



Туристическая инфраструктура в крае с каждым годом развивается все интенсивнее. Согласно Постановлению Правительства РФ от 18 ноября 2020 года № 1860 «Об утверждении Положения о классификации гостиниц», с 01.01.2022 классификация стала носить обязательный характер для всех средств размещения независимо от ёмкости номерного фонда [96]. В результате, согласно данным статистики, представленные на официальном сайте Министерства курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края, на 2022 год на территории функционирует 10501 средств размещения и 26788 тыс. номеров.[97]. На рисунке 16 отражено распределение наибольшего количества КСР по муниципальным районам Краснодарского края (по данным на 2022 год)⁴.

Рис. 21 – Распределение наибольших коллективных средств размещения по муниципальным образованиям Краснодарского края в 2022 году [составлен автором на основе данных Приложения 3].



Согласно диаграмме, наибольшее количество коллективных средств размещения Краснодарского края расположена в г. Геленджик (2877 ед.), г. Сочи (2726 ед.) и с небольшой разницей в г. Анапа (1607 ед.). В два раза меньше КСР (977 ед.) предоставляет Ейский район и Туапсинский район (867 ед.). Около 30% коллективных средств размещения Краснодарского края в совокупности приходится на Темрюкский район (416

⁴ Полный список распределений КСР по муниципальным районам представлен в Приложении 3.

ед.) и г. Краснодар (291 ед.). Наименьшее количество КСР представлено в г. Новороссийск (168 ед.).

Как было упомянуто ранее, 01.01.2022 года классификация КСР стала носить обязательный характер. Таким образом в 2023 году, в данную классификацию по звёздности прошли 2964 средств размещения [97].

Табл. 22 – Средства размещения Краснодарского края, получившие категорию звездности к 2023 году [составлена по данным официального сайта Министерства курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края].

| Категория звездности | Количество КСР |
|----------------------|----------------|
| 5* | 48 |
| 4* | 225 |
| 3* | 670 |
| 2* | 295 |
| 1* | 90 |
| Без звезд | 1636 |

Таким образом, всего 48 КСР получили «пять звезд» и наибольшее количество КСР - 670 приобрели «три звезды» в Краснодарском крае.

В крае существует широко разветвленная транспортная инфраструктура, представленная морским, железнодорожным, автомобильным и авиационным транспортом, а именно:

- На территории находятся девять морских портов (Новороссийск, Тамань, Туапсе, Кавказ, Темрюк, Ейск, Сочи, Анапа). Самые крупные - порты Новороссийск и Туапсе. Они осуществляют перевозку более 130 миллионов тонн экспортных товаров, обслуживая треть российского нефтеэкспорта [98].
- Около 2,2 тыс. км железных дорог расположено на территории Краснодарского края. Северо-Кавказская железная дорога включает 154 железнодорожных станций, 11 дистанций пути и 26 действующих железнодорожных вокзалов. В 2022 железнодорожный транспорт занял лидирующие позиции. Согласно пресс-службе СКЖД, наибольшая нагрузка с января по август пришлась на железнодорожные вокзалы кубанских курортов на побережье Черного моря. Количество отправленных

пассажиров, составило более 29 млн. чел, по сравнению с 2021 году, 21,7 млн. чел. [99]

- Краснодарский край входит в число наиболее развитых регионов России по количеству и качеству автомобильных дорог, общая протяженность которых составляет 42 тысячи км. На территории края проходят два международных транспортных коридора: «Север – Юг» (NS) и «Транссиб» (TS) [98].
- В крае находится 4 аэропорта: Краснодар, Сочи, Анапа, Геленджик. Краснодар, Сочи, Анапа и Краснодар относятся к аэропортам федерального значения. Однако, в 2022 году все кроме аэропорта Сочи были вынуждены закрыться. Согласно пресс-службе мин транспорта региона, на 2022 год, число перевозок составило 13,7 млн. чел., что на 31,6% ниже по сравнению с 2021 годом. За 2022 год аэропорт Сочи обслужил 5,6 миллионов человек, что на 17% больше, чем годом ранее. [100]

Согласно данным министерства транспорта и дорожного хозяйства Краснодарского края, на 2021 год, объём перевозки пассажиров составил 246,9 млн человек и пассажирооборот около 7,6 млрд пасс-км. [101]

Рис. 23 – Карта-схема Краснодарского края [102].

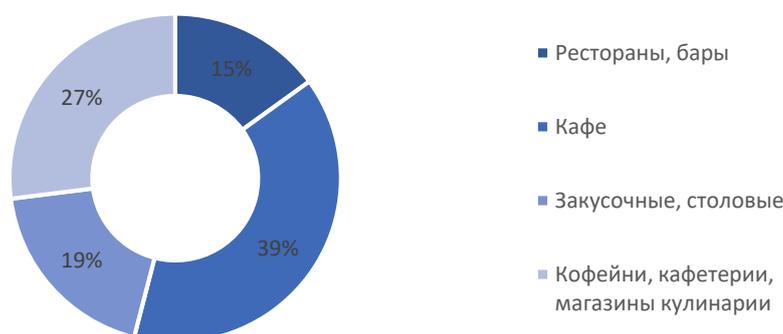


Наибольшее количество предприятий питания расположено в популярных туристических районах, а именно Краснодар, Сочи, Анапа, Геленджик, Новороссийск. Прирост оборота общественного питания по Краснодарскому краю в 2021 году составил

87,3 млрд рублей. Кубань по этому показателю заняла 3 место в рейтинге регионов-лидеров. Более 8 тыс. общедоступных предприятий общественного питания (в том числе летняя сеть) на 356,8 тысяч посадочных мест в регионе по итогам 2021 года (рисунок 19). Более чем на 60% увеличивается количество посадочных мест в прибрежной курортной зоне летом [102].

Рис. 24 – Структура предприятий общественного питания в Краснодарском крае, 2021 г [103].

Структура предприятий общественного питания в Краснодарском крае, 2021 г.



В настоящее время на территории Краснодарского края функционируют:

- Свыше 500 туристическо-экскурсионных организаций.
- В летнем сезоне посетителям открыты более 700 объектов туристского показа.
- Более 400 маршрутов, как например в 2022 году был разработан тур маршрут «Винные дороги края», «Золотое кольцо Боспорского царства». Также развивается экологический туризм, в этом сезоне запустили девять пилотных маршрутов.
- Для гостей курортов работает 551 пляж [104].

В 2022 году был реализован национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства», согласно данному инструменту, планируют к 2030 году в Краснодарском крае по плану, в ближайшее время начать строительство объектов индустрии развлечений, аквапарков и оздоровительных центров. Также, будет проводиться реконструкция пляжей. В результате реализации данных проектов, туристический поток увеличится на 5 млн. чел. [105]

Согласно проведённому анализу, Краснодарский край — это регион с динамичным развитием во многих направлениях. Это один из лидеров российского туристского рынка. Здесь сосредоточены основные точки роста экономики края и страны в целом.

Краснодарский край является визитной карточкой страны, принимая с каждым годом все большее количество туристов. Одним из основных направлений является лечебно-оздоровительный туризм, в состав которого входит ретрит туризм.

2.3 Уникальные особенности и возможности развития ретрит туризма в Краснодарском крае

Ретрит-туризм — это форма туризма, которая предполагает уединение и отдых от суеты городской жизни в спокойной и тихой обстановке, часто проводится на природе, с использованием разнообразных медитаций. Краснодарский край — это перспективное место для развития данного направления: выгодное географическое положение, мягкий климат, уникальная природа, живописные пейзажи и исторические достопримечательности, в совокупности делают Краснодарский край неповторимым и особенным местом.

На территории Краснодарского края, расположенного на Черноморском побережье, сложился уникальный климатический режим. От Адлера до Туапсе сформировалась зона субтропиков, которая представляет собой самую северную точку данной климатической зоны на территории России. Зона, расположенная от Туапсе до Анапы, характеризуется средиземноморским климатом с более низкими зимними температурами и менее обильными осадками, чем сочинская зона. Азовское побережье имеет умеренно-континентальный климат, улучшенный морскими влияниями. Уникальный климат области Краснодарского края способствует созданию наиболее благоприятных условий для укрепления здоровья человека. Величественное сочетание влажных субтропиков и приятного средиземноморского климата позволяет развить благоприятный здравотворный эффект, что делает курорты данного региона особенно привлекательными для иностранных и российских туристов. [106].

Краснодарский край славится своей уникальной природой. На территории расположено множество заповедных зон, парков природных лечебных источников, которые могут использоваться для лечения и восстановления здоровья гостей. На территории края находятся ряд уникальных направлений для укрепления здоровья и оздоровительного отдыха, проведения различных видов медитаций и практик. Тем самым оздоровительный и экологический туризм могут способствовать развитию ретрит туризма. Далее представлены основные направления.

Анапа.

Регион награжден ласковым Черном морем, теплым мягким климатом, природными ресурсами. Минеральные воды и иловые грязи Анапы также известны своими лечебными свойствами. На территории города расположено 6 месторождений минеральных вод, с различными типами воды, 2 месторождения лечебной грязи, что является огромным природным богатством. В совокупности создаёт бальнеологический курорт, который активно используется для лечения многих заболеваний. Также в Анапе можно насладиться свежими фруктами и натуральными виноградными винами. Анапа вполне подходит не только для любителей курортных развлечений, но и для тех, кто нуждается в лечебном отдыхе, стремится к уединению, духовной перезагрузке, медитации.

Апшеронский район.

В районе находятся несколько заказников, в числе которых «Камышанова Поляна» и «Черногорье», а также многочисленные заповедные природные территории, расположившийся в предгорной зоне. Эти природные объекты являются идеальным местом для любителей путешествий и желающих уединиться с природой насладиться всем ее богатством.

Белореченский район.

Белореченская область является местом добычи йодобромных минеральных вод, которые успешно используются лечебно-оздоровительным комплексом «Великовечное» при лечении таких заболеваний как заболевания кожи и мочеполовой системы. Соединительные ткани.

Геленджик.

Курортный городок Геленджик обладает уникальной атмосферой, которая состоит из аэроионов-биологических факторов и благотворно воздействует на организм человека. Особенно ценен кислородный морской воздух, пропитанный запахом хвойных деревьев, который можно почувствовать у самого берега моря или в самом центре курорта на морском побережье. Этот воздух обладает биологическими свойствами, которые стимулируют работу организма. Наиболее благоприятно это воздействие влияет на сердечно-сосудистую систему и легкие. Еще одно преимущество такого воздуха заключается в том, что он помогает быстро восстановить силы после тяжелых физических и эмоциональных нагрузок в течение нескольких дней.

Горячий Ключ.

На территории города находятся 4 месторождения минеральных вод и один общедоступный питьевой бювет, воды из которых используются для ванн или лечебных процедур.

Гулькевичский район.

В районе работает бальнеолечебница ООО «Центр красоты и здоровья», которая использует растворы йодобромной, хлоридно-натриевой соли для лечения заболеваний. Курортный комплекс, специализируется на лечении заболеваний нервной и костно-мышечной системы, органов дыхания.

Ейский район.

В районе можно найти одних из лучших бальнеологических и грязевых курортов Азовского моря. Месторождение двоих источников минеральных вод находятся на территории: хлоридные натриевые слабо- и среднеминерализованные сероводородные йодистые воды, в том числе йодобромные.

Краснодар.

В 1960-х годах было обнаружено месторождение горячих минеральных вод на глубине двух километров. В связи с этим возникла необходимость построить бальнеолечебницу, специализирующуюся на водолечении, в непосредственной близости от месторождения. Краснодарская бальнеолечебница была возведена с целью использования уникальных свойств минеральных вод для проведения лечебных процедур и усиления оздоровительного эффекта. Специально подобранный комплекс лечебных процедур, сочетающий в себе использование минеральных вод и других средств, позволяет успешно бороться с рядом заболеваний и повышать иммунитет человека.

Каневской район.

Поблизости от Каневского района находится 1 месторождение минеральных вод и работает Санаторий «Воляньские воды». Туристический центр предлагает лечение заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани. Минеральная вода относится к группе йодо-бромных боровых минеральных вод.

Мостовской район.

Район расположен на юго-востоке Краснодарского края. По большей части территория района входит в Кавказский биосфератический заповедник. Уникальная природа, климат и исторические памятники делают эту местность чрезвычайно привлекательной для курортного бизнеса.

Сочи.

В южном регионе России, в городе Сочи, располагается ряд курортов, на которых представлены богатые подземные ресурсы в виде минеральных вод и глиняных отложений лечебной грязи. Курорты Сочи считаются крупным центром курортного лечения на Кавказе, привлекая туристов со всего мира благодаря своим натуральным источникам целительных вод, обладающих богатым минеральным составом и уникальными свойствами (Имеретинское месторождение лечебной грязи).

Темрюкский район.

Район обладает широкими возможностями по развитию курортной отрасли: на побережье Азовского и Черного моря расположены 220 км песчаных пляжей, целебные грязи. Крупнейшие ресурсы иловых сероводородных грязей в России, а также крупнейшие месторождения сопочных псевдовулканских грязей.

Туапсинский район.

В районе есть все условия для оздоровительного отдыха и лечения. Основной фактор развития отдыха лечения и туризма - благоприятные климатические условия: море и пляжи, леса, горный рельеф. Климат и объекты познавательного значения. [107]

Геологические ресурсы поселка Красная Поляна, наличие высоких гор - Горы Кавказа и соответствующих склонов, представляют собой уникальную природную среду с красивыми пейзажами и обширными лесами. Это идеальное место для организации ретритов в горах [106].

Регион находится на берегу Черного моря, это предоставляет возможности для организации ретритов на пляже, медитаций на закате и других мероприятий на берегу моря. Ретрит тур на берегу моря является отдельным видом медитации. Море создает особенную атмосферу, наполненную шумом волн и другими звуками природы. Морской воздух богат отрицательными ионами, которые благотворно влияют на организм, уменьшая уровень стресса и улучшая ментальное состояние. Море помогает снять стресс, улучшить настроение и обрести внутреннюю гармонию [106].

В Краснодарском крае можно обнаружить обширное культурное наследие, включающее десятки и сотни памятников, датирующихся древними цивилизациями. Одним из наиболее известных объектов являются дольмены - камерные гробницы, похожие на Египетские пирамиды. которые перенесли наше сознание в эпоху Египетских пирамид. В Краснодарском крае расположено множество уникальных объектов, таких как

Кавказский государственный биосферный заповедник, Сочинский национальный парк, 18 заказников и 405 памятников природы. Кавказский государственный биосферный заповедник, который был добавлен в список Всемирного природного наследия ЮНЕСКО в 1999 году под названием «Западный Кавказ», является важной международной резервацией, на которой процветает уникальный ландшафт, флора и фауна. [106].

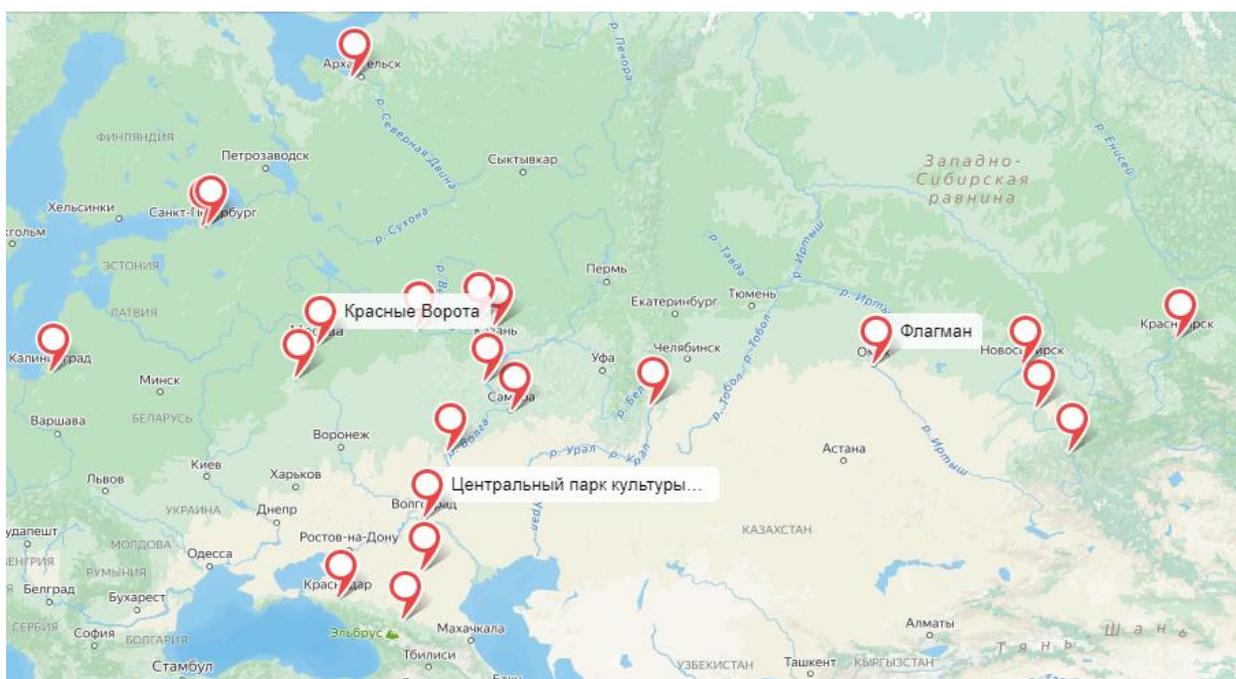
Ретрит практики, изначально были связаны с религией. В каждой стране существовали свои ритуалы. Буддизм является одной из важнейших религий в мире и основа ретрит направления. Данная религия имеет своих последователей во многих странах, в том числе и в России. В Краснодарском крае также есть места, где можно познакомиться с буддизмом и посетить буддийские храмы. Далее в Табл. 20 перечисляются храмы.

Табл. 25 – Буддийские храмы в Краснодарском крае [составлен автором].

| Храмы | Месторасположения |
|------------------------|--|
| Джамбала Хэмбо Ламы | Поселок Дивноморское. Храм был основан в 2006 году и является одним из крупнейших в России. В храме проводятся регулярные медитации, лекции, ретриты и другие мероприятия для тех, кто интересуется буддизмом. |
| Кагью-Линг | г. Краснодар. Является центром тибетского буддизма. В храме проводятся лекции, медитации и другие мероприятия для тех, кто интересуется буддизмом. |
| Шакьямунни Буддха | г. Армавир. Является центром дхармы. |
| Дхарма | Центр - расположен в городе Сочи и является центром буддийской культуры и искусства. |
| Карманья | г. Новороссийск. Является центром буддийской практики. |
| Буддизм Алмазного Пути | Города: Аскат, Архангельск, Москва, Санкт-Петербург, Краснодар, Саратов, Йошкар-Оле, Новосибирск, Иркутск, |

Буддийский центр «Буддизм Алмазного Пути», создан в 2001 году. Центр входит в Централизованную религиозную организацию — Российскую Ассоциацию Буддистов Алмазного Пути Традиции Карма Кагью. Центры, группы и сообщества данной Ассоциации существуют в 53 населенных пунктах России [108]. Далее Рис. 21 и 22, представлены карты-схемы перечисленных храмов.

Рис. 26 – Карта-схема Буддийских храмов [составлен автором].



Как было упомянуто ранее, один из более востребованных видов туризма Краснодарского края является оздоровительный туризм. На территории края расположено большое количество санаторно-курортных комплексов. На сегодняшний день насчитывается более 200 организаций. Это примерно 22% мест, которые есть на территории России в настоящее время. Эти комплексы предлагают широкий спектр услуг для оздоровления, включая SPA-процедуры, йогу, медитацию. Некоторые комплексы располагаются в живописных местах, таких как горы или леса, что создает особую атмосферу и благоприятствует отдыху и релаксации. Оздоровительные комплексы такого типа могут стать местом прохождения ретрит туризма. Более того, в регионе есть множество парков и зон отдыха, где можно заняться медитацией, погулять на свежем воздухе и насладиться красотами природы [109].

Успешное развитие ретрит туризма предполагает:

- Создание уединенных мест для проведения ретритов: Регион богат разнообразными природными объектами, что позволяет создавать уединенные места для проведения

ретритов. Это могут быть горные хижины, бунгало на берегу реки, лагеря в лесу и другие места, которые обеспечивают тишину и уединение;

- Развитие инфраструктуры для проведения ретритов: Необходима развитая инфраструктура для проведения ретритов, которая включает в себя специализированные здания для медитации, йоги и других духовных практик, а также места для проведения общих мероприятий, таких как круги общения и семинары. Для этого необходимо соглашение с законодательными органами края, важно законно использовать природные зоны для проведения ретритов или создание стратегий и концепций для строительства новых объектов для ретрит направления;
- Привлечение опытных инструкторов: Для проведения успешного ретрита необходимы опытные инструкторы, способные проводить занятия по йоге, медитации и другим духовным практикам. Краснодарский край может привлечь квалифицированных специалистов из разных регионов России и других стран. Следовательно, можно организовывать различные курсы, мероприятия, семинары, для глубокого изучения данного направления и дальнейшего его использования на практике;
- Специализация на конкретных типах ретритов: Ретриты могут быть направлены на разные типы духовных практик, такие как йога, медитация, аюрведа и другие. Краснодарский край может специализироваться на определенных типах ретритов, чтобы привлечь целевую аудиторию и стать экспертами в данной области;
- Развитие экологической осознанности: Ретрит туризм в Краснодарском крае может стать платформой для развития экологической осознанности. Туристы могут проводить время на природе, участвовать в экологических проектах и практиковать устойчивый и правильный образ жизни;
- Создание пакетных предложений: Для привлечения туристов можно создавать пакетные предложения, которые включают проживание на ретритах, питание, медитации и йога занятия.

Безусловно направление ретрит туризма заслуживает особого внимания на территории данного туристического направления. Так как является частью оздоровительного. Однако, существует многочисленные факторы, которые важно учитывать при создании подобных туристических предложений.

Таким образом, рассмотрев текущую ситуацию в ретрит туризме на территории Краснодарского края и определив его уникальные особенности и для дальнейшего развития, далее следует провести анализ факторов, которые могут оказывать влияние на развитие туризма в данной области. Предлагается использовать PESTLE анализ. Ретрит

туризм в Краснодарском крае рассматривается в контексте PESTLE анализа, который представляет собой инструмент маркетингового исследования внешней среды с целью выявления влияния политических, экономических, социальных, технологических и экологических аспектов на потенциал развития данного сегмента туризма в Краснодарском крае. PESTLE-анализ представлен в Таблице 23 (см. Приложение 4).

Вывод: в результате проведенного анализа можно выделить, что для развития ретрит туризма в Краснодарском крае наибольшее влияние оказывают юридические факторы, которые прямо зависят от политики региональных и федеральных властей. Они имеют прямое воздействие на туристов и являются важным фактором в развитии туризма в регионе. В то же время, социальные факторы оказывают наименьшее значение для развития ретрит туризма.

С помощью данных SWOT и PESTLE анализов стало ясно, что данное направление на территории Краснодарского края не эффективно. Для того чтобы стать востребованным направлением на рынке региона и страны в целом, необходимо разработать ряд стратегий для качественного продвижения данного направления.

Выявив внешние факторы и определив их наибольшие и наименьшие влияние на развитие ретрит рынка на территории Краснодарского края, далее следует провести один из наиболее эффективных методов анализа, SWOT-анализ. SWOT-анализ это метод исследования, который позволяет выявить сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы, с которыми объект сталкивается или может столкнуться в будущем. В результате SWOT-анализа можно разработать стратегию для развития объекта анализа, определить меры для повышения его эффективности и уменьшения рисков. Далее, на основе критериев каждого фактора, разрабатываются наиболее подходящие стратегии развития выхода из затруднительных ситуаций, описанные в ячейках на пересечении факторов сильных сторон и возможностей, сильных сторон и угроз, слабых сторон и возможностей, слабых сторон и угроз. В Таблице 24 подробно представлены критерии оценки для каждого фактора, изложены стратегии развития и выхода, в соответствии с критериями.

Табл. 27 - SWOT-анализ потенциала туризма в Краснодарском крае.

[составлена автором]

| | | |
|--|--------------------|---------------|
| | Возможности | Угрозы |
|--|--------------------|---------------|

| | | |
|--|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Возможность использовать оздоровительный туризм и экотуризм для развития ретрит направления 2. Возможность создания уникальных ретритов с использованием местных ресурсов, таких как греческий орех, мед, масло ши, виноградные лозы и т.д. 3. Возможность создания пакетных туров, которые включают в себя ретрит и туристические достопримечательности региона, для узнаваемости такого направления 4. Разработка стратегии маркетинга и продвижения в социальных сетях; 5. Анализ и расширение аудитории; 6. Подготовка (чтобы было больше специалистов) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрытые границы с соседними странами; 2. Чрезвычайные и непредвиденные обстоятельства (стихийные бедствия /геополитическая нестабильность); 3. Валютный дисбаланс (цены на услуги напрямую связаны с долларом); 4. Конкуренция с другими туристическими направлениями в Краснодарском крае и за его пределами |
| Сильные стороны | СИВ | СИУ |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Неограниченное количество природных ресурсов (горы, леса, озера, реки, морские побережья и т.д) 2. Благоприятные климатические условия 3. Развитая туристическая инфраструктура: гостиницы, курорты, спа-центры, рестораны, транспортные средства и т.д 4. Небольшая конкуренция альтернативных туров на рынке 5. Относительная невысокая стоимость туров 6. Круглогодичная сезонность | <ul style="list-style-type: none"> •Потенциал стать лидером в области ретрит туризма благодаря своим уникальным природным условиям •Развитие ретрит туризма может стать одним из ключевых направлений туристической индустрии в Краснодарском крае •Ретрит туризм может стать отличной возможностью для местных жителей и бизнеса получить дополнительный доход и развивать инфраструктуру региона. • Активное участие в продвижении в Интернете способствует увеличению базы клиентов, эффективное продвижение и прибыль; | <ul style="list-style-type: none"> • Переориентация на внутренний туризм; • Создание туров в разные регионы; • Усиление позиций на рынке за счёт развития Интернет-маркетинга и конкуренции. |
| Слабые стороны | ССВ | ССУ |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточная осведомленность местных жителей о ретрит туризме и его пользе 2. Недостаточное оснащение инфраструктуры для проведения ретритов | <ul style="list-style-type: none"> • Привлечение инвесторов для создания специализированных объектов для проведения ретритов или модернизировать и адаптировать существующие | <ul style="list-style-type: none"> • Снижение спроса на туристические услуги в крае за счет сильной конкуренции других направлений; |

| | | |
|--|---|---|
| <p>3. Отсутствие целевой аудитории (не все туристы готовы провести отпуск на ретрите)</p> <p>4. Небольшое количество квалифицированных специалистов</p> <p>5. Слабое продвижение в Интернете (реклама)</p> <p>6. Ограничения передвижения авиaperевозок</p> <p>7. Слабый уровень сервиса</p> <p>8. Ограничение привлечения международных туристов.</p> | <p>объекты для нужд ретрит туризма</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разработка стратегий для привлечения клиентов в низкий сезон; • Проведении информационной кампании, нацеленной на привлечение внимания к этой теме и на распространение знаний о ретрит туризме. • Использование современных маркетинговых инструментов для продвижения и привлечения новой аудитории. | <ul style="list-style-type: none"> • Перепрофилирование работы на внутренний туризм; • Падение доходов. |
|--|---|---|

На основании проведённого анализа были выявлены определённые преимущества и недостатки. А именно: Краснодарский край обладает огромным природным потенциалом, а также хорошей развитой туристической инфраструктурой. Является круглогодичным туристическим направлением и на данный момент имеет небольшую конкуренцию альтернативных ретрит туров на рынке. Наиболее серьёзными недостатками являются недостаточная осведомленность местных жителей о ретрит туризме, а также недостаточное оснащение инфраструктуры для проведения ретритов. Небольшое количество квалифицированных специалистов и неприменение маркетинговых стратегий, методов и инструментов для продвижения данного направления в Интернет среде.

ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО РАЗВИТИЮ РЕТРИТ ТУРИЗМА В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

3.1 Выявление проблем в развитии ретрит туризма в Краснодарском крае

В целях выявления основных проблем, существующих в развитии ретрит направления в Краснодарском крае, необходимо проанализировать положения двух стратегических документов: Стратегии социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 года и Концепции развития санаторно-курортного и туристского комплекса до 2030 года, 21.11.2018 года. [110]. Финансирование и меры развития санаторно-курортного направления в Краснодарском крае.

Туристическая отрасль Краснодарского края получит почти 12 млрд. руб. от Федерального бюджета [111]. Также в 2022 году было выделено от Национального проекта более 780 млн. рублей на развитие туризма [112]. В 2023 году, предприятия санаторно-курортных комплексов получит более 500 млн. руб. от регионального бюджета. В 2022 году в Краснодарском регионе было заключено 17 инвестиционных соглашений на развитие туризма на сумму около 170 млрд рублей [111].

Для развития оздоровительного туризма планируются следующие действия:

- Увеличение потока туристов на 10-15% и более в 2023 году в санаторно-курортных организаций;
- Формирование и развитие новых лечебно-оздоровительных субкластеров. Около 50 объектов в 2023 году. Среди наиболее крупных - отель Abrau Light в Новороссийске, 100 номеров, и "Город mira" в Анапе, 600 номеров; [113]
- С помощью Национального Проекта, создание модульных отелей, здравниц и кемпингов; [114]
- С помощью государственной поддержки и санаторно-курортных организаций продвигать продукты лечебно-оздоровительного и медицинского туризма;
- Активное информирование туроператоров, турагентов и граждан России о существующих лечебно-оздоровительных организаций, которые существуют в разных порталах страны (Курорты Краснодарского края, Национальное Конгрес) [115];
- Обеспечение возможности проведения сертификации услуг в санаторно-курортных организациях.
- Участие в международных туристских выставках для презентаций и продвижения оздоровительных курортов.

Таким образом, создание современных санитарно-курортных комплексов и развитие оздоровительного туризма - приоритетные направления развития территории Краснодарского края.

Кадры.

В Краснодарском крае министром туризма является Зарицкий Михаил Владимирович. само министерство не имеет подразделений для развития оздоровительного туризма. В стратегии по развитию оздоровительного туризма не предусматривается подготовка специальных кадров, акцент делается в основном на развитии санаторно-курортных комплексов. Для примера, в Индии министерство туризма сотрудничает с министерством йоги, аюрведы, унани, сиддхи и гомеопатии, известных как "AYUSH". Данные ведомства совместно работают над продвижением регионов страны как центров для туристов, интересующихся йогой, и развивают медицинский и оздоровительный туризм, но не в рамках отдельных направлений, а как комплексного подхода. Они сотрудничают с целью создания пакетов услуг, включающих в себя йогу, аюрведическое лечение, массаж, сиддхи и другие методы естественного оздоровления. [116]

Для малоизвестного направления, также, требуется наличие квалифицированных специалистов, обладающих специальными навыками и знаниями, которые включают в себя понимание сути такого направления как ретрит, психологических аспектов, знание культуры разных практик, историю развития, а также знакомство с примерами развития данной области в других странах. В столице края на данный момент существуют 10 высших учебных заведений осуществляют подготовку кадров по специальности "Туризм и Гостиничное дело". [117]. Данная специализация в совокупности с дополнительным образованием по направлению йоги и медитации дает возможность стать квалифицированным специалистом в сфере ретрит туризма.

Транспортные особенности территории.

Принимая во внимание сложившуюся ситуацию на территории Российской РФ в данном регионе временно ограничено воздушные перевозки. Это значительно затрудняет передвижение туристов и является одним из факторов торможения для развития новых направлений туризма в данном регионе.

Информационное обеспечение.

Территория не продвигается как дестинация для людей интересующихся ретритами. Несмотря на то, что край принимает участие в таких туристских мероприятиях как: Международный туристический фестиваль "Золотая осень Кубани", выставка-форум "Туризм и отдых на Кубани", Международная выставка "MITT", форум РТФ

«Путешествуй!» или например в Алтайском крае ежегодно организуют туристический форум «Visit Altai» для повышения туристкой привлекательности всего края, однако ни в одной из перечисленных форум, такое направление как ретрит туризм не упоминается. Согласно стратегии развития туризма, отмечены следующие основные виды: лечебно-оздоровительный туризм, детский туризм, горнолыжный туризм, экологический туризм, сельский туризм, деловой туризм, культурно-познавательный туризм, гастрономический туризм, активный туризм и промышленный туризм. Их развитие является главным приоритетом для достижения целей по формированию бренда дестинации и выделению уникальности видов туризма в этой области. В дальнейшем планируется проведение мероприятий по развитию данных видов туризма и формированию их как характеристических черт дестинации. Прогнозируется использование различных коммуникационных каналов, включая межкультурные коммуникации, рекламу и информационную поддержку для достижения цели превращения данной области в мировой центр туристического отдыха на юге. Однако ретрит туризм, не присутствует в планах развития и продвижения как отдельного туристического продукта.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что данное направление не пользуется особой популярностью и соответственно не имеет значимой государственной поддержки.

3.2 Формирование туристского продукта

Для исследования спроса и дальнейшей разработки ретрит тура по Краснодарскому краю, было проведено исследование посредством анкетирования в системе Google Docs – <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdWFVLMjYlhqz0vl-tkRykQsl8l00nSMhQBKs54uoLxzxJxg/viewform>. В опросе приняли участие 90 человек.

Основные вопросы, которые помогли раскрыть отношение общества к данному направлению в сфере туризма:

- Возраст, пол, регион проживания, социальное положение;
- Понятие о ретрит туризме;
- Желание познакомиться с данным направлением туризма на территории Краснодарского края;
- Индивидуальный запрос и потребности респондентов (проживание, ценна на услуги, виды услуг).

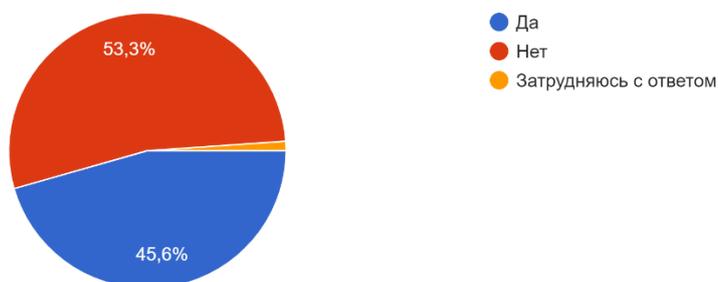
В результате анкетирования большинство из опрошенных являются женщины, 75,6%, остальные – 24,4% мужчины. Возрастная категория респондентов варьировалась. Более половины опрошенных 42,2%. – люди в возрасте от 26 до 30 лет. С небольшой разницей, 32,2% составили люди от 18 до 25 лет. Также, 15,6% составили респонденты в возрасте от 31 до 40 лет и с небольшой разницей, 8,9%. приняли участие люди от 41 до 50 лет.

В результате исследования оказалось, что основная целевая аудитория проживает на территории Южного Федерального округа (36,6%). 28,7% - на территории Центрального Федерального округа и 24,5% - в Северо-Западном Федеральном округе. Также, большинство участников опроса 91,1% являются работоспособными людьми и из них 80% готовы потратить от 50 до 100 тыс. руб. на свой отпуск.

Далее, был задан вопрос, насколько в данный момент известно такое направление, как ретрит туризм. В результате чуть больше половины респондентов (53,3%), ответили, что данное направление им неизвестно. Однако, 45,6% отметили, что имеют представление о данном виде туризма.

Рис. 28 – Выявление понятия о ретрит туризме [составлена автором].

Знакомы ли Вы с таким видом туризма, как ретрит туризм? (туры с целью медитирующих практик)
90 ответов

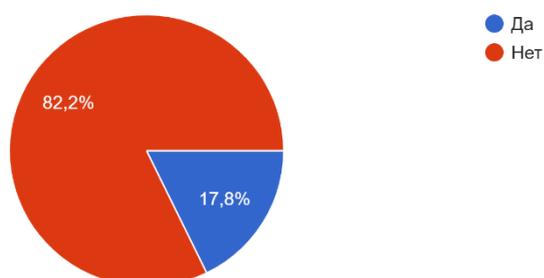


Также, наибольшая часть респондентов никогда не бывала на ретрит турах (82,2%), всего лишь 17,8% участников опроса участвовали в подобных турах.

Рис. 29 – Посещение ретрит тура. [составлена автором]

Бывали ли Вы на ретрит турах?

90 ответов

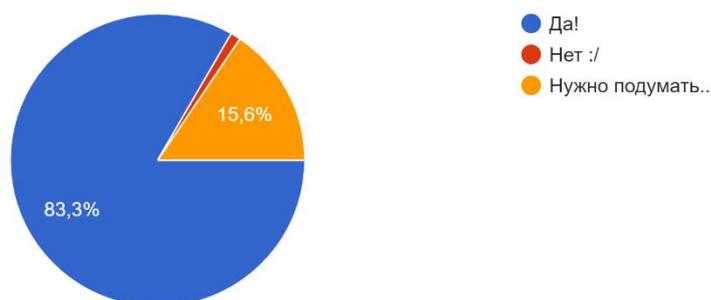


Однако, 83,3% опрошенных с радостью приняли бы участие в ретрит туре, всего 15,6% проголосовали что нуждаются во времени для раздумья.

Рис. 30 – Принятие участия в ретрит туре. [составлена автором].

Если Вы ни разу не бывали на ретрит турах, хотели ли бы поучаствовать?

90 ответов



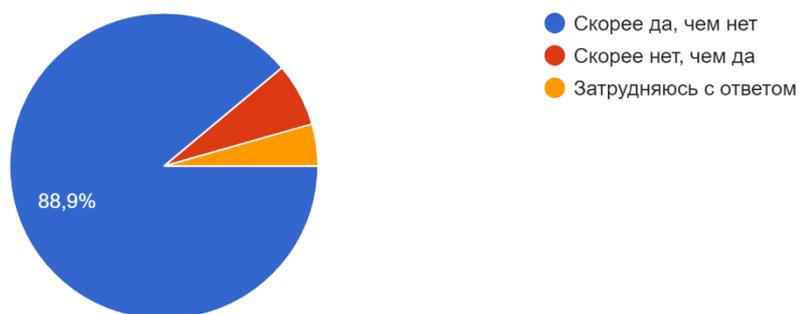
Так как ретрит тур планируется разрабатывать на территории Краснодарского края, был задан вопрос о посещение данного региона, где 58,9% людей уже бывали в этих краях и 38,9% ни разу не посещали его. Исходя из этого, можно сделать вывод, что для наибольшего количества людей, исследуемая территория пользуется спросом для посещения.

В ходе опроса, выяснилось, что 88,9% респондентов хотели бы поучаствовать в ретрит туре на территории Краснодарского края. Противоположный ответ дали 6,7%, затруднились с ответом 4,4%.

Рис. 33 – Желание посещения Краснодарского края. [составлена автором].

Хотели ли бы Вы посетить ретрит тур в Краснодарском крае?

90 ответов

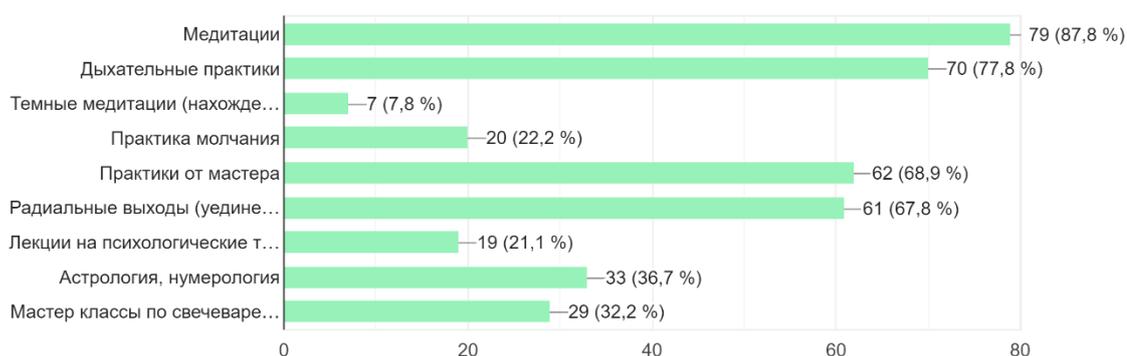


На основании опроса выяснилось, что респондентом хотелось бы включить в ретрит-тур. Наибольший процент (87,8%) и (77,8%) проголосовали за медитации и дыхательные практики. Меньше опрошенных (68,9%) и (67,8%) изъявили желание, посетить сеансы с практиками от мастера и радиальные выходы, что означает уединение с природой в различных походах. Менее половины опрошенных (33,7%), хотели бы послушать лекции по астрологии и нумерологии и с небольшой разницей (32,2%) людей, предпочли заняться мастер-классами по свече варению. Далее, 22,2% респондентов выбрали практику молчания и 21,1% лекции на психологические темы. Наименьший процент опрошенных (7,8%) проголосовал за темные практики. Из этого следует, что несмотря на незначительное количество информации о ретрит турах, данный вид туризма привлекает внимание потенциальных клиентов.

Рис. 34. – Предпочтение по содержанию ретрит тура. [составлена автором].

Что бы Вы хотели, чтобы было включено в ретрит тур?

90 ответов

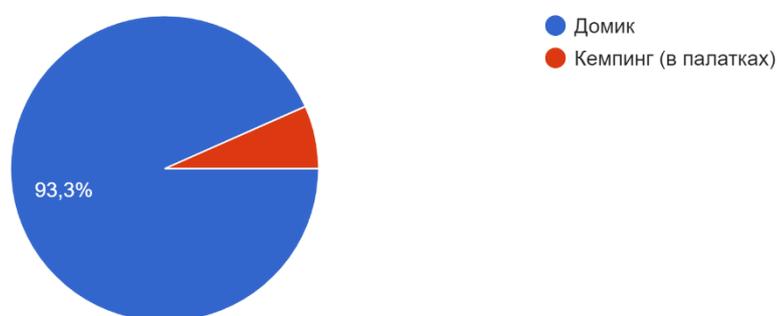


Наиболее комфортный вариант проживания в ретрит-туре для большинства опрошенных является домик (93,3%), для остальных 6,7% - кемпинг (в палатках). Следовательно, наибольшее количество предпочитает комфортабельное проживание при выборе тура.

Рис. 35. – Предпочтение по проживанию. [составлена автором].

Где Вы бы хотели проживать?

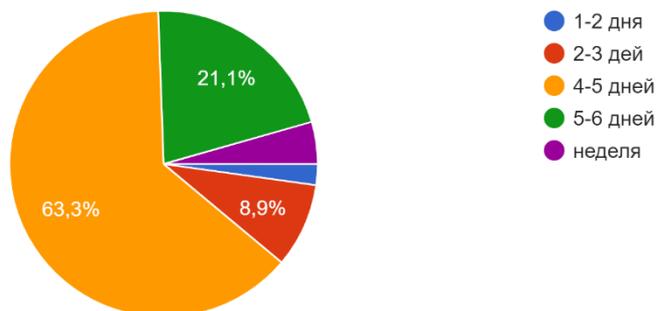
90 ответов



Наиболее приемлемая продолжительность ретрит тура для 63,3% респондентов, составило порядка 4-5 дней, 21,1% людей выбрали 5-6 дней, за 2-3 дня проголосовали 8,9), 4,4% предпочли неделю дня быть на ретрит туре, и самая неактуальная продолжительность - 1-2 дня, за нее проголосовало 2,2% людей. Далее Рисунок 30.

Рис. 36. – Предпочтительная продолжительность ретрит тура. [составлена автором].

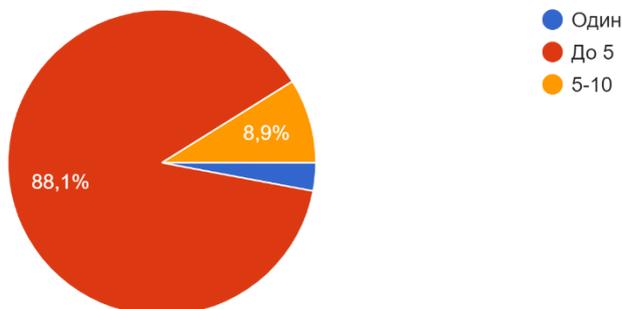
Какая для Вас считается приемлемая продолжительность ретрит тура?
90 ответов



Наибольшее количество опрошенных выбрали состав группы до 5 человек, за данный вариант проголосовало 88,1%. Опцию в группе 5-10 человек выбрало 8,9% респондентов и наименьший спрос составил вариант – 1 человек, за него проголосовал один человек.

Рис. 37 – Предпочтение по численности в группе. [составлена автором].

Какое для Вас было бы приемлемое количество человек в группе?
101 ответ

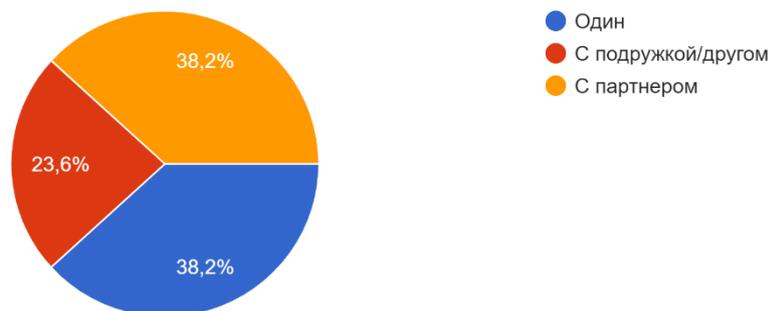


В ходе исследования, 38,2% опрошенных предпочли поехать в ретрит тур одному или с партнёром, 26,6% проголосовали за поездку с подругой или другом. Далее Рисунок 32.

Рис. 38 – Выбор попутчика для тура. [составлена автором].

С кем бы Вы хотели отправиться в тур?

89 ответов

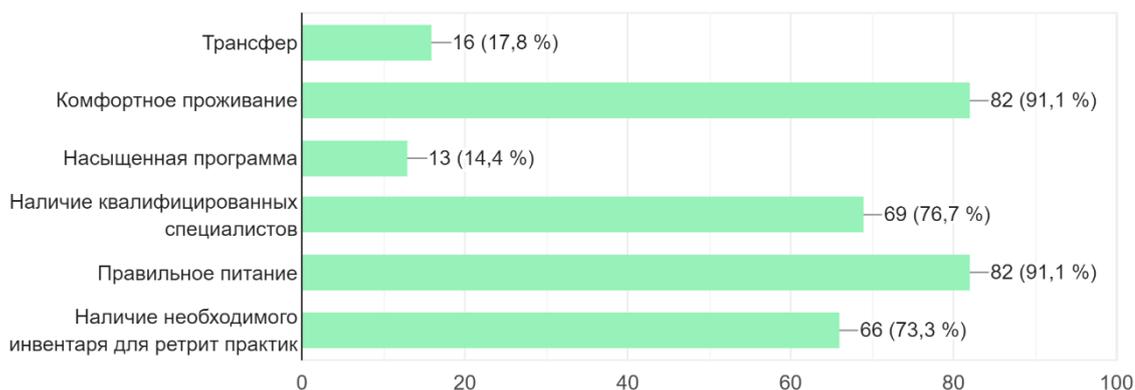


Далее был исследован состав ретрит тура. Наибольшее количество 91,1% выбрали комфортное проживание и правильное питание. Далее, 76,7% для прохождения подобного тура, важно присутствие квалифицированного специалиста. Также, для достаточно большого количества людей (73,3%) важно чтобы подобные туры предоставляли необходимый инвентарь для соответствующих практик, медитаций. Немаловажную роль для опрошенных сыграл трансфер, данную опцию выбрали (17,8%) и наличие насыщенной программы в ретрит туре, проголосовало – (14,4%).

Рис. 39 – Состав ретрит тура. [составлена автором].

Что для Вас важно при выборе тура?

90 ответов

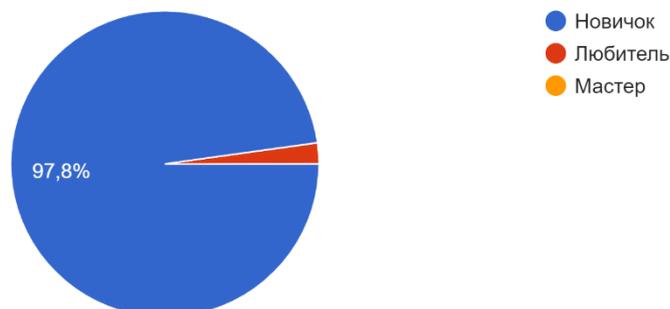


В результате опроса, 97,8% заявили о том, что не имеют подготовки к ретрит турам. Всего 2,2% являются любителями.

Рис. 40 – Готовность к ретрит туру. [составлена автором].

Ваш уровень подготовки в ретрит практиках

90 ответов

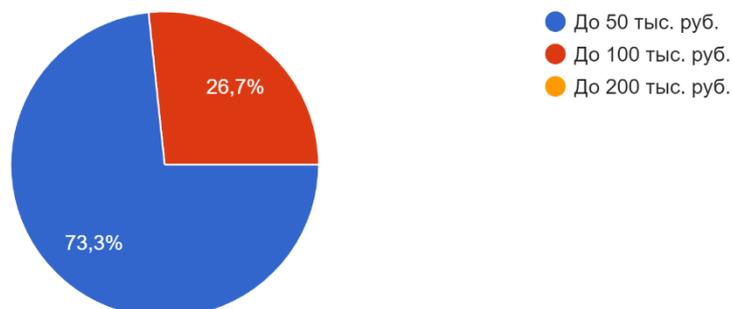


Также, важно отметить, что в связи с недостаточной информацией о данном направлении и из-за небольшого спроса на этот вид туризма, для большинства респондентов (73,3%) наиболее оптимальная цена за ретрит тур является до 50 тыс. руб. Остальные 26,7% готовы заплатить до 100 тыс. руб.

Рис. 41 – Выбор ценны ретрит тура. [составлена автором].

Какая для Вас приемлемая цена за ретрит тур?

90 ответов



Исходя из последнего опроса, можно сделать вывод, что для большинства людей, ретрит туризм — это смена обстановки, покой и отдых, за данный вариант проголосовало 65,6%. Также, 23,3% в конечном итоге хотят получить от ретрит тура, полную разгрузку на физическом и ментальном уровнях. 8,9% – наполненность жизненной энергией и ресурсом и 1,1% хотят приобрести новые знания и навыки в ретрит практиках, а также приобрести знакомства с единомышленниками.

Рис. 42 – Конечная цель по ретрит туру. [составлена автором].

Что Вы хотите получить от ретрит тура?

90 ответов



Проведенный анализ подтвердил, что на сегодняшний день данное направление мало известно и пассивно предлагается на туристическом рынке, соответственно из-за минимального осведомления и продвижения проанализированного вида туризма, потребители не владеют достаточной информацией о нем. Однако, в ходе исследования, опрошенная целевая аудитория проявила интерес к участию в ретрит туре. С помощью данного анализа, были выявлены положительные и отрицательные качества, которые помогут в разработке ретрит тура и его дальнейшем продвижении.

Далее рассмотрим разработку ретрит-тура на основе полученных результатов.

Разработка ретрит-тура подразумевает создание и продвижение тура, предназначенного для людей, которые хотят временно отойти от повседневных дел и обязанностей, провести время на природе, медитировать, улучшить свою физическую и эмоциональную форму, научиться новым практикам и техникам для улучшения здоровья и благополучия. Данный процесс включает в себя несколько этапов:

- определении цели,
- аудитория тура, количество участников,
- выбор места проведения,
- создание программы тура (питание, транспорт, бюджет заказчика)
- дальнейшее продвижение с помощью маркетинговых инструментов.

Важно учитывать особенности целевой аудитории и адаптировать программу и услуги под ее интересы и потребности.

Описание маршрута.

Цель ретрита: Отдых и восстановление сил, повышение уровня энергии и благополучия.

Целевая аудитория: Данная работа предполагает описание и продвижение тура непосредственно для женской аудитории. Было решено разработать первый проект на основании полученных ответов анкетирования, где наибольший процент - женщины. Соответственно, именно женская целевая аудитория более заинтересована данным видом туристического продукта. Желание провести время на природе, отдохнуть от городской суеты, научиться новым практикам здорового образа жизни и улучшить свое самочувствие, - это основные причины интереса респондентов.

Место проведения: Город Геленджик, расположенный на берегу Черного моря, с уникальной природой и богатым историческим наследием.

Программа:

1. Приезд на железнодорожный вокзал “Новороссийск” – с. хутор Широкая Щель (Геленджик).
2. С. хутор Широкая Щель (Геленджик).
3. С. хутор Широкая Щель (Геленджик), посещение достопримечательности “Солнечный Дольмен”.
4. С. хутор Широкая Щель (Геленджик) – с. Возрождение, экскурсия “Водопады реки Жане” - С. хутор Широкая Щел.
5. С. хутор Широкая Щел - с. Возрождение, 1 ночь в эко кемпинге “Волшебные Поляны”.
6. Отъезд из с. Возрождение на железнодорожный вокзал “Новороссийск”.

1 день

12.00-12.30 – Встреча туристов на ж/д вокзале “Новороссийск,

14.00-14.30 – Регистрация участников и заселение в ретрит центр “Нексис”,

15.30-17.30 – Знакомство,

18.00-20.00 – Ужин, свободное время,

20.00-21.15 – Лекция про ретрит направление,

21.15-22.00 – Баня и сауна по желанию.

2 день

8.00-9.00 – Знакомство с тренером, дыхательные практики,

9.00-10.00 – Вегетарианский завтрак, свободное время,

10.15-13.00 – Йога с тренером,

13.00-14.00 – Вегетарианский обед, свободное время,
14.00-18.00 – Прогулка на гору Нексис, посещение “место силы” Солнечный
Дольмен, медитации с тренером,
18.00-19.30 – Вегетарианский ужин, свободное время,
20.00-21.00 – Лекция про (что-то про женское – женская энергия).

3 день

8.00-14.00 – Поход к месту силы “Лунный Дольмен”, медитации на природе с
тренером, пикник,
14.30-16.00 – Возвращение в отель, обед, свободное время,
17.00-19.00 – Медитации с тренером,
19.00-20.00 – Ужин,
20.00-21.00 – Лекция по растяжке + семинар.

4 день

8.00 – Выезд к месту “Водопады реки Жане”,
8.30 – Прибытие,
8.30-13.00 – Прогулка по территории, купание в водопадах,
13.00-15.00 – Обед,
15.15-17.00 – Возвращение в отель, ужин, свободное время,
17.00-19.00 – Баня и сауна по желанию.

5 день

8.00-9.00 – Йога с тренером,
9.00-11.00 – Завтрак,
11.00-11.30 – Выселение,
12.00-12.30 – Прибытие в эко-кемпинг “Волшебные Поляны” [118],
13.00-13.30 – Заселение в юрту,
14.00-15.00 – Обед,
15.00-18.00 – Прогулка к конному клубу “Жокей” [119], свободное время,
19.00 – Возвращение на эко-базу,
19.30-21.30 – Заключительный круг, прощальный вечер у костра, наблюдение за
звездами.

6 день

8.00-9.00 – Медитации,
9.00-10.00 – Завтрак,
11.00 – Выезд на ж/д вокзал “Новороссийск.

Табл. 43 - Описание тур. продукта. [составлена автором]

| | |
|--|--|
| Вид туризма | Природно-оздоровительный туризм |
| Страна | Россия |
| Регион | Краснодарский край |
| Объекты по программе | Вокзал “Новороссийск” – с. хутор Широкая Щель, ретрит центр “Нексис” – экскурсия к месту силы “Солнечный Дольмен” и “Лунный Дольмен” - с. Возрождение, экскурсия “Водопады реки Жане” - с. Возрождение, эко кемпинг “Волшебные Поляны” - Конный клуб “Жокей”- кемпинг “Волшебные Поляны” - Вокзал “Новороссийск”. |
| Проживание и условия размещения | Ретрит центр "Нексис" (местимость – 2 человек в номере-стандарт, каждый выполнен в разном стиле. Раздельные кровати, санузел и душевая, эко-кондиционер, WI-FI, уборка в номерах, 3-х разовое питание; Эко-база “Волшебные Поляны” в с. Возрождение (шаманская юрта, вместимость – 3 человека с большой двуспальной кроватью, необходимый инвентарь для готовки, ванная комната, WI-FI, зона для костра). |
| Питание | Ретрит центр "Нексис" – 3-х разовое сбалансированное и вегетарианское питание Кафе “Закусочная У водопада” Кафе на территории эко-базы “Волшебные Поляны” |
| Протяжённость маршрута | 161,64 км |
| Количество туристов в группе | 5 |
| Тип транспорта | Минивэн на 8 мест |
| Количество экскурсий по программе | 4 |
| Количество экскурсий, возможных за дополнительную плату | 1 |

Экономическое обоснование турпродукта.

Разработанное предложение рассчитано на весенние – летние месяцы. Далее представлены индивидуальные расходы туристов, в которые включены затраты на проживание, питание и экскурсии по программе тура и расписаны с Табл. 44. В групповые расходы включены услуги йога инструктора, транспортное обслуживание, рекламные расходы, которые представлены в Табл. 45. В соответствии с государственным стандартом по проектированию туристских услуг, была разработана технологическая карта туристского тура и размещена она в Приложении 5, информационный лист размещен в Приложении 6, паспорт трассы туристского похода в Приложении 7 и личный текст экскурсовода в Приложении 8. Далее в Табл. 44 и Табл. 45 рассчитаны индивидуальные и групповые расходы.

Табл. 44 индивидуальных расходов [составлена автором].

| Индивидуальные Расходы | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|---|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|
| № | Вид услуги | Организация | Кол-во (дн/шт) | Кол-во (чел) | Стоимость (руб/чел) | Стоимость за группу (руб.) |
| 1 | Размещение | Ретрит центр "Нексис" | 5 | 5 | 7500 | 37500 |
| | | Эко-кемпинг "Волшебные Поляны" | 1 | 5 | 496 | 2480 |
| 2 | Экскурсии | Входные билеты в парк "Водопады реки Жане" | 1 | 5 | 350 | 1750 |
| | | Звуковая медитация | 1 | 5 | 900 | 4500 |
| 3 | | Завтрак/Обед/Ужин в ретрит центре "Нексис" + организованное вегетарианское питание на 1 день: | 4 | 5 | 3000 | 15000 |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------------------------------|---|---|-----|--------|
| | Питание | завтрак, обед и ужин | | | | |
| | | Обед в кафе “Закусочная У водопада” | 1 | 5 | 550 | 2750 |
| | Итого на чел: | | | 1 | | 12 796 |
| | Итого на группу: | | | 5 | | 63 980 |

Табл. 45 групповых расходов [составлена автором].

| Групповые расходы | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------|--|-------------|
| № | Вид услуги | Организация | Кол-во (дн) | Стоимость (руб) | Итого (руб) |
| 1 | Перевозка на минивэне LADA Largus | Ретрит центр "Нексис" | 3 | 2000 руб. (от ж/д вокзала) и 500 руб./чел. (промежуточные перевозки) Итого 1900 | 9500 руб. |
| 2 | Перевозка на минивэне | Эко-база “Волшебные Поляны” | 1 | 350 руб./чел. | 1750 руб. |
| 3 | Йога инструктор | Любовь Галкина | 4 | 3300 руб./чел. | 16500 руб. |
| 7 | Рекламные расходы | Интернет-платформы ВКонтакте и Телеграм | за 3 месяца до начала сезон | 20500 руб. | 20500 руб. |
| | Итого за группу: | | 8 дн. | | 48 250 руб. |
| | Итого за человека: | | 8 дн. | | 9 650 руб. |

Далее представлена калькуляция ретрит тура и его итоговая стоимость на 5 человек.

Табл. 46 – Итоговый расчет стоимости тура. [составлена автором.]

| Количество человек в группе | Сумма всех расходов, руб. | Себестоимость в расчете на 1 чел., руб. | Маржинальная прибыль (25% от себестоим.), руб | Итоговая стоимость тура в расчете на 1 чел., руб |
|-----------------------------|---------------------------|---|---|--|
| 5 | 112 230 | 22 446 | 140 287 | 28 057 |

Проведем более подробно калькуляцию.

Общая стоимость тура за группу (групповые и индивидуальные расходы): 112 230 руб.

Далее необходимо рассчитать итоговую стоимость тура на 1 человека (групповые и индивидуальные расходы): 22 446 руб.

Формула: стоимость турпродукта = себестоимость + маржа (10%) + агентская комиссия (15%) = 25%

Итого стоимость за группу: $112\,230 + 25\% = 140\,287$ руб.

Итого стоимость за человека: $22\,446 + 25\% = 28\,057$ руб.

Табл. 47 - Расчеты выручки ретрит тура за сезон. [составлена автором.]

| Выручка за сезон | Переменные затраты | Постоянные затраты | Маржинальность турпродукт | Сумма переменных затрат на сезон | Сумма постоянных затрат за сезон | Порог рентабельности | Чистая выручка | Точка безубыточности |
|------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------|----------------|----------------------|
| 701 435 руб. | 73 480 руб. | 37 000 руб. | 125 730 руб. | 367 400 руб. | 185 000 руб. | 393 617 руб. | 140 285 руб. | 3,2 |

Таким образом ниже были проведены расчеты более подробно.

Выручка за сезон:

Планируется реализовывать с май по июнь 5 групп: $140\,287 \cdot 5 = 701\,435$ руб.

Маржинальность турпродукта=сумма переменных и постоянных затрат

К переменным затратам относятся - транспорт, экскурсии, жилье, питание. Таким образом, $9500 + 6250 + 39980 + 17750 = 73\,480$ руб.

К постоянным затратам относятся – инструктор и реклама. Что получается, $16500 + 20500 = 37\,000$ руб.

Маржинальность турпродукт: 112 230 руб.

Валовая маржа=разность между выручкой и суммой переменных затрат за сезон.

Посчитав переменные затраты, далее нужно рассчитать сумму переменных затрат на сезон. Следовательно, $73\,480 * 5 = 367\,400$ руб.

Валовая маржа составляет - $701\,435 - 367\,400 = 334\,035$ руб.

Далее определяется удельный вес валовой маржи, где валовая маржа/сезон выручка и получается - $334\,035 / 701\,435 = 0,47$

Порог рентабельности = отношение постоянных затрат к удельному весу

Посчитав постоянные затраты, далее нужно рассчитать сумму постоянных затрат за сезон. Итак, $37\,000 * 5 = 185\,000$ руб.

Порог рентабельности составляет - $185\,000 / 0,47 = 393\,617$ руб. (минимальная выручка для покрытия расходов).

Далее, нужно приблизительно понимать групп необходимо отправить за указанный период. Таким образом, порог рентабельности: $393\,617 / \text{стоимость за группу } 140\,287 = 2,80$ (нужно отправить не менее 3 групп за май и июнь).

Чистая выручка: это сезонная выручка – сумма всех затрат: $701\,435 - 112\,230 * 5 = 140\,285$ руб.

Точка безубыточности: постоянные затраты/цена реализации-переменные затраты на 1 человека) = $37\,000 / (28\,057 - 15\,934) = 3,2$

Для того чтобы деятельность фирмы была безубыточной, за данный период (2 месяца) необходимо реализовывать более 4 туров. При этом порог рентабельности будет пройден при выручке в 393 617 руб.

Переменные затраты на 1 чел. = $79\,674 / 5 = 15\,934$ руб.

Все варианты тура рассчитаны на 6 дней / 5 ночей. К организационной стороне мероприятия относится постоянное проведение физических и медитационных ретрит практик с квалифицированным тренером, а также дополнительные варианты отдыха (баня, сауна и питание на эко-базе). Проведение лекций и семинаров по разным практикам включены в программу. Подробное описание программы тура представлено в Приложении 10.

| Наименование услуги | Описание услуги | Стоимость |
|---------------------|---|----------------------------|
| Сауна / Баня | Сауна и баня, расположены на территории ретрит центра "Нексис". | 2000 руб./час/мин. 2 часа. |
| Прогулка на лошадях | Прогулка по долинам реки Ачибс с посещением полей и Кавказских гор. | 1500 руб./1 чел. на 1 час. |
| Купание в источнике | “Водопады реки Жане” – купание в чаше с горной водой. | 350 руб./чел. |

Проживание и питание в рамках тура.

В рамках шестидневного тура предусмотрено проживание в следующих местах: ретрит центр "Нексис" в городе Геленджик, село хутор Широкая Щель (5 ночей) и эко-база “Волшебные Поляны” село Возрождение (1 ночь). Ретрит центр "Нексис» расположен в 46 км. от железнодорожного вокзала “Новороссийск” по адресу ул. Жуковского, 16 и в 16,2 км от аэропорта "Геленджик", по адресу Солнцедарская ул. 10. Проживать туристы будут в комфортабельных двухместных номерах со всеми удобствами: WI-FI, эко-кондиционер, душевая т.д. В стоимость номера не входит завтрак, однако он будет входить в программу тура. В данном ретрит центре предоставляют здоровое и легкое питание: каши, домашние йогурты, овощные супчики, овощи, рыбу, салаты, фрукты и т.д.

Эко-база “Волшебные Поляны”, расположена в поселке Возрождение. Рядом с базой расположено место силы “Дольмены”, большое количество водопадов, море в 9 км., горные реки. Проживать туристы будут в 2 двух юртах. В одной юрте 3 человека, во второй 2. Юрты предоставляют все необходимое для проживания: двуспальная кровать с возможностью предоставить дополнительную, тумбочки прикроватные, стол обеденный, холодильник, весь необходимый инвентарь для готовки, туалет и душ, WI-FI.

Питание будет производиться от эко-базы. Оно будет одноразовое – вегетарианский обед. Также, на территории находится кафе, где можно будет купить здоровую еду, различные смузи, десерты.

В стоимость тура включено:

- Проживание по программе;
- Питание на территории ретрит центра “Нексис”;
- Услуги тренера;
- Частичное экскурсионное обслуживание;

- Проезд по программе.
- В стоимость тура не включено:
- Проезд до Новороссийска и обратно;
- Питание на эко-базе “Волшебные Поляны”;
- Русская баня/сауна;
- Экскурсия на лошадях в конном клубе “Жокей”;
- Страховка.

Рис. 49 - Карта-схема маршрута. [составлен автором].

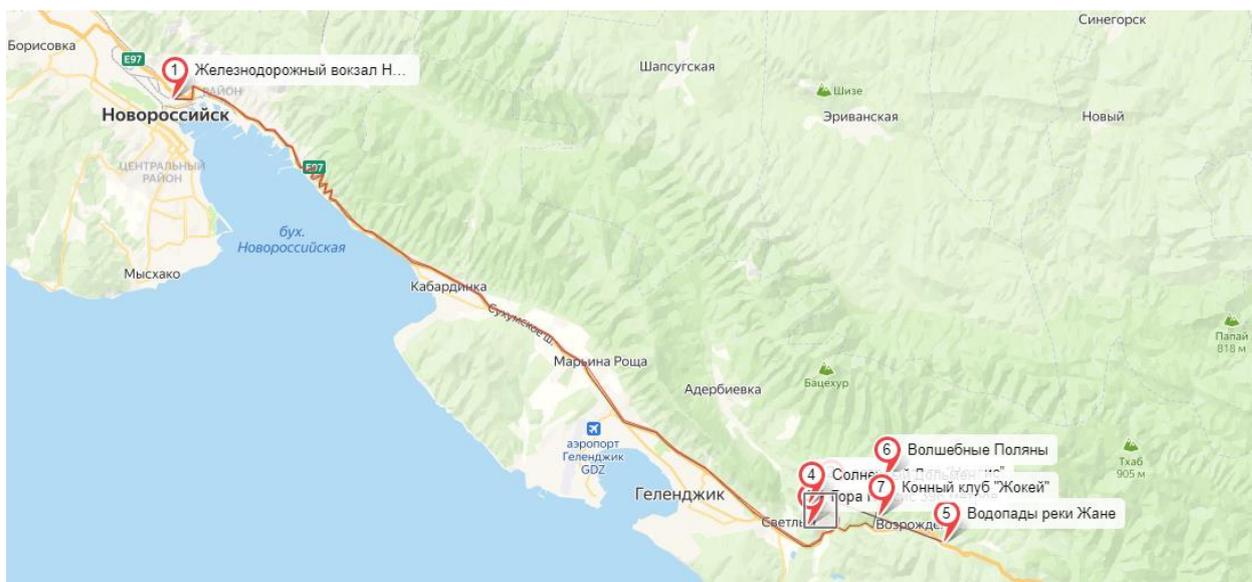
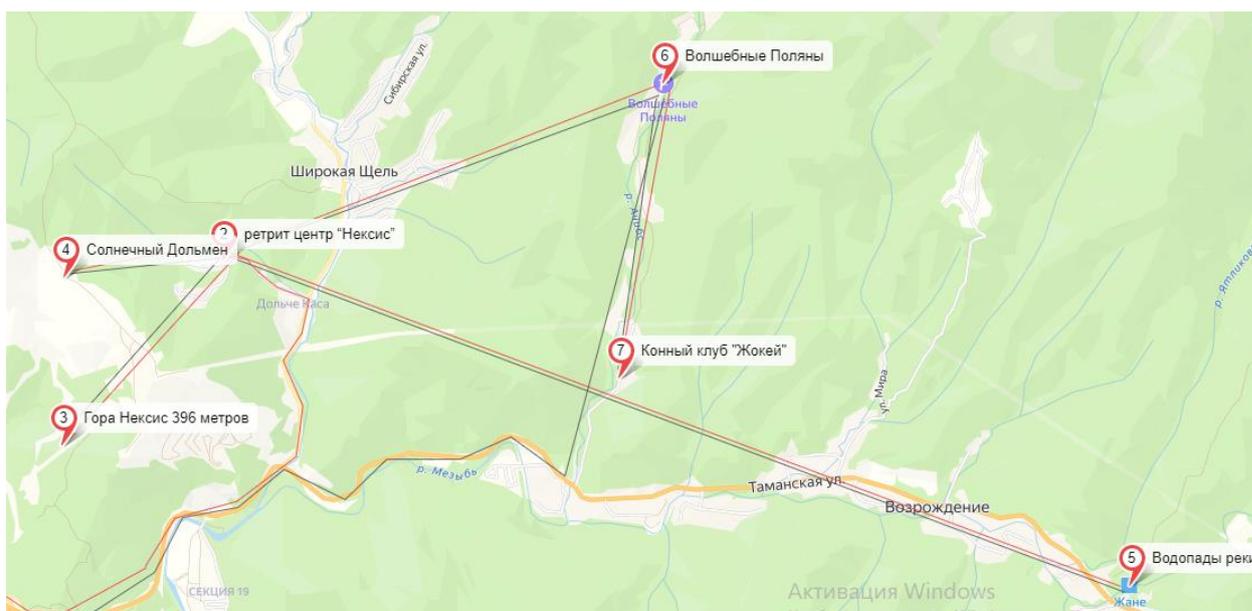


Рис. 50 - Карта-схема маршрута. [составлен автором].



□ - Прибытие

□ - Отбытие

3.3 Рекомендации по продвижению ретрит тура

Продвижение ретрит-туров может быть осуществлено с помощью различных мероприятий. Ретрит-туры обычно предлагаются для людей, которые хотят уйти от городской суеты и отдохнуть в спокойной атмосфере с помощью медитаций. Поэтому важно создать эффективную стратегию маркетинга, чтобы привлечь целевую аудиторию. Ниже приведены некоторые мероприятия, которые можно использовать для продвижения ретрит-туров:

- Реклама в социальных сетях: Реклама в социальных сетях, таких как Вконтакте и Телеграм, могут помочь достичь набора и распространения информации для целевой аудитории. Это включает в себя: публикации о ретрит-турах, видео-рекламу или размещение рекламы, а также видео формат рилс (с англ. – reels)⁵, сторис.
- Промо-материалы: Разработка промо-материалов, таких как флаеры, брошюры, плакаты, которые можно раздавать в туристических информационных центрах, гостиницах, ресторанах и других местах, где можно заинтересовать потенциальных клиентов. Стоит немаловажно продвигать такого вида продукт и в государственных структурах, где большое количество штатных сотрудников являются – женщины, а значит потенциальными клиентами.
- Реклама в блогах: Сотрудничество с блогерами, которые имеют целевую аудиторию и занимаются тематикой путешествий и отдыха. Они могут написать обзоры ретрит-туров и опубликовать их на своих блогах и социальных сетях.
- Участие в мероприятиях: Участие в мероприятиях, связанных с здоровьем и благополучием, например йога-фестивали, фестивали здорового питания и другие. Участвовать во всех возможных выставках и проектах по теме туризма, где можно продавать туристические пакеты ретрит-туров и привлекать новых клиентов.
- Реклама на туристических сайтах: Размещение информации о ретрит-турах на туристических сайтах, таких как Tripadvisor. Это поможет привлечь целевую аудиторию, которая ищет спокойный и расслабляющий отдых.
- Сотрудничество с туроператорами и агентствами: Установление партнерских отношений с туроператорами и агентствами, которые будут продавать туристический продукт и получать комиссионные за каждую продажу.

⁵ Skillbox Media, Маркетинг. Как сделать рилс. [Электронный ресурс] URL: <https://skillbox.ru/media/marketing/kak-sdelat-rils-podrobnaya-instruksiya-i-layfkhaki/>

- Специальные предложения: Предложение специальных туристических пакетов, скидок и акций для привлечения новых клиентов и удержания существующих.

Подытоживая, система развития нового направления и распространения информации о нем – это совокупность действий и инструментов, которые исполняются в четкой последовательности по определенной системе согласно законам маркетинга и менеджмента. Только совокупность всех методов и приемов даст хороший толчок и результат в развитии новой ниши.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время, ретрит туризм является довольно перспективным направлением развития туристской индустрии. Рост интереса к здоровому образу жизни и улучшению качества жизни являются факторами, стимулирующими развитие этого направления. Кроме того, ретрит туризм предлагает диверсификацию туристических продуктов и глубокое изучение йоги, как физической практики, так и духовности.

В рамках выпускной квалификационной работы было проведено определение понятийно-терминологического аппарата ретрит туризма и раскрыты особенности формирования ретрит туров. Ретрит туризм определяется как поездка в другую страну или регион для занятий в основном определенными духовными упражнениями, а также, физическими, согласно концепции ретрит туризма. Одной из главных особенностей ретрит туров является наличие природных мест назначения, программы, включающие ментальные и физические практики, присутствие квалифицированных специалистов и осуществление программы тура. Духовные и оздоровительные цели являются основными целями ретрит туров.

Для популяризации данного направления необходимо внедрять различные мероприятия для дальнейшего продвижения. Для этого необходимо организовать качественные программы и услуги, которые удовлетворят потребности туристов в занятиях ретрит практик, завоевать доверие и уважение на рынке туризма и получить поддержку со стороны соответствующих органов.

В ходе проведенных исследований были изучены зарубежный и российский опыт развития данного направления. Были выявлены основные центры ретрит туризма в мире и России, которые характеризуются высоким спросом на ретрит туры. Для стран Азии, таких как Индия, Таиланд и Индонезия, являются основными направлениями этого вида туризма. Одним из ключевых факторов, который способствует развитию в этих регионах, является поддержка государства, а также сотрудничество с туроператорскими компаниями.

В данной выпускной квалификационной работе были проанализированы условия и проблемы развития ретрит туризма в Краснодарском крае. Уникальными особенностями и возможностями для развития являются наличие большого количества природных ресурсов, «точек силы», которые связаны с важными религиозными или историческими событиями, а также несколько буддийских храмов. Ранее упомянутая стратегия развития туризма в регионе до 2030 года также уделяет большое внимание развитию оздоровительного туризма.

Однако в ходе исследования, был выявлен ряд проблем по развитию ретрит туризма в крае, а именно: отсутствие финансирования со стороны органов государственного и муниципального уровней управления, недостаток средств размещения предназначены для ретрит направления, низкий уровень информирования ретрит направления, отсутствие бренда региона как дестинации для ретрит туризма, на данный момент небольшой процент туристов из-за рубежа на территории РФ в общем турпотоке, отсутствие предложения услуг ретрит туризма со стороны туроператоров.

Таким образом, несмотря на наличие определенных возможностей для развития ретрит туризма в регионе, его реализация сталкивается с рядом проблем, которые могут оказывать отрицательное влияние на его дальнейшее распространение. Для решения данных проблем необходимо принимать эффективные меры со стороны государственных и муниципальных органов управления, бизнес-структур и других заинтересованных сторон. Также необходимо развивать бренд региона как дестинации для йога туризма, информировать широкую аудиторию о возможностях и преимуществах данного вида туризма и увеличить предложение услуг со стороны туроператоров.

Развитие ретрит туризма в России — это привлекательное направление для туристической отрасли в стране. В этом направлении выделяется Краснодарский край, где уже разработан туристический продукт с оздоровительной и культурно-познавательной ориентацией, предназначенный для проведения 6-дневного тура с комфортным проживанием. В рамках программы путешествия туристы могут посетить природные и культурные достопримечательности, а также проводить ежедневные духовные практики и медитации.

Стоит отметить, что для продвижения этого туристического продукта необходимо использовать онлайн-платформы, такие как ВКонтакте и Телеграм. Рекомендуется размещать информацию о ретрит туре в сообществах, посвященных ретритам, йоге и других духовных практик, а также у различных преподавателей по ретриту и йоге.

Новые направления в сфере туризма выведут сферу услуг в данной отрасли на более высокий уровень обслуживания, обеспечивая необходимым продуктом наибольшее количество жителей края и страны в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- [1] Cooper, David A. Silence, Simplicity & Solitude: A Complete Guide to Spiritual Retreat. SkyLight Paths Publishing. 1999, p.20-70.
- [2] BerzinArchives.Study Buddhism. Life of Shakyamuni Buddha. Dr. Alexander Berzin. [Электронныйресурс] URL: <https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/spiritual-teachers/shakyamuni-buddha/life-of-shakyamuni-buddha>
- [3] Steven Scherrer. Desert Living. 2009. p.52
- [4] Edward A.Ryan. Saint Ignatius of Loyola, San Ignacio de Loyola. The Editors of Encyclopedia Britannica. Article History.
- [5] Sisters of la Retraite. History. [Электронный ресурс] URL:https://www.laretraite.ws/en/i_news/i1/i1_history.htm
- [6] Ibn Arabi. Journey to the Lord of Power: A Sufi Manual on Retreat. RabiaTerryHarris (trans.).InnerTraditions. 1981. p.1-3.
- [7] McIlhiney, D.B. 1988. A Gentleman in Every Slum: Church of England Missions in East London, 1837-1914. Princeton Theological Monograph Series. Pickwick Publications. p. 25.
- [8] Bodington, C. Devotional Life in the Nineteenth Century. СПСК. 1905. p. 176.
- [9] Cross, F. L. (Frank Leslie), 1900-1968; Livingstone, Elizabeth A. The Oxford Dictionary of the Christian Church. 1997. p. 1398.
- [10] Melissa Petruzzello. Roman Catholicism // Cursillo. The Editors of Encyclopedia Britannica
- [11] Alex Norman, Jennifer J. Pokorny. Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions. Tourism Management Perspectives, Volume 24, 2017, pp. 201-207
- [12] GWI. The Global Wellness Tourism Economy Report. 2015. p. 9.
- [13] Melanie Smith. Laszlo Puczko. Health and Wellness Tourism. Routledge, 2008. p.7, 54.
- [14] Global Wellness Tourism Economy. Global Wellness Institute. November 2018. p. 3.
- [15] Beth McGroarty. Global Wellness Institute. Industry Research. January 2022. [Электронныйресурс] URL: <https://globalwellnessinstitute.org/global-wellness-institute-blog/2022/01/11/industry-research-new-data-on-wellness-tourism-projected-to-hit-817-billion-this-year-1-3-trillion-in-2025/>
- [16] Ветитнев А. М., Дзюбина А. В., Торгашева А. А. Лечебно-оздоровительный туризм: вопросы терминологии и типологии. Вестник СГУТиКД. 2012. № 2 (20). стр. 54.
- [17] Alana Dillette. Wellness Tourism: An Application of Positive Psychological Theory to Overall Quality of Life. Academia. 2016. p. 13.

- [18] Norman, A. The Varieties of the Spiritual Tourist Experience. *Literature & Aesthetics*, 22(1). 2014. pp. 20–37.
- [19] E Layton and K Collins. *ADVANCING THROUGH RETREATING: SELF-CARE AMONG HELPING PRACTITIONERS*. University of Cape Town. 2014. p. 436.
- [20] Пеннер Р. В. Ретриты в философской практике: прошлое, настоящее, будущее // *Социум и власть*. 2018. № 3 (71). С. 86.
- [21] Elsevier. *International Journal Hospitality Management*. Volume 49, August 15, Pages 83-92.
- [22] О. А. Балабейкина¹ А. А. Янковская² Е. Г. Андреева. Инновационные формы туристских дестинаций: христианские ретриты (на примере Райдл-Холла, Англия). *Геополитика и экогеодинамика регионов*. Том 8 (18). Вып. 1. 2022 г. С. 78.
- [23] Sutama, I. K. *Pariwisata Spiritual di Bali dari Perspektif Stakeholders Pariwisata*. *Jurnal Perhotelan Dan Pariwisata*. 2013. p. 3
- [24] Bhavanani, A. (2017). *Yoga in Contemporary India: an Overview*. *YogaLife*, 48, 1–15.
- [25] Catherine Kelly and Melanie Smith. *Journeys of the Self: The Need to Retreat*. 2006. p. 6-10.
- [26] Patrick Holladay. *The transformative power of yoga tourism*. 2013. p. 98
- [27] YogaBasics. *Ashtanga yoga: definition, principles, practices & history*. 2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.yogabasics.com/learn/ashtanga-yoga/>
- [28] Britannica. *Hatha Yoga*. Feb 25, 2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.britannica.com/topic/Hatha-Yoga>
- [29] Alana Dilette. *Wellness Tourism: An Application of Positive Psychological Theory to Overall Quality of Life*. 2016. p. 19.
- [30] Future Market Insights. *Yoga and Meditation Market*. January 2021. [Электронный ресурс] URL: <https://www.futuremarketinsights.com/reports/yoga-and-meditation-a-part-of-wellness-tourism-overview>
- [31] WordPress. *Darkness Retreats*. [Электронный ресурс] URL: <https://darkretreats.com/>
- [32] Staff Writer. *What Is a Religious Retreat*. March 29, 2020. [Электронный ресурс] URL: <https://www.reference.com/world-view/religious-retreat-7f0dd8ad876140b2>
- [33] LightStaysRetreats. *Silent Retreat- Quiet Your Mind for Improved Mental Wellness*. [Электронный ресурс] URL: <https://lightstaysretreats.com/retreats/silent/>
- [34] Lola Pickford. *The Silent Retreat | Everything You Need To Know Before Your First Retreat*. October 1, 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://yogajala.com/the-silent-retreat/>

- [35] ShirinMc. Arthur. Onlineretreatsatyourpaceinyourplace. [Электронный ресурс] URL:<https://shirinmcarthur.com/online-retreats/>
- [36] E Layton and K Collins. ADVANCING THROUGH RETREATING: SELF-CARE AMONG HELPING PRACTITIONERS. UniversityofCapeTown. 2014. p. 437-440.
- [37] UNWTO conferences and seminars. First UNWTO International Conference on Spiritual Tourism for Sustainable Development. NinhBinhProvince, VietNam 21–22 November 2013. pp. 8,15,16.
- [38] Mabrian Technologies. Wellness Tourism Global Outlook 2022.p. 9-12.
- [39] 4WR.WellnessTourism Worldwide.2020. p. 13.
- [40] Nadine Angelita Valentine. Wellness Tourism: Using Tourists’ Preferences to Evaluate the Wellness Tourism Market in Jamaica. ReviewofSocialSciences. Vol. 01, No. 03: March (2016). p. 30.
- [41] Take Profit.org. Биржевой портал. КОЛИЧЕСТВО ТУРИСТОВ И ДОХОДЫ ОТ ТУРИЗМА В ИНДИИ. [Электронный ресурс] URL: <https://take-profit.org/statistics/tourist-arrivals/india/>
- [42] WelcomeTimes. Турпоток в Индию вырос в 4 раза после пандемии. 2023. [Электронный ресурс] URL: <https://welcometimes.ru/news/turpotok-v-indiyu-vyros-v-4-raza-posle-pandemii>
- [43] MordorIntelligence. РЫНОК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА ИНДИИ – РОСТ, ТЕНДЕНЦИИ, ВЛИЯНИЕ COVID-19 И ПРОГНОЗЫ (2023–2028 ГГ.). [Электронный ресурс] URL: <https://www.mordorintelligence.com/ru/industry-reports/india-wellness-tourism-market>
- [44] Mordor Intelligence. India Wellness tourism market (2022-2027). 2021. p. 12
- [45] Employment News. Shikha Singh. Yoga Tourism in India India can be the Wellness Destination for the World. [Электронный ресурс] URL: <https://www.employmentnews.gov.in/NewEmp/MoreContentNew.aspx?n=SpecialContent&k=54>
- [46] Елена Демидова. 6 культовых мест Азии. 22.01.2012. [Электронный ресурс] URL: <https://blog.ostrovok.ru/6-kultovyx-mest-azii/>
- [47] RETREAT KULA. Лучшие ретриты йоги в Индии. [Электронный ресурс] URL:<https://www.retreatkula.com/yoga-retreats-in-india>
- [48] Екатерина Борисова. 7 лучших мест для yogavacation в Азии. 34 Travel. 2017. [Электронный ресурс] URL: <https://34travel.me/post/7-luchshikh-mest-dlya-yoga-vacation-v-azii>

- [49] OrganicPeople. 13 ретрит-центров и ашрамов по всему миру, где вы обретёте умиротворение. 2021. [Электронный ресурс] URL:https://vk.com/wall-55880115_13084
- [50] Casey O'Connell. 9 Incredible Health and Wellness Retreats in Thailand. 2016.[Электронный ресурс] URL:<https://matadornetwork.com/bnt/9-incredible-health-wellness-retreats-thailand/>
- [51] PlumVillage. [Электронный ресурс] URL: <https://plumvillage.org/#filter=.region-eu>
- [52] Esalen.[Электронный ресурс] URL:<https://www.esalen.org/>
- [53] PuraVida.[Электронный ресурс] URL:<https://puravidaecoretreat.com/>
- [54] Cliffs of Moher Retreat. [Электронный ресурс] URL:<https://www.cliffsofmoherretreat.com/>
- [55] TripAdvisor.Parmarth_Niketan_Ashram. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Hotel_Review-g580106-d754231-Reviews-Parmarth_Niketan_Ashram-Rishikesh_Dehradun_District_Uttarakhand.html#REVIEWS
- [56] TripAdvisor.Swami_Dayananda_Ashram. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g580106-d20300907-Reviews-Swami_Dayananda_Ashram-Rishikesh_Dehradun_District_Uttarakhand.html
- [57] TripAdvisor.Sivananda_Yoga. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g297637-d632908-Reviews-Sivananda_Yoga_Vedanta_Dhanwantari_Ashram-Thiruvananthapuram_Trivandrum_Thiruvanan.html
- [58] TripAdvisor.Ashiyana_Yoga. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Hotel_Review-g1010240-d2470491-Reviews-or90-Ashiyana_Yoga-Mandrem_North_Goa_District_Goa.html#REVIEWS
- [59] TripAdvisor.Pelan_Pelan_Surf_and_Yoga_Retreat. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Hotel_Review-g311298-d7149655-Reviews-Pelan_Pelan_Surf_and_Yoga_Retreat-Canggu_North_Kuta_Bali.html#REVIEWS
- [60] TripAdvisor.Gaia_Retreat_Center. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Hotel_Review-g297701-d2294354-Reviews-or25-Gaia_Retreat_Center-Ubud_Gianyar_Regency_Bali.html#REVIEWS
- [61] TripAdvisor.Ulu_Yoga.[Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g303907-d13201462-Reviews-Ulu_Yoga-Ko_Pha_Ngan_Surat_Thani_Province.html
- [62] TripAdvisor.Vikasa_Yoga_Retreat.[Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Hotel_Review-g293918-d6001666-Reviews-Vikasa_Yoga_Retreat-Ko_Samui_Surat_Thani_Province.html

- [63] TripAdvisor.Suryamuni_Spiritual_Healing_Center. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g1925995-d8614231-Reviews-Suryamuni_Spiritual_Healing_Center-Lipa_Noi_Ko_Samui_Surat_Thani_Province.html
- [64] TripAdvisor.The_Esalen_Institute. [Электронныйресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g240329-d107006-Reviews-The_Esalen_Institute-Big_Sur_California.html
- [65] TripAdvisor.Pura_Vida_Wellness_Retreat.[Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Hotel_Review-g504234-d10680727-Reviews-Pura_Vida_Wellness_Retreat-Yelapa_Costalegre.html
- [66] TripAdvisor.The Cliffs of Moher Retreat. [Электронный ресурс] URL: https://www.tripadvisor.ru/Hotel_Review-g212533-d3629197-Reviews-The_Cliffs_of_Moher_Retreat-Lahinch_County_Clare.html
- [67] Васильева Анастасия Юрьевна. Развитие оздоровительного и экологического туризма России в современных реалиях: перспективы и проблемы. Санкт-Петербургский государственный экономический университет. «Молодой учёный». № 2 (449). Январь 2023 г.
- [68] Центр международной торговли, Москва. О туризме 2022: рынок и тренды. 9 Июня 2022. [Электронный ресурс] URL: https://corp.wtcmoscow.ru/services/international-partnership/actual/o-turizme-2022-rynok-i-trendy/?sphrase_id=30715
- [69] Russian Beyond. Russian take up yoga with a passion. Россия, 2015. [Электронный ресурс] URL: https://www.rbth.com/arts/2015/06/20/russians_take_up_yoga_with_a_passion_43781
- [70] «РБК Life». Йога в России, в каких городах йога-центров стало больше и почему.02 ноября, 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://www.rbc.ru/life/news/63613d259a79476e7a0ffc0e>
- [71] Рамблер.Путешествия. Названы самые популярные направления йога-туризма в России. 14 апреля, 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://news.rambler.ru/politics/36625053-nazvany-samyepopulyarnye-napravleniya-yoga-turizma-v-rossii/>
- [72] Туроператора ООО. «Большая Страна». [Электронный ресурс] URL: <https://bolshayastrana.com/>
- [73] Туроператора ООО. «Клуб Приключений». [Электронный ресурс] URL:<https://www.vpohod.ru/>
- [74] Туроператора ООО. «ИгораТур». [Электронный ресурс] URL:<https://igoratour.ru/main>

- [75] Туроператора ООО. «Семейные Путешествия Филеаса Фокса».[Электронный ресурс] URL:<https://fff.travel/>
- [76] Тур Мир. Йога тур в Сочи. [Электронный ресурс] URL: <https://тур-мир.рф/tours/joga-tur-sochi>
- [77] Sixthocean. Ретрит-девичник в Турцию. [Электронный ресурс] URL: <https://6-ocean.ru/turkey>
- [78] Татьяна Бородаенко. Айенгара Йога центр. [Электронный ресурс] URL: <https://www.yoga-spb.ru/o-centre/prepodavateli/tatyana-borodaenko>
- [79] М. Н. Петрушина, М. Д. Горячко, И. О. Гавритухин, А. В. Пьянков, О. В. Матвеев, А. Н. Прокинова, А. Ю. Виноградов, П. С. Павлинов. КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ. Большая российская энциклопедия 2004–2017. [Электронный ресурс] URL: <https://old.bigenc.ru/geography/text/2106860>
- [80] Краснодарстат. Оценка численности постоянного населения Краснодарского края на 1 января 2023 года на 1 января 2023 года (с учетом итогов Всероссийской переписи населения 2020г.).[Электронный ресурс] URL: <https://23.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/МО%20cis1.htm>
- [81] Администрация Краснодарского края. Административное деление. [Электронный ресурс] URL:<https://admkrai.krasnodar.ru/content/1146/>
- [82] Федеральная служба государственной статистики. Оценка туристского потока Краснодарского края, 2022. [Электронный ресурс] URL:<https://rosstat.gov.ru/statistics/turizm>
- [83] «О Стратегии социальноэкономического развития Краснодарского края до 2030 года». ЗАКОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ от 21 декабря 2018 года N 3930-КЗ.
- [84] Министерство курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края. КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО И ТУРИСТСКОГО КОМПЛЕКСА КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ до 2030 года. [Электронный ресурс] URL:<https://kurort.krasnodar.ru/activity/informatsiya/kontseptsiya-razvitiya-sanatorno-kurortnogo-i-turistskogo-kompleksa-krasnodarskogo-kraya-do-2030-god>
- [85] ТурСтат. Краснодарский край. [Электронный ресурс] URL:<http://turstat.com/?s+=Краснодарского+края>
- [86] ТАСС. Турпоток на Кубань в 2020 году составил 11,5 млн туристов. 10 декабря 2020. [Электронный ресурс] URL:<https://tass.ru/obschestvo/10221085>
- [87] Деловая Газета.Юг. В Краснодарском крае турпоток с начала 2022 года вырос на 8,3%. [Электронный ресурс] URL: <https://www.dg-yug.ru/news/122622.html>

- [88] ТАСС. В Сочи обновили максимальный за 100 лет показатель турпотока. 31 декабря 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/ekonomika/16726641>
- [89] «ФедералПресс» / Андрей Гусий. Как прошел тур сезон в Геленджике: цифры и факты. 25 октября 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://fedpress.ru/article/3124751>
- [90] Комсомольская Правда. Светлана Овдей. Анапа приняла 3 млн туристов в курортный сезон 2022 года. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kuban.kp.ru/online/news/4897427/>
- [91] Кубань 24. Турпоток в Краснодаре в 2023 году ожидается на уровне прошлого года. [Электронный ресурс] URL: <https://kuban24.tv/item/turpotok-v-krasnodare-v-2023-godu-ozhidaetsya-na-urovne-proshlogo-goda>
- [92] Коммерсантъ. Итоги года в туристической сфере Краснодарского края и Крыма. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kommersant.ru/doc/>
- [93] Риа Новости. В Краснодарском крае рассказали, сколько туристов ждут летом. [Электронный ресурс] URL: <https://ria.ru/20230405/kuban-1863199669.html>
- [94] ТАСС. Турпоток на курорты Краснодарского края в 2022 году превысил до пандемийный уровень. [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/obshchestvo/16713843>
- [95] ТВИЛ.РУ. Из каких регионов России едут в Крым и Краснодарский край туристы. [Электронный ресурс] URL: <https://tvil.ru/blog/issledovaniya/iz-kakikh-regionov-rossii-edut-v-krym-i-krasnodarskiy-kray-turisty>
- [96] Администрация и городская Дума Краснодара. С 1 января 2022 года классификации подлежат все средства размещения. 28 января 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://krd.ru/administratsiya/administratsii-krasnodara/departament-ekonomicheskogo-razvitiya-investitsiy-i-vneshnik/news/s-1-yanvarya-2022-goda-klassifikatsii-podlezhat-vse-sredstva-razmeshcheniya/>
- [97] Министерство курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края. Гостиницы и иные средства размещения (за исключением кемпингов). [Электронный ресурс] URL: <https://kurort.krasnodar.ru/serv/perechen-subektov-i-obektov-turisticheskoy-industrii-krasnodarskogo-kрая/214136>
- [98] Захарова И.Ю., Лилякова Д.С., Комплексное развитие транспортной отрасли Краснодарского края. Социальная и экономическая география. 2016. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-razvitie-transportnoy-otrasli-krasnodarskogo-kрая>
- [99] Кубанские Новости. железнодорожный вокзал в Адлере стал лидером по пассажиропотоку на юге России. 23.11.2022. [Электронный ресурс] URL:

<https://kubnews.ru/obshchestvo/2022/11/23/bolee-5-mln-passazhirov-zheleznodorozhnyy-vokzal-v-adlere-stal-liderom-po-passazhiropotoku-na-yuge-r/>

- [100] РБК. Пассажиропоток аэропортов Кубани по итогам 2022 года упал на треть. Краснодар, 13 января 2023. [Электронный ресурс] URL: <https://kuban.rbc.ru/krasnodar/freenews/63c12d5e9a79475fdb9551a#:~:text=Объемы%20авиаперевозок%20через%20аэропорты%20Краснодарского,воздушным%20сообщением%206%2C8%20млн%20пассажиров>
- [101] Министерство транспорта и дорожного хозяйства Краснодарского края. Транспортный комплекс. [Электронный ресурс] URL: <https://mt.krasnodar.ru/department/ekonomika-otrasley-i-investitsii/o-transportnom-komplekse>
- [102] КиберПедия. Краснодарский край ПАСПОРТ. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberpedia.su/3x1b63.html>
- [103] Департамент потребительской сферы и регулирования рынка алкоголя Краснодарского края. Общественное питание. [Электронный ресурс] URL: <https://dps.krasnodar.ru/activity/obshchestvennoe-pitanie1>
- [104] ТАСС. На Кубани за счет нацпроекта создадут модульные отели, кемпинги и бассейны. 7 июля 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/nacionalnyeproekty/15148111>
- [105] Губернатор Краснодарского края, Администрация Краснодарского края. К 2030 году Краснодарский край планирует увеличить туристический поток до 22 млн человек. [Электронный ресурс] URL: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/622374/>
- [106] Асланова Э.Г. Елисеева Н.В. Курортно-рекреационный потенциал Краснодарского края - уникальный регион для въездного туризма. «Социальная и экономическая география». Киберленинка. 2017. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kurortno-rekreatsionnyy-potentsial-krasnodarskogo-kraya-unikalnyy-region-dlya-vezdnogo-turizma>
- [107] Министерство курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края. Бальнеология. [Электронный ресурс] URL: <https://kurort.krasnodar.ru/activity/informatsiya/prioritetnye-napravleniya-turizma/balneologiya>
- [108] Централизованная религиозная организация Российская Ассоциация Буддистов Алмазного Пути Традиции Карма Кагью. Краснодарский буддийский центр Алмазного пути традиции Карма Кагью. [Электронный ресурс] URL: <https://www.buddhism.ru/tcentry/krasnodar/>

- [109] Евгения Яковенко. Курорты Краснодарского края: достижения и перспективы развития. Кубанские Новости. 2020. [Электронный ресурс] URL: <https://kubnews.ru/turizm/2020/08/20/kurorty-krasnodarskogo-kрая-dostizheniya-i-perspektivy-razvitiya/>
- [110] ЗАКОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ. О Стратегии социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 года. от 21 декабря 2018 года N 3930-КЗ. [Электронный ресурс] URL: <https://docs.cntd.ru/document/550301926>
- [111] Кубань-Черноморье. Туризм и Родина едины. Коммерсантъ. 2023. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5843585>
- [112] Губернатора Краснодарского края, администрации Краснодарского края. Вениамин Кондратьев: в 2022 году туротрасль края получит более 780 млн рублей господдержки. 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/657940/>
- [113] Коммерсантъ. Около 50 объектов санаторно-курортного комплекса появится в Краснодарском крае в 2023 году. [Электронный ресурс] URL: <https://tourism.interfax.ru/ru/news/articles/94891/>
- [114] ТАСС. На Кубани за счет нацпроекта создадут модульные отели, кемпинги и бассейны. 2022. [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/nacionalnye-proekty/15148111>
- [115] Курорты Краснодарского края. [Электронный ресурс] URL: <https://kurortkuban.ru/>
- [116] ТАСС. В Индии появилось министерство йоги. 2014. [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/mezhdunarodnaya-panorama/1570331>
- [117] Перечень образовательных организациях высшего образования, реализующих образовательные программы по направлениям подготовки Туризм и Гостиничное дело. [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/mezhdunarodnaya-panorama/1570331>
- [118] Эко-кемпинг “Волшебные Поляны”. [Электронный ресурс] URL: <https://vk.com/volpol1>
- [119] Конный клуб “Жокей”. [Электронный ресурс] URL: <https://жокей.online/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

PARMARTH NIKETAN ASHRAM

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо ■ Ужасно



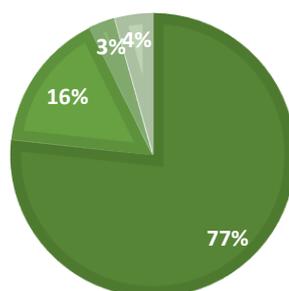
SIVANANDA ASHRAM

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Плохо ■ Ужасно



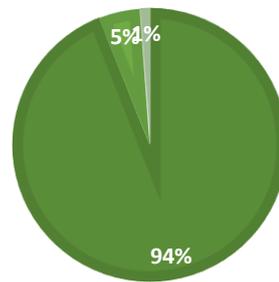
ASHIYANA YOGA

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо ■ Ужасно



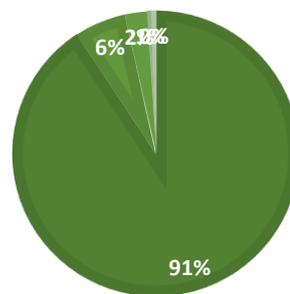
PELAN PELANBALI – SURF&YOGA

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо



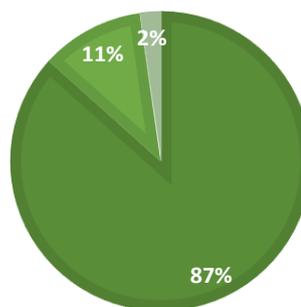
GAIA RETREAT CENTER

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо ■ Плохо ■ Ужасно



ULU YOGA

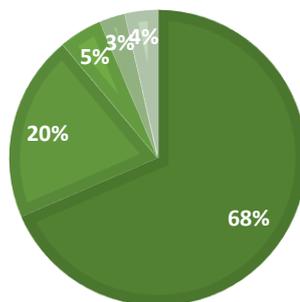
■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Плохо



Иностранная целевая аудитория

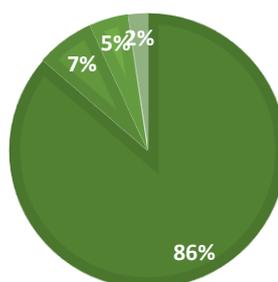
VIKASA YOGA RETREAT

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо ■ Плохо ■ Ужасно



SURYAMUNI SPIRITUAL HEALING CENTER

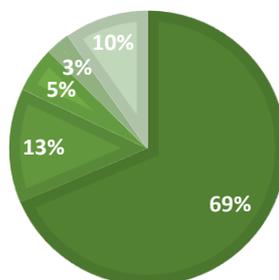
■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Плохо ■ Ужасно



Иностранная целевая аудитория

ИНСТИТУТ ЭСАЛЕН

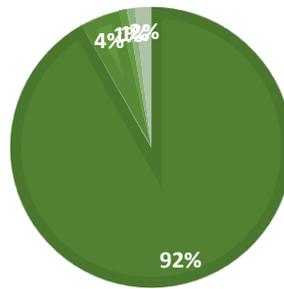
■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо ■ Плохо ■ Ужасно



Иностранная целевая аудитория

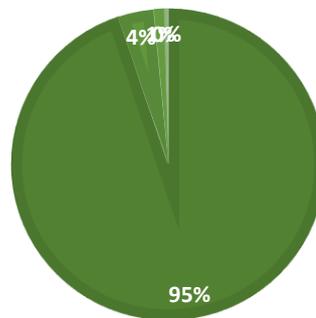
PURA VIDA

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо ■ Плохо ■ Ужасно



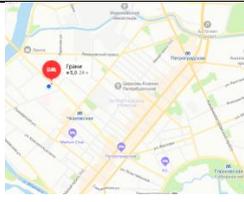
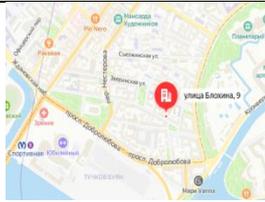
CLIFFS OF MOHER RETREAT

■ Отлично ■ Очень хорошо ■ Неплохо ■ Ужасно



Иностранная целевая аудитория

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

| О компании | Большая Страна | Клуб Приключений | Игора Тур | Семейные Путешествия Филеаса Фокса |
|------------------------------|--|--|---|---|
| Сайт | https://bolshayastrana.com/ | https://www.vpohod.ru | https://igoratour.ru | https://fff.travel/ |
| Расположения офиса, адрес | Только онлайн |  <p>Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, д. 7, первый этаж. Москва, Варшавское шоссе д. 16, к. 2</p> |  <p>Санкт-Петербург г., ул. Большая Зеленина, д. 24, БЦ «Грани», офис 152-Н</p> |  <p>Санкт-Петербург, улица Блохина, дом 9, литера А, пом. 17-Н</p> |
| График работы офиса | Пн-Вс: 08:00 – 20:00 | Пн-Вс: 10:00 – 20:00 | Пн-Пт: 10:00 – 19:00 Сб-Вс: закрыто | Пн-Вс: 09:00 – 20:00 |
| Расположение офисов | 0 (нет офиса оффлайн) | | | |
| Профили (ретрит направления) | -Йога туры: Алтай, Ингушетия, Сочи, Подмосковье. -Женские ретрит туры: Пятигорск, Дагестан, Алтай -Серфинг ретрит тур/ретрит тур: Калининградская область | -Йога туры: Кабардино-Балкария, Турция, Алтай, Ленинградская область, йога на сапах в Санкт-Петербурге | -Йога тур: Северное Приладожья | -Ретрит туры: Архыз, Териберка Женские ретрит туры: Архыз, Северная Осетия |
| Предложение туров | 5 | 4 | 1 | 4 |
| Оформление сайта | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Соц. Сети | Да | Да | Да | Да |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Частичность публикаций ретрит туров | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Различный ценовой диапазон туров | 4 (средний диапазон на различные предложения) | 3 (диапазон примерно одинаковый на все туры) | 2 (представлен только один тип тура) | 3 (цены схожие, маленький выбор туров) |
| Отличительная черта туров | 4 -Разнообразные туры включающийся разные йога медитации и экскурсии - Сертифицированный гид | 4 -Разные йога практики -Уединение с природой -За границу виза не нужна - В основном активный вид отдыха - Сертифицированный гид | 5 -Упор делается на разные ретрит практики, медитации, присутствуют экскурсии - Сертифицированный гид | 3 - В основном представлены туристические точки, не делается упор на медитации - Сертифицированный гид |
| Наличие скидок для разных категорий | 0 | 5 | 0 | 0 |
| ИТОГ: | 18 | 20 | 13 | 13 |
| В таблице указаны пункты, выделенные «_», оцененные экспертом по балльной шкале от 0 до 5 баллов, где: 0 – отсутствует, либо сделано очень плохо, необходимо переделать; 1 – сделано плохо; 2 – сделано плохо, необходимо доработать; 3 – сделано удовлетворительно, несколько замечаний; 4 – сделано хорошо, мало замечаний; 5 – сделано отлично. | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

| Наименование района | Количество КСР, ед. | Количество мест, ед. |
|---------------------------|---------------------|----------------------|
| Абинский район | 27 | 688 |
| Анапа | 1512 | 45 964 |
| Апшеронский район | 53 | 2 484 |
| Армавир | 23 | 1 154 |
| Белоглинский район | 1 | 51 |
| Белореченский район | 25 | 816 |
| Брюховецкий район | 7 | 233 |
| Выселковский район | 4 | 252 |
| Геленджик | 2877 | 8556 |
| Горячий Ключ | 66 | 1763 |
| Гулькевичский район | 6 | 337 |
| Динской район | 14 | 474 |
| Ейский район | 977 | 16599 |
| Кавказский район | 23 | 714 |
| Калининский район | 2 | 62 |
| Каневской район | 7 | 201 |
| Кореновский район | 10 | 318 |
| Красноармейский район | 19 | 361 |
| Краснодар | 291 | 15096 |
| Крыловский район | 7 | 219 |
| Крымский район | 34 | 1446 |
| Курганинский район | 9 | 216 |
| Куцневский район | 31 | 972 |
| Лабинский район | 21 | 435 |
| Ленинградский район | 15 | 338 |
| Мостовской район | 52 | 2235 |
| Новокубанский район | 1 | 24 |
| Новопокровский район | 2 | 88 |
| Новороссийск | 168 | 9022 |
| Отраденский район | 3 | 104 |
| Павловский район | 15 | 378 |
| Приморско-Ахтарский район | 69 | 1224 |
| Северский район | 23 | 657 |
| Славянский район | 26 | 779 |

| | | |
|------------------------------|-------------|--------|
| Сочи (в том числе ФТ.Сириус) | 2726 | 4564 |
| Староминский район | 4 | 133 |
| Тбилисский район | 4 | 45 |
| Темрюкский район | 417 | 22661 |
| Тимашевский район | 29 | 721 |
| Тихорецкий район | 15 | 412 |
| Туапсинский район | 867 | 1976 |
| Успенский район | 1 | 11 |
| Усть-Лабинский район | 15 | 360 |
| Щербиновский район | 3 | 97 |
| Всего: | 10501 | 145240 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

| PESTLE-факторы | Вес фактора <i>(ваше мнение, насколько этот фактор важен для предприятия, территории)</i> От 0 до 5 баллов. | Влияние сейчас | |
|--|---|--|---|
| | | Ваша оценка <i>(ваше мнение, как он развит на этой территории или на этом предприятии)</i> От 0 до 5 баллов. | Важность фактора <i>(вес фактора * оценка по 5-балльной шкале)</i> |
| Политические | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Государственная/Региональная/Муниципальная поддержка в туризме • Влияние международных отношений с соседскими странами (ситуация ограничивает авиатранспортную связь между страны) | <ul style="list-style-type: none"> • 5 • 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 2 • 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 10 • 25 |
| Итого: | | | 35 |
| Социальные | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Рост спроса на здоровый образ жизни и увеличение интереса к медитации, йоге и другим видам ретритов • Всевозможные виды льготных условий для отдельных категорий лиц (пенсионеры, люди с ограниченными возможностями) | <ul style="list-style-type: none"> • 5 • 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 • 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 15 • 15 |
| Итого: | | | 30 |
| Экономические | | | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Средние цены на туры • Вариативность предложений на рынке • Уровень конкуренции на рынке | <ul style="list-style-type: none"> • 5 • 5 • 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 • 2 • 1 | <ul style="list-style-type: none"> • 15 • 10 • 3 |
| Итого: | | | 28 |
| Технологические | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Использование и продвижение рекламы • Удобная система бронирования • Доступ к полной информации о услугах на туристических порталах | <ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 1 • 3 • 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 5 • 12 • 15 |
| Итого: | | | 32 |
| Юридические | | | |
| <p>Юридические права и обязанности обеих сторон, связанные с проведением ретрит туров</p> <p>Законодательство, регулирующее использования природных зон для проведения ретрит туров</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оформление льготных путевок государством | <ul style="list-style-type: none"> • 4 • 5 • 4 | <ul style="list-style-type: none"> • 2 • 4 • 2 | <ul style="list-style-type: none"> • 8 • 20 • 8 |
| Итого: | | | 36 |
| Экологические | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Загрязнение воздуха • Экологичность туров • Соблюдение экологических требований при строительстве и/или эксплуатации объектов ретрит туризма | <ul style="list-style-type: none"> • 3 • 5 • 5 | <ul style="list-style-type: none"> • 3 • 3 • 3 | <ul style="list-style-type: none"> • 9 • 9 • 15 |
| Итого: | | | 33 |

 – наиболее сильное влияние.  – наименее выраженное влияние.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ТУРИСТСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ
на май-июнь 2023 г.

Маршрут путешествия: йога тур «Путь к себе»

Протяженность маршрута (км) - 161,64 км

Продолжительность путешествия (суток) - 6 дней / 5 ночей

Число туристов в группе (рекомендуемое) 5 чел.

Стоимость (ориентировочная) 28 057 руб./чел.

Программа обслуживания туристов в путешествии по маршруту «Путь к себе»

| Населенные пункты, расстояния между ними | Наименование объектов туристской индустрии, оказывающих услуги размещения, и условия размещения | Запланированные экскурсионные услуги. | Перевозка туристов | Другие услуги (дополнительно оплачиваемые) |
|---|---|---|-----------------------|--|
| Железнодорожный вокзал «Новороссийск» – с. хутор Широкая Щель (улица Волчья Падь, 35) (Е97, 46 км). | Ретрит центр «Нексис», номера категории стандарт (двухместный 2-х дневным питанием). | Нет. | Минивэн (LADA Largus) | Нет. |
| Улица Волчья Падь, 35 - Гора Нексис (5,2 км) - Гора Нексис - С. хутор Широкая Щель (5,2 км) | Ретрит центр «Нексис» | Медитация на горе связи - «Неткис», посещение «место силы» - «Солнечный Дольмен». | Пешком | Нет. |
| Улица Волчья Падь, 35 – «Солнечный Дольмен» (4,3 км) - «Солнечный Дольмен» - С. хутор Широкая Щель (4,3 км) | Ретрит центр «Нексис» | Посещение «место силы» «Лунный Дольмен» и медитация на поляне с живописным видом. | Пешком | Нет |

| | | | | |
|---|---|---|-----------------------|---|
| Улица Волчья Падь, 35 – “Водопады реки Жане” (Е97, 7,6 км) | Ретрит центр “Нексис” | Посещение небольших водопадов, с возможностью купания за доп. плату, посещение “место силы” – Дольмены. | Минивэн (LADA Largus) | Вход на территорию заповедной зоны. (350 руб./чел.) |
| Улица Волчья Падь, 35 – “Волшебные Поляны” (6,6 км). | Эко-кемпинг “Волшебные Поляны” (Шаманская юрта) | Прогулка к конному клубу “Жокей” | Минивэн (LADA Largus) | Нет. |
| Село Возрождение “Волшебные Поляны” - Железнодорожный вокзал “Новороссийск” | - | - | Минивэн | Нет. |

Проживание туристов осуществляется в следующих средств размещения: ретрит центр "Нексис" в поселке хутор Широкая Щель, номера категории стандарт (двухместный с завтраком и обедом); эко-кемпинг "Волшебные Поляны" в селе Возрождение в двух Шаманских юртах с тремя и двумя коек.

Услуга перевозка осуществляется от ретрит центра "Нексис". Предоставляется минивэн с водителем от места назначения до центра, далее во время экскурсии к водопадам реки Жане и до с. Возрождение на эко-базу “Волшебные Поляны”. На обратном пути перевозка осуществляется также на минивэне от эко-базы до места отбывания.

Питание туристов осуществляется на базе ретрит центра "Нексис" трехразовое питание в с. хутор Широкая Щель, также предоставлено вегетарианское меню на один день. Обед в кафе “Закусочная У водопада” возле локации “Водопады реки Жане” в с. хутор Широкая Щель и на эко-базе “Волшебные Поляны” с. Возрождение за дополнительную плату.

Краткое описание тура: название - "Путь к себе" — это маленькое путешествие, в котором туристы смогут не только погрузиться в мир ретрита, но и познакомиться с природными достопримечательностями региона. Так, на протяжении тура квалифицированный инструктор и непосредственно организатор тура будут проводить ежедневные ментальные (дыхательные практики/медитации) и физические практики (йога, растяжка, зарядка). Также, во время тура, будут проводится лекции про женскую энергию,

а также лекции и семинары по йоге и растяжке, где путешественники смогут изучить правила построения асан (поз) и основы йогических текстов для более полного и глубокого понимания этой дисциплины. Во время тура туристы посетят место силы - “Солнечный Дольмен”, расположенный на горе "Нексис", где смогут окунуться в историю, прикоснуться и почувствовать их уникальную энергию и помедитировать. Посетят уникальное природное место “Водопады реки Жане”, где полностью погрузятся в природу и почувствуют воссоединение с ней с помощью медитаций, узнают о необычной легенде этого места, искупаются в красивых мелководных водопадах и прочувствуют прилив бодрости. Также, в туре туристы смогут прокатиться на лошадях или просто познакомиться с этим красивыми животными и завершить свой 6 дневной день в женском кругу у костра медитируя над красивым открытым звездным небом. Продолжительность тура 6 дней и 5 ночей. Общая протяженность 1256 км., из которых 40 км. — это пеший маршрут. Туристам будет обеспечено комфортное проживание в отельных домиках по 2 и по 3 человека, с сбалансированным и вегетарианским питанием.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК

Краснодарский край обладает уникальной и разнообразной природой. Он сочетает в себе горные ландшафты Кавказских гор, плодородные равнины Кубанской низменности и живописное побережье Черного моря. Имеет умеренно-континентальный климат с мягкой зимой и теплым летом. В совокупности это создает восхитительный и неповторимые пейзажи по всему региону. На территории края находится одно из духовно сильных - “места силы” России – древние загадочные дольмены. В крае расположено 405 памятников природы и удивительные археологические памятники (неолитические стоянки 2 века до н.э.).

"Путь к себе" тур — это уединения с самим собой, погружение в себя, в исцеляющее и трансформирующее пространство вдалеке от городской жизни, с сочетанием красивыми нотами тихой природы и интенсивными разнообразными практиками, что предоставит возможность наполнить себя безусловной любовью и тишиной, а также перезагрузиться и зарядиться энергией. "Путь к себе" – это ретрит тур, где туристы смогут не только ознакомиться с природной и культурой региона, но погрузиться в мир разных практик. Так, на протяжении всего тура квалификационный тренер будет проводить ежедневные ментальные (медитация) и физические практики, в некоторые дни будут проведены целые лекции и семинары, на которых туристы смогут узнать про историю возникновения той или иной практики, как правильно отстраивать позы и погружаться в свое внутреннее "Я" и уметь правильно владеть и расслаблять его. Во время тура туристы уделят большое количество времени интенсивным практикам. Также, посетят "места силы" Краснодарского края – дольмены, к которым можно будет прикоснуться и почувствовать их уникальную энергию. Участников тура ждет 1 трекинговая экскурсия по водопадам.

Продолжительность тура 6 дней и 5 ночей. Общая протяженность составляет 161,64 км., из которых 45,84 км. — это пеший маршрут, оставшейся километры маршрута будут осуществляться с помощью комфортного минивэна, LADA Largus. Туристам будет обеспечено комфортное проживание в ретрит центре на 4 дня по 2 человека. Это уединённом месте вблизи с природой и комплексное трехразовое сбалансированное и вегетарианское питание. Одну ночь участники тура проведут в Шаманских юртах по 2 и 3 человека. В стоимость тура включено проживание и питание по программе, квалифицированный тренер, экскурсионное обслуживание, транспорт по программе. В стоимость туристического маршрута не включено: проезд до Новороссийска и обратно, посещение бани в пос. Широкая Щель на базе ретрит центра "Нексис" (2000 руб./1 чел. мин.

2 часа), страховка, дополнительное питание на эко-базе и прогулка на лошадях в конном клубе “Жокей”. Далее представлена таблица дополнительных услуг.

Табл. 51- Перечень дополнительных услуг [составлен автором].

| Наименование услуги | Описание услуги | Средняя стоимость |
|--|---|----------------------------|
| Питание на эко-базе “Волшебные Поляны” | Здоровое питание | От 300 руб./чел. |
| Сауна и баня | Русская баня, расположенная на территории гостиничного комплекса "Синдбад". | 2000 руб./час/мин. 2 часа. |
| Прогулка на лошадях от конного клуба “Жокей” | Прогулка по долинам реки Ачибс с посещением полей и Кавказских гор. | 1500 руб./чел. 1 час. |

На протяжении 5 дней на территории ретрит центра "Нексис", все практики будут сопровождаться квалифицированным специалистом, а именно:

- Любовь Галкина: Сертифицированный преподаватель: Хатха-йога, перинатальная йога, йога для женщин. Обучалась Гималайской сиддха-йоге (Индия, Пайлот Бабаджи, Сати Матаджи); прошла курс йогатерапии опорно-двигательного аппарата. Является участницей семинаров Бал Мукунд Синдха, Кали Рей, доктора Мунусами Мадавана, Сергея Сидорцова, Андрея Сидерского. Практикует йогу с 2001 года, преподаёт с 2005 года.

В поездку рекомендуется взять верхнюю одежду (свитер, куртка), комфортную обувь для передвижения (закрытую в том числе), небольшой рюкзак для вещей, купальные принадлежности, головной убор от солнца, солнцезащитный крем и солнцезащитные очки, средства для защиты от комаров, индивидуальную аптечку или все необходимые для вас лекарства.

Ретрит тур "Путь к себе" — это уникальная возможность встретиться с своим внутренним “Я” с сочетанием красивой природой региона и культурной-религиозной составляющей. Особенностью тура является погружение в ментальную и физическую практику, изучение дыхательных упражнений и умение расслаблять и слышать свое тело. Пребывание на лоне природы в окружении чистых энергий, с разнообразными практиками

и лекциями от ведущих специалистов поможет получить каждому участнику ретрит тура незабываемый опыт, общение с самим собой!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ПАСПОРТ ТРАССЫ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Вид туризма: природно-оздоровительный ретрит-тур.

Основные пункты маршрута: Железнодорожный вокзал “Новоросийск” - с. хутор Широкая Щель (Геленджик) - Гора Нексис 396 метров - “Солнечный Дольмен” – “Водопады реки Жане” – с. Возрождение, эко-кемпинг “Волшебные Поляны” - Конный клуб “Жокей”.

Протяженность: 161,64 км.

Продолжительность: 6 дней / 5 ночей

Число туристов в группе: 5 человек

1. План прохождения трассы туристского похода

| День пути | Участки трассы | Протяженность, км | Способ передвижения |
|-----------|--|-------------------|---------------------|
| 1-й день | Железнодорожный вокзал “Новоросийск” - с. хутор Широкая Щель (Геленджик) | 46 | Минивэн |
| 2-й день | - С. хутор Широкая Щель (Геленджик) - Гора Нексис 396 метров | - 5,2 | - Пешком |
| | - Гора Нексис 396 метров - С. хутор Широкая Щель (Геленджик) | - 5,2 | - Пешком |
| 3-й день | - С. хутор Широкая Щель (Геленджик) – “Солнечный Дольмен” | - 4,3 | - Пешком |
| | - “Солнечный Дольмен” - С. хутор Широкая Щель (Геленджик) | - 4,3 | - Пешком |
| 4-й день | - С. хутор Широкая Щель (Геленджик) – “Водопады реки Жане” | - 7,6 | - Минивэн |
| | - “Водопады реки Жане” | - 23 | - Пешком |
| | - “Водопады реки Жане” - С. хутор Широкая Щель (Геленджик) | - 7,6 | - Минивэн |

| | | | |
|----------|--|---|---|
| 5-й день | <ul style="list-style-type: none"> - С. хутор Широкая Щель (Геленджик) – с. Возрождение - С. Возрождение - Конный клуб “Жокей” - Конный клуб “Жокей” - с. Возрождение | <ul style="list-style-type: none"> - 6,6 - 1,92 - 1,92 | <ul style="list-style-type: none"> - Минивэн - Пешком - Пешком |
| 6-й день | С. Возрождение - Железнодорожный вокзал “Новороссийск” | 49 | Минивэн |

Итого: 161,64 км (из них 45,84 км пешком; 115,8 км – на минивэне).

2. Схема трассы прохода

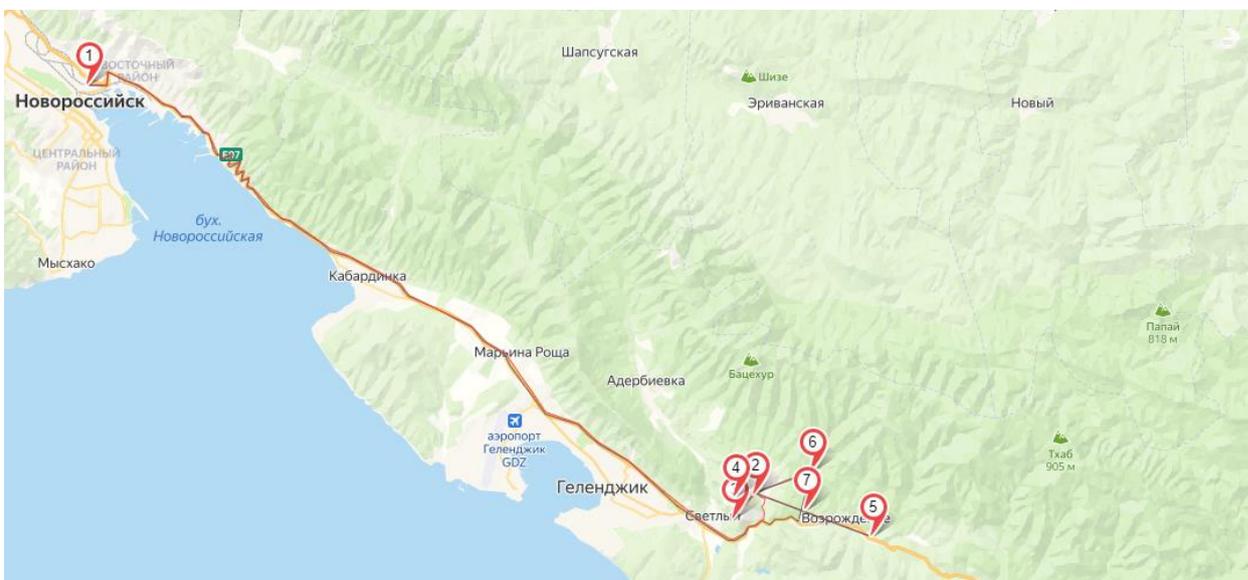
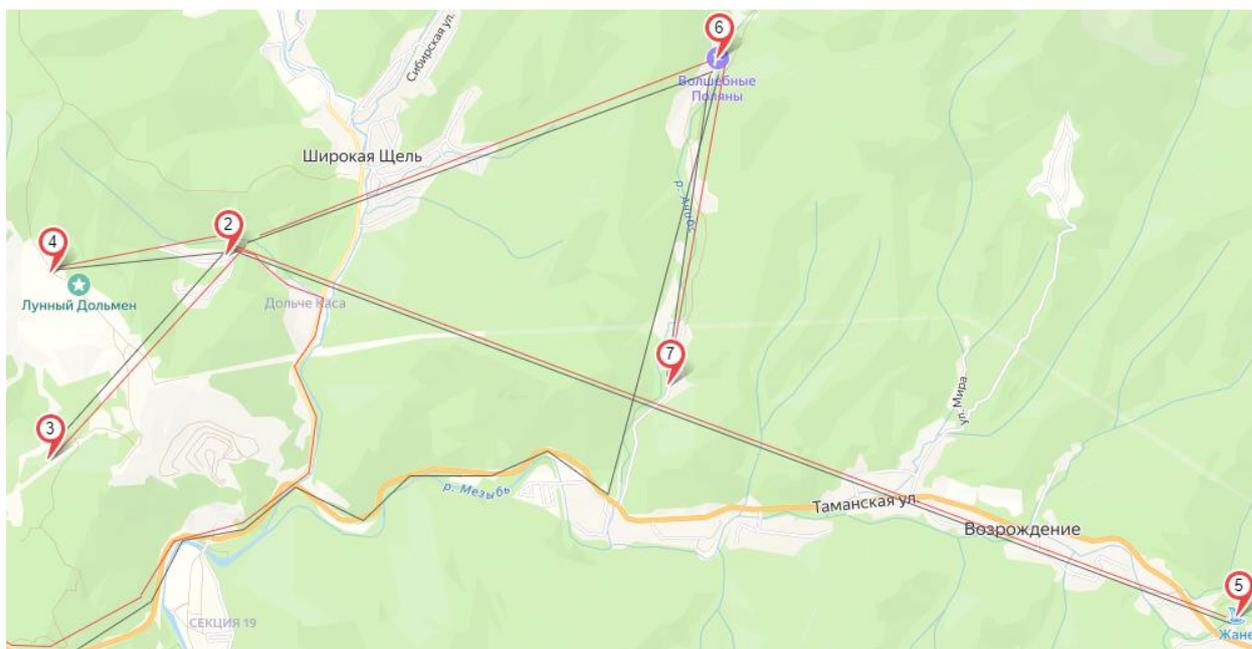


Рис. 34 - Карта-схема маршрута [составлен автором]



- Прибытие
 - Отбытие

Рис. 35 - Карта-схема маршрута [составлен автором]

3. Сведения о климате в районах трассы похода

| Показатели | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
|----------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
| Ср. температура, °С | 4 | 5 | 7,3 | 11 | 15 | 20 | 30 | 30 | 25 | 15 | 10 | 8 |
| Макс. температура °С | 19 | 21 | 26 | 28 | 32 | 36 | 45 | 45 | 35 | 30 | 22 | 20 |
| Мин. температура °С | -20 | -15 | -8 | -7 | 3 | 5 | 9 | 9 | 1 | -14 | -11 | -8 |
| Осадки мм. | 73 | 40 | 48 | 46 | 48 | 86 | 53 | 30 | 38 | 52 | 32 | 53 |
| Температура воды | 7 | 7 | 8 | 11 | 16 | 20 | 23 | 24 | 21 | 17 | 13 | 10 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Солнечных дней | 6 | 8 | 9 | 15 | 17 | 20 | 24 | 27 | 22 | 19 | 15 | 9 |
|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

4. Туристское снаряжение:

а) от туристской организации предоставляется: посуда (для перекусов во время пеших дистанций) и инвентарь для практик.

б) необходимые вещи: верхняя одежда, удобная обувь для передвижения, купальные принадлежности, защита от солнца и комаров.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Индивидуальный текст экскурсовода

День 1-й.

[Встреча в Краснодарском крае, в городе Новороссийск.] Здравствуйте! Я рада приветствовать вас в городе Новороссийск. Меня зовут Марина, я ваш гид-проводник. Также хочу представить вам нашего водителя, который нас довезет до нашего ретрит центра [ФИО водителя]. Сегодня мы с вами отправляемся в тур «Путь к себе», который погрузит нас в исцеляющее и трансформирующее пространство, в ходе которого мы уделим большое количество времени различным практикам, медитациям, лекциям и семинарам. Также посетим одно из ведущих “мест силы” России, знаменитые и загадочные Дольмены. Пройдемся вдоль прохладной горной реки Жане, в окружении красивой нетронутой природы и будем любоваться живописными изгибами Жане среди отвесных скал. Искупаемся в чистой хрустальной воде. Проведём одну ночь в настоящей Шаманской юрте, с участием звуковой медитации. Основная идея нашего маршрута – познание и раскрытие своего внутреннего мира с помощью воссоединения стихий природы. Общая протяженность маршрута составит 161,64 км из которых около 45,84 км мы пройдем пешком. Оставшееся расстояние мы преодолеем на комфортном минивэне.

[Проведение инструктажа по технике безопасности на маршруте.]

Сейчас мы отправимся в с. хутор Широкая Щель (Геленджик), ретрит центр “Нексис”, где вы сможете разместиться в отеле и отдохнуть после поездки.

[Начало маршрута.] Наше путешествие начинается и в первую очередь, хотелось бы рассказать почему полезно ездить на ретриты в женском кругу: женские ретриты создают поддерживающую и вдохновляющую обстановку, где участницы могут поделиться своим опытом, поднять свою самооценку, научиться управлять своими эмоциями и найти путь для личностного роста, а также отдохнуть от повседневного быта, перезарядиться. Ретриты также могут быть ориентированы на определенные темы, такие как здоровье и благополучие, лидерство, творчество или духовное развитие. Все зависит от вашей заданной цели. Участие в женском ретрите может быть полезным для женщин, которые хотят укрепить связь с собой и своим внутренним миром, а также найти поддержку и вдохновение в сообществе других женщин. Если у вас возникли какие-либо вопросы, я с радостью на них отвечу.

[Прибытие в ретрит центр, регистрация.] Сейчас вы можете заселиться в свои номера и потом около 15.30 я вас всех жду в йога зале, где мы познакомимся чуть ближе.

[Собрание в актовом зале, знакомство.] Перечень вопросов для понимания цели каждого участника:

- Что привлекло Вас в этом ретрит-туре?
- Какие ожидания у Вас от этого опыта?
- Какие аспекты Вашей жизни вы хотели бы улучшить или изменить с помощью этого ретрита?
- Чего Вы хотели бы достичь, участвуя в этом ретрите?
- Есть ли конкретные навыки, знания или практики, которые Вы хотели бы получить или развить на этом ретрите?
- Какие аспекты своей личности или жизни Вы хотели бы исследовать или преобразить во время этого ретрита?
- Каким Вы видите себя после окончания этого ретрита? Какие изменения или преобразования вы ожидаете увидеть в себе или своей жизни?

[Эти вопросы помогут лучше понять мотивацию и цели участника в ретрит-туре и адаптировать программу или подход к их потребностям и ожиданиям в будущей разработке ретрит туров.]

Спасибо всем за участие! Сейчас у вас ужин и отдых. Далее, мы снова соберемся в йога зале, и я вам расскажу в целом о ретрит направлении и какие практики, лекции вас ждут в этом туре.

[Собрание в актовом зале, рассказ + презентация.] Слово ретрит, что с английского языка переводится как уединение, удаление от общества, это форма путешествия, направленна на достижение личного развития, отдыха, восстановления и внутреннего преобразования. Это практики, которые обычно проводятся в специальных местах или центрах, где участники имеют возможность уйти от повседневных забот, снять стресс и погрузиться в себя. Ретриты это медитации, йога, обучение и практика духовного развития, курсы по личностному росту, исследование природы, творческие занятия и т.д. Они часто проводятся в тихих и спокойных местах, вдали от городской суеты, вблизи с природой.

- Изначально, ретриты в основном имели религиозную и эзотерическую направленность.
- Одним из первых основателей ретрита является основатель буддизма, Будда Шакьямуни, 6-5 вв. до н.э. В своей молодости Будда решил стать духовным искателем и отправился медитировать в джунгли чтобы преодолеть все свои страхи.

В конечном итоге он достиг полного процветания под деревом бодхи. Будда провел 26 летних ретритов.

- Христианские уединения тоже начали практиковаться давно. Сорокадневный поход Иисуса в пустыне используется как библейское оправдание уединений. Также, ретриты в христианстве в сегодняшнем виде были учреждены св. Игнатием Лойолой, 1491 по 1556. В целом, в те времена ретриты были созданы для всех желающих жить ближе к богу в своей жизни.
- Женские ретриты изначально не были предназначены для женщин. Однако, в 1674 году Катрин Де Франшвиль основала дом отступления для женщин в Ванне. В результате, это превратилось в сообщество мирянок. Они также основали школы в Англии. Позже были созданы дополнительные общины в Ирландии, Бельгии, Нидерландах и Италии. Они развивались под названием «LaRetraite». Их сообщества расширялись в Чили, Южной Африке, Камеруне и Мали. Данное сообщество продолжает существовать по сей день.
- В исламе, медитативные ретриты являются важной практикой в Суфизме. Суфизм в переводе с арабского слова “халва”, означает разлуку или уединение. На сегодняшний день, халва продолжает практиковаться среди авторитетных шейхов, такие как Мавлана Шейх Назим Аль-Хаккани, Лефка, Кипр.
- Первый официальный ретрит был проведен в 1856 году в Крайст-Черн, Оксфорд.
- В конце 19-го века и в начале 20-го века, ретриты начали все интенсивнее набирать обороты и стали распространяться среди обычного населения (Европа и Латинская Америка, Соединённые Штаты).

[Переход к рассказу о практиках в туре.] В нашем туре Ваш ждут лекции о дыхательных практиках, йоге и растяжке. Регулярные дыхательные практики, медитации и йога от квалифицированного специалиста, а также медитации, йога и растяжка со мной. Я являюсь начинающим специалистом в области йога практик, с 18 летней спортивной подготовкой в области современного и синхронного танца. Также, у вас будет возможность окунуться в звуковую медитацию. Если у вас возникли вопросы, готова на них ответить. По желанию вы можете сходить в русскую баню или в сауну. На этом наш первый ознакомительный день подошел к концу. Увидимся завтра на террасе, где вы познакомитесь с нашим тренером.

2й День.

[Знакомство с тренером, проведение дыхательных практик.]

[Вопросы участникам об их первого впечатления.]

Сейчас у нас предусмотрен на один день вегетарианский рацион, с ним вы можете ознакомиться в меню и далее у вас свободное время. Напоминаю о том, что во время практик и медитаций важно быть абсолютно голодным, поэтому после каждого нашего рациона следует отдых. Далее, я всех вас жду в йога зале для прохождения йоги с тренером.

[Собрание в зале.]

[Проведение йоги с тренером.]

[Вопросы участникам об их первого впечатления.]

Дорогие девушки, теперь нам предстоит плотно пообедать, и далее мы отправимся на гору Нексис пешком, по времени это примерно двенадцать минут и помедитируем с красивым видом на горы.

[Собрание команды, отбытие.] Приступаем к нашему пешему походу. Дорога не сложная, резких подъёмов мы не встретим. В целом гора Нексис не является туристическим местом, однако эта природная достопримечательность Геленджика в последние годы начала набирать популярность. На горе мы встретим древних дольменов и во время медитации с горы открывается невероятный панорамный вид. Также, мы будем проходить территорию карьера, где добывают мергель. Гора Нексис во многом для Геленджика является нетипичной. Ее имя неоднозначное: большинство имен скалам и холмам пришли из русского, адыгейского или тюркского языков. Языковое значение слова «нексис» - связь, возможно, древние считали место связующим звеном между мирами.

[Прибытие к горе.] Хочу обратить ваше внимание на камни под нашими ногами. Можно заметить разломанные скалы и красивые минералы, кусочки кальцита. В период революции 1917 г. положение горы было намного лучше, она была признана священной и стала объектом поклонения множества поколений людей в течение многих лет. Сама горная вершина небольшая, абсолютная высота 400 метров, место, где находятся дольмены 387 метров. Сегодня мы посетим местонахождения Солнечного дольмена.

[Прибытие к месту медитации.] Расскажу немного о дольменах. На территории дольменного комплекса располагались около 40 строений дольменов. Комплекс был огорожен высоким забором. В советское время власти посчитали, что заводы для страны полезнее: забор был снесен и началась разработка карьеров. В ходе работ сохранились только два дольмена — Лунный и Солнечный. Вот здесь находится Солнечный дольмен. Дольмен оброс небольшим количеством мха, выглядит он желтоватого цвета, что придает

дольмену особый характер и делает его непохожим на другие. Он имеет плиточный тип постройки. Четыре плиты, поставленные вертикально, образуют квадрат, пятая плита накрывает дольмен. Дольмены были построены в разные эпохи, начиная с неолита (нового каменного века) и до бронзового века. Они были использованы как погребальные места или для обрядовых целей. Точной информации для чего именно они были сооружены нет. Здесь мы остановимся чтобы помедитировать. Обратите внимание на вид, который открывается на мыс Дооб, Черное море, реку Шебс и село Дивноморское.

[Медитация с сопровождением тренера.]

[Вопросы участникам об их впечатлениях.]

[Возращение в центр.] Завершив медитацию, мы отправляемся обратно в центр, чтобы поужинать и далее поговорим о нас о женщинах, о нашем предназначении и сути. Если у вас возникают какие-либо вопросы, не стесняйтесь их задавать.

[Прибитые в центр.] В 20.00 жду вас всех на террасе.

[Общение на тему женственности.] Примерные вопросы беседы:

- Что для Вас является женственностью?
- Как женственность влияет на отношения с другим людям, к себе самой?
- Какое влияние женственность имеет на самовыражение женщин?
- Какую роль женственность играет в сфере материнства и воспитания детей?
- Как женственность может влиять на самооценку и уверенность женщин?
- Какие стереотипы и предубеждения связаны с женственностью и как им противостоять?
- Что я люблю в своей женственности?

[Завершение беседы.] На этом наш насыщенный день подошел к концу. Завтра нас также ждет энергичный маршрут на гору Нексис.

3й День.

[Собрание группы.] Сегодня мы поднимемся на вершину горы Нексис, увидим Лунный дольмен, помедитируем с тренером и устроим пикник.

[Старт пешего маршрута.] Хочется отметить, что Май и начало Июня — это идеальное время года для подобных туров. Погода не слишком жаркая, природа постепенно

начинает расцветать. Для ретрит туров уединение с природой очень важно, особенно в людных местах.

[Прибытие на гору, показ достопримечательности.] Как вы заметили, Лунный дольмен разнится с Солнечным и выглядит совсем по-другому, отличается своим размером. Дольмен имеет Г-образную составную конструкцию: плиты уложены одна на другую. Здесь мы остановимся и проведем медитацию.

[Вопросы участникам об их ощущениях.]

[Подъем на вершину горы.] Давайте теперь поднимемся на вершину горы, полюбуемся красотами этого места, прекрасными панорамными видами и устроим небольшой пикник. Подниматься примерно пол часа, дорога несложная.

[Прибытие на вершину горы + пикник.]

[Возвращение в центр.] Сейчас у вас запланирован обед и свободное время. Далее тренер вас будет ждать в йога зале.

[Медитации с тренером.]

[Вопросы участникам об их ощущениях.]

Сейчас у вас предусмотрен ужин и после я вас всех жду на террасе, проведу с вами мастер-класс по растяжке и вместе попрактикуемся.

[Собрание группы, лекция и семинар по растяжке.] Дорогие девушки, как вы знаете наше тело каждый день нуждается в хорошей растяжке, чтобы привести его в тонус, а также растянуть и увеличить гибкость мышц и суставов. Растяжка способствует:

- Улучшению гибкости: Растяжка помогает увеличить диапазон движения в суставах и растянуть мышцы, что способствует гибкости тела. Гибкость важна для выполнения различных физических активностей и помогает предотвратить травмы.
- Снятие напряжения и улучшение расслабления: Растяжка может помочь снять мышечное напряжение и улучшить расслабление после физической активности или просто после длительного сидения или стояния. Она способствует расслаблению мышц, снижает стресс и повышает общее ощущение комфорта.

- Улучшение кровообращения: Растяжка улучшает кровообращение в мышцах и суставах. Это способствует доставке кислорода и питательных веществ к тканям, что помогает улучшить их функционирование и восстановление.
- Предотвращение травм: Гибкие мышцы и суставы менее подвержены травмам. Растяжка помогает предотвратить растяжения мышц, расслабляет и размягчает ткани, улучшает их эластичность и готовит организм к физической нагрузке.
- Улучшение осанки и уменьшение мышечной жесткости: Регулярная растяжка помогает улучшить осанку и выравнивание позвоночника, а также уменьшает мышечную жесткость и ограничения движения.
- Улучшение спортивных достижений: Растяжка является важной частью подготовки перед физическими тренировками и спортивными соревнованиями. Она помогает улучшить производительность, координацию и скорость движений.

[Завершение семинара.]

[Завершение дня.] На этом наш насыщенный день подошел к концу. Увидимся завтра, не забудьте взять собой купальные принадлежности, верхнюю одежду, спрей от комаров, удобную обувь и небольшой перекус.

4й День.

[Собрание группы.] Доброе утро, сегодня нас ждет очередной удивительный маршрут. Мы едем на “Водопады реки Жане”, расположенные в поселке Возрождение. Это Геленджикский комплекс водопадов, уникальное место, с невероятной природой.

[Старт маршрута.] Геленджикский комплекс водопадов — это заповедная территория, на которой находится достаточно большое количество водопадов, однако все мы их не посетим, до некоторых затруднительно добраться. Мы остановимся на некоторых из них и дальше с учетом ваших предпочтений и желаний мы посетим еще несколько. Данная территория обустроена для туристов, есть кафе, туалеты, тропинки, детская площадка для детей, много указателей для ориентирования. Также, за дополнительную плату мы искупаемся в кристальной довольно прохладной чистой воде водопадов. Ехать нам до локации примерно 10 минут на минивэне.

[Прибытие на территорию.] Мы находимся на территории парка. Расскажу немного об этом комплексе. Водопады Жане не самые высокие, но одни из самых многочисленных

по количеству. Игра света, брызг и шум падающей воды дарят глубокое спокойствие и душевный покой.

[Посещение первой локации.] Первый водный каскад образовал просторную чашу с водой. Если хотите, можете искупаться. Поблизости находится центр творчества «Восхождение», территория здорового образа жизни, где ежегодно проходят различные фестивали и выставки для творческих людей. При этом, туристы едут сюда не только из разных уголков России, но и из соседних стран. Поклонники духовных практик считают долину Жане «местом силы», приезжают в нее для медитации и зарядки энергией. Сейчас у нас запланированное свободное время примерно 40 минут, далее, нам предстоит пройти 50 минут до следующей локации. Буду ждать всех вас ждать возле данного водопада.

[Собрание группы, посещение второй локации.] Здесь находится каскад из четырех водопадов. Под Изумрудным, который считается самым красивым из них, вода скапливается в чаше «Чаше любви», где купаются молодожены: считается, что совместная жизнь будет долгой и счастливой. Местные жители верят, что если в Крещенскую ночь искупаться на реке Изумрудная, то весь следующий год ни одна болезнь вас не постигнет. Вдоль течения реки расположен очень узкий каньон с множеством разнообразных разноуровневых водопадов, как например водопады Геракла и Афродит. Каждый из них неповторим. Однако, их, к сожалению, мы не посетим, так как они не входят в туристический маршрут. В дальнейшем вы можете посетить их самостоятельно. На данный момент у нас запланировано свободное время на час. Далее жду вас около кафе “Закусочная У водопада”].

[Обед в кафе “Закусочная У водопада”].

[Возращение в центр, ужин, свободное время.] При желании, можете сходить в русскую баню или сауну.

[Завершение семинара.] На этом наш насыщенный день подошел к концу. Завтра тренер Вас будет ждать на террасе.

5й День.

[Собрание группы и проведение йога с тренером.]

[Вопросы участникам об их первого впечатления.]

Сейчас у вас завтрак. Далее, в 11.00 мы выселяемся и отправляемся на нашу следующую локацию – эко-кемпинг “Волшебные Поляны”. Жду вас возле минивэна.

[Собрание группы и отправление.] Расскажу вам немного про данную эко-базу. На территории расположено большое количество разного размещения. Мы остановимся на один день в настоящих Шаманских юртах. В юртах трехместное размещение. Также, на территории проводят звуковые практики, в одной из них мы поучаствуем. Далее, прогуляемся к конному клубу, желающие смогут прокатиться за дополнительную плату и в конце подытожим наш тур у костра общаясь и медитируя над красивым звёздным небом.

[Прибытие на эко-базу.] Дорогие девушки сейчас мы заселяемся, желающие могут пообедать. Далее, в 15.00 жду вас возле наших палатках для пешеходной прогулки к конному клубу.

[Собрание группы и отправление.]

[Пребывание на территорию конного клуба, свободное время.]

[Возвращение на базу.]

[Пребывания на эко-базу.] Сейчас у нас запланирована звуковая медитация с сопровождением квалифицированного специалиста.

[Знакомство с тренером, звуковая медитация.]

[Вопросы участникам об впечатлении.]

[Старт пешей прогулки.] Теперь мы можем прогуляться до конного клуба “Жокей”. Желающие могут прокатиться на лошадках. Ориентировочное время прогулки на лошадях час. Идти до месторасположения 20 минут.

[Прибытие, свободное время.] Сейчас у нас предусмотрено свободное время, жду вас всех на выходе в 18.00.

[Возвращение.] Жду вас всех в 19.30 для прощального вечера у костра, пообщаемся, помедитируем и понаблюдаем за звездами.

[Собрание группы, общее впечатление участников, пожелания.]

[Завершение семинара.] На этом наш прощальный вечер подошел к концу. Завтра в 8.00 всех буду ждать на поляне, помедитируем, расслабимся и далее поедем обратно.

6й День.

[Собрание группы, медитация.] Теперь у нас предстоит завтрак и далее выселение. Жду Вас всех в 10.30 на поляне.

Подведение итогов

[Эко-база “Волшебные Поляны”.] Итак, мы с вами совершили замечательное путешествие к познанию себя и соединением с природой. Вы узнали, что такое ретрит направление, узнали о различных видах практик, посетили “места силы” Краснодарского края. Покупались в кристальной воде водопадов. Стали ближе к животным и в целом к трем стихиям природы – земля, вода, ветер в сопровождении с медитацией. Надеюсь, что путешествие оставило много положительных эмоций и впечатлений. На этом моменте мы с вами прощаемся. Ждем вас снова на наших ретрит турах. Всего доброго!