

10. Knee injury and osteoarthritis outcome score (KOOS) ñ development of a self-administered outcome measure / E.M. Roos [et al.] // J. Orthop. Sports Phys. Ther. – 1998. – № 28. – P. 88–96.

Романова О.В., Новицкая Ю.А.

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

РАЗРАБОТКА ЙОГА-ТУРА В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ГОРНОЛЫЖНОМ ЦЕНТРЕ «СИЛИЧИ»

Аннотация. В данной статье раскрывается понятие «йога-тур». Описывается технология разработки «йога-тура». Представлены основные характеристики разрабатываемого тура. Выявлена целевая аудитория.

Ключевые слова: туристическая индустрия; оздоровительный туризм; йога-тур; этапы разработки йога-тура.

Romanova O., Novitskaya Y.

Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus

DEVELOPMENT OF A YOGA TOUR IN THE REPUBLICAN SKI CENTER “SILICHI”

Abstract. This article reveals the concept of “yoga tour”. The technology of developing a “yoga tour” is described. The main characteristics of the developed tour are presented. The target audience has been identified.

Keywords: tourism industry; health tourism; yoga tour; stages of development of yoga tour.

В современном обществе очень остро стал вопрос о внутреннем состоянии людей. Темп жизни стал очень интенсивным, труднее найти время для отдыха, освободить время для себя. И даже когда удастся выбраться в отпуск, уже недостаточно пассивно полежать на пляже, такой вид отдыха не дает полной релаксации и перезагрузки. Людей стали интересовать более активные виды туризма, касающиеся саморазвития, ментального здоровья и психологии. Очень многие стали интересоваться здоровым образом жизни, переходить на правильное питание, заниматься спортом.

Йога-тур – новое направление в туризме, которое объединяет в себе комплекс физических нагрузок, релаксации, оздоровления и приятного

общения. В подобных программах не обязателен высокий уровень подготовки, принять участие в них может любой желающий, опытные тренеры практикуют занятия с разным уровнем сложности.

Данное направление открывает туристам живописные места, где в воздухе чувствуется энергия, где дышится легко и спокойно. Полезное живое питание, отсутствие алкоголя и сигарет, громкой музыки и шума, ограничение технологий и сети помогают расслабиться, насладиться звуками природы и живым общением с единомышленниками.

По указанным причинам йога-туры стали постепенно набирать популярность, особенно они интересны женщинам, которые весьма заинтересованы в поддержании своей физической формы, здоровья и красоты. При этом не нужно посещать тренажерные залы и набирать большую мышечную массу, занятия йогой делают тело стройным и подтянутым без таких усилий. Также немаловажным является поддержание ментального здоровья, своего психического состояния.

В Беларуси очень много невероятно красивых природных мест, в которых туристы, занимающиеся йогой, найдут умиротворение и покой. Однако данное направление развито недостаточно и количество предлагаемых йога-туров мало.

В Республиканском горнолыжном центре «Силичи» достаточно ресурсов для развития подобного вида туризма, курорт является всесезонным, но мало кому известно о его преимуществах в теплое время года. В связи с этим тема является актуальной, ведь разработка подобного тура привлечет в комплекс много новых клиентов, расширит базу предложений и будет развивать туризм края.

Создание тура – емкий процесс, который включает в себя несколько этапов. Для того, чтобы сформировать продукт, который будет востребован на рынке, необходимо проанализировать исходные данные, определить тематическую направленность тура и возможности исполнителей [1].

Первым этапом в разработке йога-тура было маркетинговое исследование, которое состояло в анализе деятельности организации, предоставляющей услуги, и анкетирования для определения спроса на предлагаемый продукт, а также анализа конкурентов, предоставляющих похожие услуги.

После выявления потенциальных возможностей необходимо определить, какие именно услуги нужно включить в разрабатываемый продукт, обозначить маршрут, охарактеризовать его и составить подробную программу с расписанием на каждый день тура.

Следующим этапом будет расчет стоимости тура, который определит стоимость путевки, включающей в себя все основные услуги, которые при разработке вошли в программу.

Завершением станет этап продвижения разработанного тура на рынок, где будут указаны предполагаемые рынки сбыта продукта, возможности его внедрения.

Йога-тур – продукт, в который помимо стандартного набора услуг входят энергетические практики, теоретические и практические занятия,

направленные на развитие физического и духовного потенциала. Занятия должен проводить опытный тренер, создавая приятную атмосферу в кругу единомышленников. В тур также должен входить отдых, посещение интересных мест, оздоровительные процедуры [2, 3].

Как и другие предложения туров, разрабатываемый продукт будет включать в себя ежедневные занятия йогой, а также познавательные лекции, посещение мест силы, оздоровительные процедуры и приятные прогулки.

Йога-тур подойдет для тех, кто никогда не занимался йогой и находится в поиске, с чего начать, а также для новичков в этом направлении. Здесь появляется уникальная возможность совместить пользу ресурсных выходов на природе и совершить свои первые осознанные шаги в йоге, а опытные тренеры поддержат в этом стремлении и создадут наиболее комфортные условия. В течение 3 дней нужно будет сосредоточиться на важнейших основополагающих аспектах – как в практике, так и в философии йоги. Участники получают искреннее удовольствие от йоги, независимо от опыта в практике, наполнятся вдохновением, совершив свои первые шаги в освоении асан, погрузятся в изучение своего тела, осваивая новые и непривычные позы, удивятся, насколько оно совершенно и целостно.

Данный тур не содержит никаких абстрактных, эзотерических терминов или религиозных убеждений. Мастера поделятся только качественными знаниями и проверенными инструментами работы с телом и состоянием.

Все практики адаптированы под нулевой или начинающий уровень. Преподаватель будет уделять внимание самым важным мелочам и постарается сделать так, чтобы даже на первом занятии туристы смогли услышать свое тело и заглушить привычный ход мыслей.

Туристы могут не переживать, что у кого-то из участников опыт будет больше. Понимая, насколько иногда непросто сделать первый шаг, мы придумали этот тур, чтобы каждый участник чувствовал себя максимально комфортно.

Локация находится в горной местности, среди холмов и стремящихся ввысь многовековых деревьев. Занятия будут проходить на разных высотах – на возвышении расположена гостиница с комфортабельными номерами и уютным лобби, где можно собираться вечерами у камина. На практики и лекции нужно будет спускаться по лестничной экотропе, проходящей через лес. Недалеко от шале расположено лесное озеро – место силы, где можно уединиться, вдохнуть полной грудью и погрузиться в медитацию. Природное разнообразие местности позволяет задействовать все органы чувств и насладиться единением с природой.

Практики йоги и медитации будут проходить в уютном шале, из окон которого открывается вид на холмы и канатную дорогу.

Что касается оздоровительных процедур, прямо в гостинице расположен велнес-центр, где находятся соляные комнаты, посещение которых включено в программу тура. Галотерапия – процесс оздоровления организма путем вдыхания ионов соли. Просто находясь в искусственно созданном

микроклимате соляной пещеры, вы насыщаетесь обогащенным воздухом и наслаждаетесь красотами самой комнаты. Дыхание – самый доступный способ вернуться в настоящий момент и ощутить себя целостным и наполненным. Забота о своем дыхании и осознанные дыхательные практики способствуют общему оздоровлению тела и повышению иммунитета. Галотерапия помогает насытить кровь кислородом, очистить и восстановить дыхательные пути, ускорить метаболический процесс в тканях. В программу тура внесено 30-минутное погружение в соляной комнате.

По продолжительности тур будет составлять 3 дня, 2 ночи. Так как данный промежуток времени очень удобен для потенциальных туристов, что показали результаты опроса. Целевая аудитория – девушки и парни 20–40 лет, запланировавшие оздоровительный отдых с элементами йоги, увлекающиеся саморазвитием, желающие наполниться жизненным ресурсом и перезагрузиться.

Название тура выбиралось на основании опроса на страничке в Instagram, в котором принимало участие 768 человек. Подписчикам было предложено на выбор несколько вариантов, голоса между ними распределились следующим образом: «Очищение разума» (11,24 %), «Дыхание природы» (19,66 %), «Введение в йогу» (5,99 %), «Забота о себе» (35,58 %), «Влюбиться в йогу» (19,10 %), «Гармония внутри» (52,25 %). Помимо предложенных вариантов респондентам позволялось предложить свой вариант названия тура в комментариях. Предложения были следующие: «К себе бережно», «Внимательная йога» (рисунок).

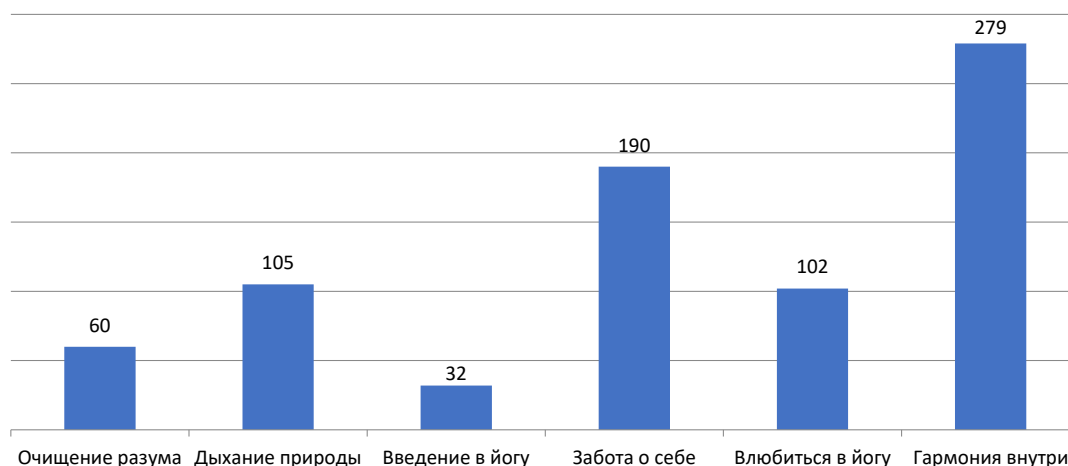


Рисунок – Предпочтение респондентов о названии для разрабатываемого йога-тура

Таким образом, при помощи опроса было выбрано название йога-тура – «Гармония внутри». Благодаря данному опросу мы приобрели не только название тура, которое будет нравиться потенциальным клиентам, но и прорекламировали будущий продукт, заинтересовали аудиторию.

Выбрав название, мы решили указать основные характеристики разрабатываемого тура, которые представили в таблице.

Таблица – Характеристика йога-тура «Гармония внутри»

Составные элементы тура	Характеристика элементов
Место проведения	Минская область, Логойский район, Республиканский горнолыжный центр «Силичи», хозяйственный блок, к. 5
Название тура	«Гармония внутри»
Вид тура	Йога-тур, оздоровительный, рекреационный
Количество дней/ночей	3 дня / 2 ночи
Сезонность	Апрель – октябрь
Состав группы	Разновозрастной, от 18 лет
Численность группы	10 человек
Средство размещения	Гостиничный комплекс «Силичи»/коттеджи
Включено в стоимость тура	Трансфер, проживание, питание, услуги инструктора по йоге, галотерапия 30 мин, развлекательная программа, услуга парений в бане согласно программе, фотосессии
Не включено в стоимость тура	Страхование жизни
Дополнительные услуги	Услуги спа-центра, троллейная трасса, прокат, рыбалка, картинг
Ориентировочная стоимость тура	До 600 бел. руб.

Следует отметить, что предлагаемый тур соберет возле себя близких по духу и ценностям людей, энергетика которых будет умело направлена преподавателем в нужное русло. Очень полезно иногда сбежать от городской суеты и окунуться в особенный ритм и состояние курорта «Силичи». Каждая деталь программы будет проработана с невероятной точностью. Все для того, чтобы туристы смогли сместить акцент внимания на себя и осознать, что именно в жизни имеет реальную ценность, какие внутренние связи создают опору и рождают поддержку. Уютное пространство, в котором нет места хлопотам, позволит вначале расслабиться и отпустить тревоги, а затем отрефлексировать свое внутреннее состояние.

1. Тонкости туризма // Йога-туры [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://tonkosti.ru/>. – Дата доступа: 18.08.2023.

2. Что такое йога-тур // Yogagotour [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://yogagotour.ru/chto-takoe-yoga-tur/>. – Дата доступа: 02.09.2023.

3. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4. – С. 15.