

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет географії, туризму та історії
Кафедра туризму та економіки

«Допущено до захисту»
В.о. завідувача кафедри
_____ Остапчук І. О.
« _____ » _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____
« _____ » _____ 2023 р.

**АНАЛІЗ ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ РЕЛАКС-ТУРІВ
З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕАБІЛІТАЦІЄЮ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ТУР-19
(шифр групи)

ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 242 Туризм

Пікуль Єлизавети Сергіївни

Керівник к.г.н., доцент,

Остапчук І.О.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Пікуль Єлизавета Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ЗАПЕВНЕННЯ.....	2
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕЛАКСІЙНОГО ТУРИЗМУ..	6
1.1. Сутність релакс-турів.....	6
1.1.1. Поняття релакс-тури.....	6
1.1.2. Психологічна реабілітація та її роль у релакс-турах.....	7
1.1.3. Класифікації релакс-турів.....	8
1.2. Історія релакс туризму.....	9
1.3 Основні принципи організації релакс-турів з психологічною реабілітацією.....	12
1.4. Аналіз досвіду організації та проведення релакс-турів з психологічною реабілітацією.....	14
РОЗДІЛ 2. РОЗРОБКА АВТОРСЬКОГО РЕЛАКС-ТУРУ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕАБІЛІТАЦІЄЮ.....	21
2.1. Характеристика маршруту.....	21
2.2. Транспортне забезпечення.....	23
2.3. Організація розміщення і харчування туристів.....	25
2.4. Характеристика туристичних об'єктів і видів релаксійної діяльності.....	27
РОЗДІЛ 3. ЕКОНОМІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ РЕЛАКС-ТУРУ..	34
3.1. Аналіз витрат для формування пропозиції.....	34
3.2. Економічна ефективність туру.....	37
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми - тема має високу актуальність в сучасному світі, оскільки все більше людей стикаються зі стресом, тривогою та іншими психологічними проблемами внаслідок швидкого темпу життя, технологічного перевантаження та інших факторів. Для українців це є особливо актуально, оскільки ми всі зараз переживаємо тяжкий стрес, підвищену тривожність та панічні атаки.

Релакс-тури з психологічною реабілітацією стають дедалі популярнішими, оскільки вони дозволяють людям відновити емоційний баланс, покращити самопочуття та зменшити ризик розвитку психологічних захворювань.

Організації, які спеціалізуються на проведенні релакс-туризму з психологічною реабілітацією, пропонують різноманітні програми та методики, які допомагають людям забути про повсякденні проблеми та насолодитися життям.

Аналіз досвіду організацій, які проводять релакс-тури з психологічною реабілітацією, дозволить визначити найефективніші методики та підходи до розв'язання психологічних проблем людей. Це допоможе покращити якість послуг та збільшити задоволення клієнтів від релакс-туру.

Мета дослідження - здійснити аналіз досвіду організації та проведення релакс-турів з психологічною реабілітацією.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати джерела та з'ясувати теоретичні основи релакс-турів,
- 2) дослідити досвід організації і проведення релакс-турів від туристичних організацій світу та України,
- 3) розробити авторський релакс-тур з психологічною реабілітацією,
- 4) здійснити економічне обґрунтування авторського туру.

Об'єктом дослідження є релакс-тури.

Предметом дослідження є - аналіз досвіду організації та проведення релакс-турів з психологічною реабілітацією.

У написанні роботи були використані **методи дослідження**:

1. Аналіз, синтез (при з'ясуванні теоретичних основ дослідження);
2. Порівняння релакс-турів, що проводяться в Україні та за кордоном;
3. Метод проектування (при укладанні та розробці туру)
4. Картографічний метод (розробка карти маршруту туру за допомогою сервісу Google Maps).

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання його результатів для поліпшення програм існуючих релакс-турів, забезпечення їх більшої ефективності та привабливості для учасників. Проведене дослідження може бути корисним для організаторів та провідних фахівців у галузі туризму. Вони можуть використовувати ці дані для розробки нових програм та поліпшення існуючих, результати дослідження можуть бути використані для проведення подальших досліджень з метою розширення наукових знань в цій галузі.

Структура роботи- кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох основних розділів (теоретичні аспекти релаксійного туризму, розробка авторського релакс-туру, економічне обґрунтування релакс-туру з психологічною реабілітацією), висновків, списку джерел (19 найменувань), додатків та викладена на 42 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РЕЛАКСІЙНОГО ТУРИЗМУ

1.1. Сутність релакс-турів

1.1.1. Поняття релакс-тури.

Релакс-тур - це вид туризму, який має на меті надати людям можливість відпочити та відновити свої сили та енергію. Він може містити в собі різноманітні способи релаксації, такі як спа-процедури, масаж, йогу, медитацію, екскурсії та інші види дозвілля.

Існує кілька видів релакс-туру:

1. Спа-тури - це тури, в яких головною метою є забезпечення процедур із здоров'я та краси, таких як масаж, гідротерапія, ароматерапія, сауни та інші.

2. Еко-тури - це тури в природні місця, де можна відпочити від міської суєти та насолоджуватись красою природи. Вони можуть містити в собі екскурсії, активний відпочинок, кемпінг та інші види відпочинку в природі.

3. Курортні тури - це тури в спеціалізовані курорти, де можна отримати лікувальні та профілактичні процедури, такі як грязелікування, бальнеотерапія, кліматотерапія та інші.

Релакс-тури ще спрямовані на психологічну реабілітацію. Це може включати в себе проведення сеансів психологічної консультації, групових терапевтичних сесій, медитації та інші методи релаксації, що допомагають психологічному відновленню.

Релакс-тур з психологічною реабілітацією [5] - це спеціальний вид туризму, який включає в себе різноманітні релаксаційні техніки, спрямовані на поліпшення психічного стану людини. Головна мета релакс-туру з психологічною реабілітацією полягає в зменшенні стресу, підвищенні

емоційного та фізичного благополуччя, зниженні показників тривожності та депресії.

Одним з теоретичних аспектів релакс-туру з психологічною реабілітацією є психологічні методи, що використовуються для досягнення цієї мети. Серед них можуть бути методи біофідбеку, медитації, йоги, ароматерапії, музикотерапії та інші. Кожен з цих методів має свої особливості та вимагає від психологів відповідного рівня підготовки та досвіду для їх ефективного використання.

1.1.2. Психологічна реабілітація та її роль у релакс-турах.

Психологічна реабілітація[13] – це система медико-психологічних, педагогічних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію чи компенсацію порушених психічних функцій, станів особистісного і соціального статусу хворих, а також осіб, що перенесли захворювання чи отримали психічну травму в результаті різкої зміни соціальних стосунків, умов життя та ін.

Психологічний туризм[13] – це вид відпочинку, коли під час подорожі клієнта супроводжує практикуючий психолог або група психологів-організаторів, які забезпечують програму подорожі і виступають гарантом її проведення. Вони наповнюють програму культурно-масовими заходами (відвідування храмів, культурних та історичних центрів), а також пропонують майстер-класи, семінари або тренінги для духовного та особистісного зростання під час відпочинку.

Мета психологічного туризму полягає в досягненні внутрішньої цілісності і гармонії людини за допомогою спеціально організованої туристської діяльності, а саме психологічного туризму; через психологічний супровід клієнта-туриста, що виражається в допомозі клієнту-туристу зорієнтуватися в просторі своєї психологічної реальності. Основні завдання психологічного туризму полягають у [5]:

- вирішенні психологічних проблем через досягнення внутрішнього і зовнішнього буття;
- пізнанні клієнтом своєї психологічної реальності, своїх особистих ресурсів (прихованих фізичних і психологічних можливостей людини);
- розвитку "чуття" до життя (радоці буття, повноти життя, своєї "потреби");
- вдосконаленні соціальної контактності клієнта, його здібності вступати і будувати соціальні контакти;
- формуванні та розвитку здатності приймати відповідальність за себе, свої думки, почуття та вчинки.

Таким чином, інтерпретуємо поняття психологічний туризм, як об'єднання подорожей і відпочинку по нових цікавих місцях з пізнанням світу душі, знайомство з прихованими силами, які ховаються усередині кожного з нас. За досить короткий термін людина зможе добре відпочити, а також навчиться прийомам медитації, комунікабельності, енергетичному диханню і багато чому іншому.

1.1.3. Класифікації релакс-турів.

Релакс-тури можна класифікувати за кількома критеріями. Ось деякі з різних типів класифікації релакс-турів:

За місцем проведення:

- Сіті-брейки: тури у великих містах з метою насолодитися культурою і розвагами, відвідати цікаві місця і відпочити.
- Відпочинок на природі: тури, які зосереджені на відпочинку на природі, наприклад, в горах, лісах, на пляжах і озерах. До них відносяться гірськолижні курорти, еко-тури та пляжний відпочинок.

За видом діяльності:

- Спа-тури: ці тури передбачають відвідування спа-центрів, джакузі, саун та інших об'єктів, призначених для зняття фізичної і розумової втоми.

- Йога тур: тури, в яких основна увага приділяється практиці йоги, медитації та розслабленню тіла і розуму. Включають в себе ретрити, майстер-класи з йоги та релаксацію в спокійній обстановці.

За тривалістю:

- Тури вихідного дня: короткі тури з п'ятниці по неділю або понеділок. Сіті-брейки та короткі канікули на природі.

- Тижневі релакс-тури: ці тури зазвичай тривають близько тижня, з понеділка по неділю.

- Довготривалі релакс-тури: тури тривалістю від кількох тижнів до кількох місяців. До них відносяться поїздки на екзотичні курорти і медичні тури, спрямовані на повне фізичне і психічне відновлення.

За типом розміщення:

- Готельні: це тури в комфортабельних готелях або на курортах з широким спектром послуг і зручностей, таких як спа-салони, ресторани і басейни.

- Вілли або окремі будинки: проживання в приватній віллі або особняку з усіма необхідними зручностями. Вони пропонують більше простору та приватності.

- В палатках: проживання в палатках, щоб повністю поринути в атмосферу подорожі.

1.2. Історія релакс туризму

Історія релакс-туризму з психологічною реабілітацією [15] починається в середині 20 століття, коли в США з'явився підхід до лікування, що називається "зеленою терапією". Цей підхід полягав у тому, щоб природа була використана як засіб поліпшення здоров'я пацієнтів з різними захворюваннями.

Вперше поняття "релакс-туризм" з'явилося в кінці 20 століття, коли з'явилася можливість і з'явилися перші туристичні агентства.

Найпопулярніші поїздки були спрямовані до селищ в Англії та Франції, де можна було відпочити від міської метушні та руху, дозволяли людям зняти стрес і покращити своє фізичне та психічне здоров'я.

Протягом 20 століття релакс-туризм з психологічною реабілітацією почав набувати популярності, і в даний час він є досить популярним серед туристів. Усе більше і більше людей шукають способи зняти стрес, покращити своє здоров'я та зосередитися на своїх потребах. Релакс-туризм з психологічною реабілітацією може включати в себе різні види діяльності, такі як йога, медитація, масаж, релаксаційні вправи та інші, які допомагають людям зняти стрес і покращити своє здоров'я.

Зараз багато туроператорів пропонують різні типи релакс-туризму з психологічною реабілітацією. Це може бути тур на природу, на пляж, до санаторію, відпочинок в спа-салоні, медитаційні ретрити та інші формати відпочинку, які дозволяють людям позбутися від стресу та напруги. У деяких країнах, таких як Індія, Непал та Таїланд, релакс-туризм з психологічною реабілітацією є досить поширеним видом туризму, і туристи з усього світу приїжджають сюди, щоб покращити здоров'я та знайти внутрішній спокій.

Розвиток технологій та зростання інтересу до здорового способу життя також сприяє розвитку релакс-туризму з психологічною реабілітацією. Туристи можуть скористатися різноманітними мобільними додатками та онлайн-курсами, які допомагають їм займатися медитацією, йогою та іншими релаксаційними практиками, навіть якщо вони перебувають далеко від будь-яких спеціалізованих центрів.

Основні програми та методики проведення релакс-туру з психологічною реабілітацією

Основна мета релакс-туру з психологічною реабілітацією[8] - зменшення стресу та покращення психічного здоров'я учасників. Існує багато програм та методик проведення релакс-туру з психологічною реабілітацією, і кожна з них може бути призначена для різних цільових груп та різних цілей.

Основні програми та методики проведення релакс-туру з психологічною реабілітацією включають наступне:

Техніки медитації та йоги - ці методи допомагають зосередитися на диханні та рухах тіла, що допомагає зменшити стрес та покращити рівень концентрації.

Арт-терапія - це методика, що використовує мистецтво для допомоги людям відновитися від емоційних травм та психологічних проблем.

Музикотерапія - це методика, що використовує музику для покращення психічного здоров'я та зменшення стресу.

Природна терапія - це методика, яка використовує природне середовище для зменшення стресу та покращення психічного здоров'я.

Групова терапія - це методика, що використовує групу людей для підтримки та співпраці, що може допомогти зменшити стрес та поліпшити психічне здоров'я.

Когнітивно-поведінкова терапія - це методика, що допомагає людям змінити свої негативні думки та поведінку, що може сприяти зменшенню стресу та покращенню психічного здоров'я.

1.3. Основні принципи організації релакс-турів з психологічною реабілітацією

В якості основного принципу організації релакс-турів є гештальтпсихологія, як загально-психологічний напрям, пов'язаний із спробами пояснення усього сприйняття, мислення і особи, висуває принцип цілісності. В основі концепції психологічного туризму лежать такі фундаментальні положення гештальтпсихології:

1. Людина є цілісною соціо-біо-психологічною істотою.
2. Здоровий організм функціонує на основі саморегуляції.
3. Організм не може існувати у безповітряному просторі, так само як в просторі, позбавленому води, рослин і живих істот.

4. Усвідомлення нетотожно інтелектуальному знанню про себе і навколишній світ.

5. Принцип "тут і тепер" (усвідомлення і зосередження на сьогодні).

6. Відповідальність клієнта як здатність реагувати на те, що відбувається і вибирати свої реакції.

Також, існує низка основних принципів організації релаксаційних турів для психологічної реабілітації, які забезпечують їх ефективність та корисність для учасників. Основними принципами організації таких турів є

- Індивідуальний підхід: оскільки кожна людина має унікальні потреби та виклики, важливо підібрати індивідуальний підхід до кожного учасника. Це передбачає індивідуальну консультацію з психологом, діагностику потреб і проблем кожної людини та розробку індивідуальної програми реабілітації.

- Безпека та комфорт: Забезпечення безпеки та комфорту учасників є важливим фактором в організації релаксаційних турів з психологічною реабілітацією. Це вимагає вибору відповідного та надійного житла, моніторингу безпеки та забезпечення комфорту і безпеки учасників.

- Збалансовані програми: Важливо розробити збалансовану програму, яка включає як релаксаційні, так і терапевтичні заходи. Сюди входять заходи, спрямовані на психологічну підтримку та реабілітацію, такі як медитація, йога, масаж, групова психотерапія та творчі заняття.

- Природне середовище: природа позитивно впливає на психологічний стан і загальне самопочуття людини. Тому релаксаційні тури, спрямовані на психологічну реабілітацію, зазвичай організовуються в природних умовах, таких як гори, ліси, озера або пляжі. Це дозволяє учасникам відчути зв'язок з природою, зняти стрес і напругу, покращити настрої і психічне самопочуття.

- Залучення експертів: Для підвищення якості та ефективності турів важливо залучати до команди фахівців з психологічної реабілітації. Це

можуть бути психологи, психотерапевти, інструктори з релаксації та інші фахівці, які мають досвід роботи з людьми з психологічними проблемами.

- Групова підтримка: Групова взаємодія та підтримка є важливими елементами релаксаційних турів з психологічною реабілітацією. Учасники можуть ділитися своїм досвідом, підтримувати один одного, обговорювати проблеми та знаходити спільні рішення.

- Підтримка після туру: Важливо надати учасникам підтримку після завершення туру. Це включає підтримку психолога або терапевта, продовження рекомендацій і практик, отриманих під час туру, а також можливість отримати додаткову підтримку і консультацію в разі потреби.

Ці принципи допомагають створити середовище, сприятливе для психологічної реабілітації, де учасники релаксаційних турів можуть отримати необхідну підтримку, віднайти душевну гармонію та відновити своє психічне здоров'я.

1.4. Аналіз досвіду організації і проведення релакс-турів з психологічною реабілітацією

Останніми роками все більше людей цікавляться відпочинком не лише для фізичного оздоровлення, але й для психологічної реабілітації. У цьому контексті все більшу увагу привертають релакс-тури для психологічної реабілітації. Такі тури дають можливість зняти стрес, відновити психічне здоров'я, зосередитися на самоусвідомленні та саморозвитку, отримати позитивний досвід взаємодії з природою та людьми. У цьому аналізі розглянуто досвід організації та проведення релаксаційних турів з психологічною реабілітацією, визначено їхні особливості та переваги для клієнтів.

Релакс-тури за кордоном, пропонують такі туристичні агентства як:

Relax Tour, Author Tour, Adriatic Travel

1. ***Авторський тур Тенерифе (849 eur)***. Маршрут: Топові Локації Тенерифе - Пуерто Де Ла Круз - Пляж Болулло - Anaga Rural Park - Санта Круз - Сан-Крістобаль-Де-Ла-Лагуна - Вулкан Тейде

Проживання: організовано в гестхаусах або готелях 3-4*.

Харчування: оплачується самостійно - до 200 євро.

Включено у вартість:

- транспортне обслуговування за програмою;
- ночівлі у гестхаусах або готелях;
- трансфер з/до аеропорту (за умови прильоту рекомендованим рейсом);

- відвідування топових локацій острова;
- вулкан і національний парк Тейде;
- музей килимів з вулканічного піску;
- релакс на пляжах Атлантичного океану;
- відвідування біосферного заповідника;
- хайкінг на вершину вулкана;
- дегустація вин на сімейній виноробні;
- найбільша у Європі вулканічна печера;

Додатково:

- авіаквитки (організатори надають допомогу з квитками);
- страховий поліс;
- харчування (до 200€)
- особисті витрати;
- факультативні екскурсії (за бажанням).
- Факультативні екскурсії (за бажанням):
- серфінг у Атлантичному океані - 40 євро за 3 години.

2. ***Повернути себе - Сакральний ретрит на Кіпрі (880€)***, місце проведення ретриту: Кіпр, півострів Акамас.

Купальні Афродіти: Печера, яку створила сама природа і наповнила водою живлющого джерела. Згідно з міфами, Богиня Афродіта приймала тут ванни. Вода цього джерела має особливу силу — робить шкіру молодшою.

Стежка Афродіти: Згідно з легендою, стежка з'явилася, коли трава та каміння почали відступати убік перед Богинею, яка проходила тут. Стежка простягається на 7,5 км через різноманітні, неймовірної краси пейзажні місця.

Блакитна лагуна: Можливо, найвідоміша пам'ятка національного заповідника Акамас. Затока, обрамлена скелями, - одне з найкрасивіших місць для купання на Кіпрі. Вода блакитна і дуже чиста - чудово проглядається дно.

Національний парк Акамас: Це дивовижне місце, в якому природа збереглася у своїй первозданній красі. Таємничий парк просякнутий давньогрецькою міфологією та мальовничою красою природи. Територія заповідника включає місця, відомі по всьому світу. Кожна з них – унікальна пам'ятка, пов'язана з релігією давніх греків та персонажами міфів.

У програмі:

Сакральні медитації. Медитації у статиці та у русі – можливість очиститись, відпустити все зайве, перезавантажити усі свої частини, відчутти власну цілісність та себе частиною світу, встановити контакт з джерелами своєї сили, торкнутися свого коріння та своєї душі, побачити своє майбутнє.

Тілесні та енергетичні практики. Щоденна робота з тілом та енергетикою, динамічна, імпульсна, парна йога, тілесна терапія, масажі та інші спеціальні техніки, допоможуть перезавантажити й наповнити тіло, збалансувати енергетичну структуру.

Тантра та парні практики. Через контакт з іншими людьми можна краще пізнати себе – свою сутність, навчитись відкриватись і довіряти світу. І спираючись на цей контакт, можна творити, пізнавати більше – небо, землю й те, що виходить далеко за межі людської природи.

Подорожі в підсвідоме. Практики, які допомагають вийти за межі свого тіла та розуму, раціонального та всього, що обмежує... Глибоке занурення у своє підсвідоме – можливість звільнитись від глибинних страхів, трансформувати своє минуле, впливати на майбутнє. Практики мовчання та тиші. Практики, які допомагають почути себе справжніх. Коли розум стихає, можна почути своє тіло, своє серце і свій внутрішній голос, свої справжні бажання та потреби. Ми починаємо відчувати тонше, бачити більше, як всередині себе, так і назовні.

Практики з заплющеними очима. З заплющеними очима відчуття світу та реальності змінюються. Послаблюється контроль, розум розслабляється... Це дає можливість більше довіряти власним відчуттям, іншим людям, світу навколо... Бути тут і зараз, взаємодіяти.

Дихальні практики, вайвейшн. Трансперсональні практики, які дають можливість розширити свідомість, відпустити контроль, звільнити тіло від блоків, пережити накопичені почуття, торкнутись найглибинніших своїх частин – свідомого й підсвідомого, вийти за межі особистості.

Сенсові лекції, відповіді на запитання. Глибокі лекції на актуальні, життєві теми. Допоможуть по-новому подивитись на події навколо, вчинки, людей та на своє власне життя. Ви зможете знайти відповіді на свої запитання та вибудувати шлях від ретриту до свого буденного життя.

3. **SPA тур в Угорщину + Будапешт(370\$).** Про тур: Купання в термальному озері в кратері вулкана, найкращий готель Хевіза на все включено, романтична дорога потягом уздовж найбільшого термального озера в Європі, колорит і атмосферність Будапешта та відвідання найбільшого термального спа-комплексу Угорщини - Купальні Сечені.

Проживання: Будапешт: 2 ночі в готелі 3* зі сніданком в Будапешті.

Хевіз: 2 ночі в готелі Ensana Thermal Aqua Health Spa Hotel 4* за системою все включено (харчування + спа); або 2 ночі в готелі 3* зі сніданком (без SPA, є можливість ходити на озеро за дод. плату).

Харчування: сніданки – в готелі в Будапешті; сніданки або All Inclusive в м. Хевіз.

- **Адріатичне море + Долітові Альпи (249 eur).** Фішки туру: 4 дні на морі; поїздка у Венецію; романтична Верона; нетипова морська Італія; легендарне озеро Браєс; 20% з прибутку на джипи для ЗСУ.

Проживання: в готелі 3-4 *. Харчування: передбачені: сніданки у готелі. Програма лояльності на автобусні тури у Європу: для компанії від 3-х до 8-ми людей — знижка 10 євро кожному; для компанії від 9-ти людей — десяте місце безкоштовно.

Включено у вартість: переїзд на комфортабельному автобусі; проживання в готелі 3-4*; сніданок в готелі; оглядові екскурсії; супровід турлідера Eurotrips.

Додатково: страховий поліс; особисті витрати; туристичний збір - 15 євро; факультативні екскурсії (за бажанням): Верона - 46€; Долітові Альпи - 43€; Венеція - 43€; Острів Бурано - 35€.

Проведений автором дослідження аналіз сайтів туристичних організацій **України** дозволив виявити, що релакс-тури в країні ще не дуже розвинені, але на ринку від туристичних агентств: Relax Tour, Author Tour , є такі пропозиції:

1. Карпати – йога-тур з Оленою Бакай (6 900 - 7 900 грн) (Олена Бакай – сертифікований викладач йоги за стандартом RYT 500 школи “Devdan Yoga International” с акредитацією yoga Alliance United Kingdom and EU. Єдиний в Україні йогатерапевт, акредитований всесвітньою асоціацією йогатерапевтів за стандартом C-IAYT.)

Це п'ятиденний тур, що включає в себе:

- ранкові пробуджуючі техніки дихання;
- тестове заняття по відбудові асан;
- Інь-йогу (практику глибокого розслаблення тіла);
- відпочинок;
- прогулянки;

- катання на лижах.

Проживання: готель "Терем" розташований у селищі Славське. До послуг гостей цілодобова стійка реєстрації та елегантні номери з телевізором із супутниковим телебаченням. Усі номери цього сучасного готелю оформлені в теплих тонах та мають килимове покриття підлоги. З їх вікон відкривається вид на гори.

У ресторані готелю "Терем" відвідувачам запропонують страви європейської та української кухонь, які подають на терасі або в номерах. У готельному барі можна замовити різноманітні напої. У зонах загального користування надається безкоштовний Wi-Fi.

Гості можуть відвідати сауну для релаксації, зіграти в більярд чи настільний теніс, а також приготувати барбекю. Окрім того, можна вирушити в похід, покататись на гірському велосипеді та порибалити.

Найближчий гірськолижний підйомач розміщений за 1,5 км. Відстань від готелю "Терем" до гірськолижного підйомника на гору Тростян складає 5 км. Поїздка на автомобілі до залізничного вокзалу селища Славське, від якого без пересадок можна доїхати до Львова, триватиме приблизно 10 хвилин. Гостям також надаються послуги трансферу до/з Львівського аеропорту (за 138 км).

2. ***Термальне Закарпаття - релакс-тур (1 095 грн).*** Цей тур включає в себе: відвідування термальних вод Косино, дегустація вина, прогулянка по Ужгороду та варіння у чанах.

У вартість входить:

- проїзд автобусом;
- проживання;
- супровід гіда-екскурсовода;
- екскурсійне обслуговування в музеях;
- страхування на час подорожі.

Проживання: у затишних садибах сільського туризму Берегівського району, 2-3-місні номери з вигодами на коридорі.

3. **Чорноморський уїк-енд. 3 дні в Одесі (2 750 грн).** У вартість включено:

- проживання в готелі 3* в центрі Одеси у номерах з усіма зручностями 2 ночі;
- харчування – 2 сніданки;
- 2 екскурсії (оглядова та катакомби);
- трансфер вокзал - готель;
- туристичний збір;
- інформаційна підтримка.

Проживання: затишний і сучасний готель «Женева Парк» (Geneva Park) розташований в історичному серці курортного міста Одеса, в тихому і спокійному дворіку, за 800 метрів від центральної вулиці Одеси - Дерибасівської. Це ідеальне співвідношення ціни та якості, комфорту та зручностей, сімейної атмосфери та послуг, що роблять перебування тут дуже приємним.

До послуг гостей цього одеського дизайн-готелю безкоштовний Wi-Fi, цілодобова стійка реєстрації та тихий внутрішній дворик.

Елегантні номери готелю Geneva Park оснащені телевізором із плоским екраном та міні-баром. У розпорядженні гостей окремі ванні кімнати з безкоштовними туалетно-косметичними засобами.

З автобусної зупинки "Вулиця Троїцька" (за 20 метрів від закладу) можна доїхати в будь-який район міста. Сніданки в готелі - міні шведський стіл.

Таким чином, можна зробити висновок, що релакс тури з психологічною реабілітацією не дуже популярні в Україні та цей напрям не розвивається і можна побачити, що в Україні такі тури або однотипні, або змішані з іншими видами туризму. За кордоном це доволі популярний напрямок, зазвичай поєднаний із насиченою культурною програмою та різними медитативними практиками, але для деяких ціни зависокі.

РОЗДІЛ 2

РОЗРОБКА АВТОРСЬКОГО РЕЛАКС-ТУРУ З ПСИХОЛОГІЧНОЮ РЕАБІЛІТАЦІЄЮ

2.1. Характеристика маршруту

Релакс-тур «**PSY Relax**».

Вид маршруту – кільцевий : Львів – Галич – Яремче – Ворохта – Львів
(Рис. 2.1).

Строк подорожі – 3 дня / 2 ночі.

Мета туру – відпочинок та відновлення психічних сил на свіжому повітрі, щоб подолати стрес та позбавитись від поганих думок і тривоги.

Кількість туристів у групі – 12 осіб.

Протяжність маршруту - 673 км(по кільцю)

Список необхідних речей: спортивний зручний одяг, каремат або килимок для йоги, купальник, термос, зручне взуття.

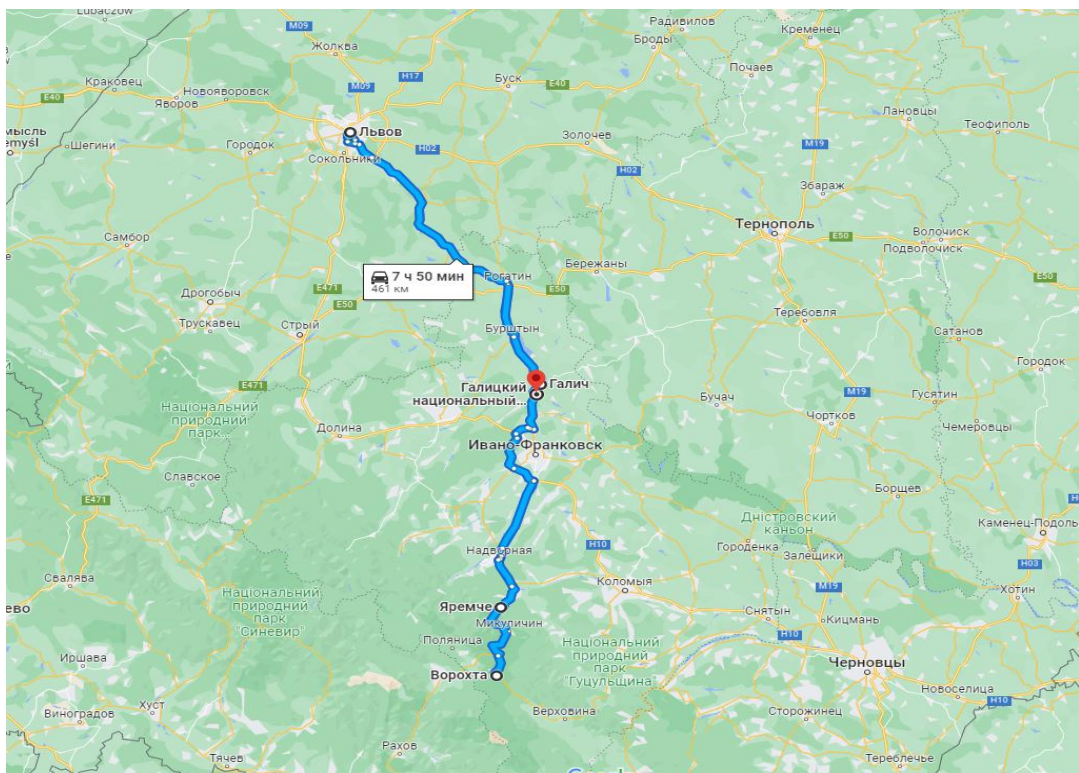


Рис. 2.1. Маршрут релакс-туру з психологічною реабілітацією «**PSY Relax**»

Програма туру:

День 1: Львів - Галич

9:30 – зустріч з туристами на автовокзалі м. Львів, та знайомство

10:00 – виїзд автобусом зі Львова до Галича

12:00 – прибуття до Галича та перекус у ресторані-піцерії “Veranda”

13:30 – збір біля автобусу та від’їзд до Галицького Національного природного парку

13:50 – відвідування національного парку переїзд до Ворониці та екскурсія «Ворониця – Симлін»

15:00 – зупинка поруч лісового урочища «Сімлин», вільний час

16:00 – медитація біля озера Сімлін

17:30 – збір біля автобусу та переїзд до м.Яремче

18:15 – прибуття до готелю, заселення в номери

19:00 – вечеря в готелі

21:00 – вільний час, спілкування, чаювання.

День 2: Яремче

8:00 – сніданок

9:00 - екскурсія «Панорама Яремче»

14:00 – обід

15:00-18:00 – відвідування сувенірного ринку, вільний час (по бажанню кінна прогулянка)

18:40 – вечеря

19:30 – тренінг «Як знайти внутрішній спокій»

20:30 – вільний час, відпочинок

День 3: Яремче – Ворохта - Львів

8:00 – сніданок

9:00 – виїзд до м. Ворохта

10:00 – прибуття до Відпочинкового комплексу «СКИТА»

10:20 – йога на свіжому повітрі

11:30 – відвідування сауни або чану на травах (по бажанню масаж)

13:00 – обід

14:00 – вільний час

15:00 – збір біля автобусу та виїзд до м. Львів

19:00 – прибуття до автовокзалу у м. Львів.

2.2. Транспортне забезпечення

У турі можуть використовуватися такі види транспорту: автобус, маршрутка, потяг.

Автобусом можна проїхати як і весь шлях туру так і зі Львову до Галича, та з Ворохти до Львову. Потягом можна дістатись з Галича до Яремче та з Ворохти до Львову.

Автоперевізник: Львівська Транспортна Організація (ЛТО) [7] – це організація, що надає велику кількість послуг, такі як міжнародні автобусні пасажирські перевезення, оренда автобуса чи мікроавтобуса у Львові, оренда автомобіля з водієм (трансфер на автомобілі по Львову/зі Львова). Екскурсії та пасажирські перевезення, як по Львову, Львівській області, так і по Україні та за кордон. Вони пропонують нам туристичний автобус на 12-18 місць. Автобус має : м'які розкладні сидіння, кондиціонер, обігрів салону, аудіо та відео системи, ТВ монітор, мікрофон, навігатор.

Вартість 1 км – від 17.00 грн. Вартість 1 год. (Львів) – від 1000.00 грн.

У вартість включено: подача мікроавтобуса у Львові, послуги водія, вартість паливо-мастильних матеріалів, страховки.

Окрім, варіанту з орендованим автобусом, автор дослідив декілька можливих варіантів пересування на маршруті для туристів з різним бюджетом. Так, можна скористатися маршрутною, щоб переїхати зі Львову до Галича.

Львів:Платна[ua] 07:00 Платна парковка біля пizzerії "Pizza 0-24", вул. Чернівецька, ...	09:10 ГАЛИЧ:АЗС[ua] АЗС "ОККО" ул. Окружна, 1(45:122502/24.725259)	300.00	140	97%	--	12678 Київ - Букovelь (22:00) Павлок Л.В. п/а	
ЛьВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ 07:00 пл.Двірцева,1 (Зал.вокзал)	09:53 ГАЛИЧ	201.30	123	94%	--	1116 ЛЬВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ - КУТИ# ТЗОВ "ЛЬВІВСЬКЕ АТП-14631" БАЗ "ЕТАЛОН"	
ЛьВІВ 07:30 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	09:58 ГАЛИЧ	188.80	115	100%	--	382 ЛЬВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ - КУТИ# ЛЬВІВСЬКЕ АТП-14631 ТЗОВ ЕТАЛОН_30	
ЛьВІВ 08:45 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	11:30 ГАЛИЧ	187.20	115	97%	--	392 ЛЬВІВ - ІВАНО-ФРАНКІВСЬК РОГАТИНАВТО ВАТ ЕТАЛОН_30	
ЛьВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ 08:50 пл.Двірцева,1 (Зал.вокзал)	12:00 ГАЛИЧ	181.20	116	97%	😊	1010 ЛЬВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ - ЧЕРНІВЦІ ПП "НОВ-ТРАНС-АВТО" БОГДАН	
ЛьВІВ 09:30 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	11:50 ГАЛИЧ	171.80	67	97%	😊	1010 ЛЬВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ - ЧЕРНІВЦІ НОВ-ТРАНС-АВТО ПП І-ВАН_26	
ЛьВІВ 10:35 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	13:25 ГАЛИЧ	162.10	115	84%	--	28 ЛЬВІВ - ІВАНО-ФРАНКІВСЬК ЛЮДВІВ ВОЛОДИМИР МИХАЙЛОВИЧ ПП МЕРСЕДЕС-СПНТ_18	
ЛьВІВ 12:40 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	15:40 ГАЛИЧ	187.20	115	94%	--	1090 ЛЬВІВ - ІВАНО-ФРАНКІВСЬК РОГАТИНАВТО ВАТ ЕТАЛОН_30	
ЛьВІВ 13:35 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	16:25 ГАЛИЧ	222.60	67	94%	--	80 ЛЬВІВ - ГОРОДЕНКА АВТО-ТРАНС-ЗАХІД ПАТП МАН	
ЛьВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ 14:10 пл.Двірцева,1 (Зал.вокзал)	16:04 ГАЛИЧ	207.00	115	97%	😊	010 ЛЬВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ - ІВАНО-ФРАНКІВСЬК ПП ОСТАШ РОМАН РОМАНОВИЧ МЕРСЕДЕС	
ЛьВІВ 15:25 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	18:40 ГАЛИЧ	180.00	115	81%	--	402 ЛЬВІВ - ІВАНО-ФРАНКІВСЬК ТЗОВ "АТП-12629" МБ-СПРИНТЕР_18	
ЛьВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ 16:15 пл.Двірцева,1 (Зал.вокзал)	18:59 ГАЛИЧ	190.00	123	97%	--	70 ЛЬВІВ АВ ДВІРЦЕВИЙ - ІВАНО-ФРАНКІВСЬК ТЗОВ "АТП-12629" МБ-СПРИНТЕР	
ЛьВІВ 17:10 львів.львів_ав"центральний",буль.Стрийська,109	19:16 ГАЛИЧ	176.60	67	97%	😊	805 ЛУЦЬК - БУКОВЕЛЬ# ЯЦШИН МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ ПП ЕТАЛОН_26	

3 Галича до Яремче можна дістатися потягом:

Номер	Маршрут	Відправлення	Прибуття	В дорозі
130	Кременчук- Ворохта	8:41 Галич	10:59 Яремче	2 г 18 хв
810	Львів-Рахів	9:28 Галич	11:30 Яремче	2 г 2 хв

3 Яремче до Ворохти також можна дістатися потягом

Номер	Маршрут	Відправлення	Прибуття	В дорозі
6402- 6401	Івано- Франківськ- Ворохта	22:42 Яремче	23:31 Ворохта	49 хв

3 Ворохти до Львова можна дістатися або потягом або автобусом:

потяг:

Номер	Маршрут	Відправлення	Прибуття	В дорозі
56	Рахів-Київ	18:08	23:19	5 г 11 хв
96	Рахів-Київ	19:53	00:44	4 г 51 хв

автобус:

Маршрут	Відправлення	Прибуття	В дорозі
Татарів-Львів	15:55 Зупинка "Вулиця Ворохтянська" (поворот до Ворохти)	21:00 Зупинка "Піцерія Наполетана" (біля залізничного вокзалу)	5 г 5 хв

На думку автора, для релакс-туру більше підійде пересування орендованим автобусом, де туристи не будуть турбуватися про різні дорожні проблеми, також, це скоротить витрати часу на дорогу, що вкрай важливо при організації 3-денного відпочинку.

У вартісь входить: сніданок, басейн, сауна з 16:00 по 18:00, спортивний зал, більярд, дартс, Камінний зал, настільні ігри, альтанки в парку, дитяча кімната, Wi-Fi. Окремо сплачується: масаж (250 грн/20 хв), дитяча няня (за домовленістю), конференц зал (300 грн/1 год), конференц сервіс (за домовленістю), мангал (барбекю з інвентарем + дрова), трансфер, перукарня (від 150 грн).

День 2: Яремче

м. Яремче: ресторан при готелі «Водоспад», сніданок входить у вартість номеру. Форма харчування: Шведський стіл. Назва:Ресторан «Mangalica», м. Яремче вулиця І.Петраша, 62.

Меню: Угорська та українська кухня, представлено на рис. 2.3. нижче

PERSHI STRAVI / FIRST COURSES		ФІРМОВІ НАПОЇ / HOMEMADE DRINKS	
УГОРСЬКИЙ БОРАЧ Hungarian borsharch	300g 175	УЗВАР З СУХОФРУКТІВ / Dried fruit compote	250ml 35
ПЕРЕПЕЛИНИЙ БУЛЙОН З ДОМАШНЬОЮ ЛОКШИНЮЮ Quail broth with homemade noodles	350g 175	УЗВАР З ЦИТРУСІВ / Citrus fruit compote	250ml 35
БОРЩ З М'ЯСОМ ПО-УГОРСЬКИ Traditional Hungarian borsch with ribs	300g 175	НАПІЙ З ВИШНІ / Cherry drink	250ml 35
		КВАС КЛАСИЧНИЙ / Kvass classic	250ml 35
		КВАС МЕДОВИЙ / Honey kvass	250ml 35
		МОРС ЖУРАВЛИНИЙ / Strawberry fruit drink	250ml 35
		МОРС МАЛИНОВИЙ / Raspberry fruit drink	250ml 35
		МОРС ВИШНЯНИЙ / Cherry fruit drink	250ml 35
		СВІЖОВИЖАТІ СОКИ FRESH SQUEEZED JUICES	
ГАРЯЧІ СТРАВИ / MAIN COURSES		АПЕЛСИНОВИЙ / Orange	250ml 95
ПЕЧЕНЯ З ОЛЕННИХ ІЗ ЗАПЕЧЕНИМИ ЗВ'ЯЗКАМИ ТА ДЖЕМОМ З ГОГОДЗИ Roast venison with baked apples and cranberry jam	350g 395	ГРЕЙПФРУТОВИЙ / Grapefruit	250ml 95
КАВАНИ ТУШКОВАНИ НА ГОРІЛЦІ З МЕДОВОЮ ВИШНЕЮ Wild boar stewed in vodka with honey cherry	350g 325	ЛИМОННИЙ / Lemon	250ml 95
БАНОШ УКРАЇНСЬКИЙ З ВРІНЗОЮ ТА ШКВАРКАМИ МАГДАЛИШ Ukrainian banosh in cream with brynza cheese and magarolica croutons	300g/50g/50g 170	АПЕЛСИНОВО-ГРЕЙПФРУТОВИЙ / Orange-Grapefruit	250ml 95
СВИНИНА З КАРТОПЛЕЮ ЗА УГОРСЬКИМ РЕЦЕПТОМ Pork stew with potatoes (authentic recipe)	275g 160	АПЕЛСИНОВО-ЛИМОННИЙ / Orange-Lemon	250ml 95
		ГРЕЙПФРУТОВО-ЛИМОННИЙ / Grapefruit-Lemon	250ml 95
		ЯБЛУЧНИЙ / Apple	250ml 85
		МОРКВИНИЙ / Carrot	250ml 85
		ЯБЛУЧНО-МОРКВИНИЙ / Apple-carrot	250ml 85
ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ / COLD APPETIZERS		ХОЛОДНІ НАПОЇ / COLD BEVERAGES	
ОСЕЛЕДЦЬ МАРИНОВАНИЙ З ЦИВУЛЕЮ Veneger pickled herring with onions	100g/20g 110	ПЕРШІ (СКОЛО/GLASS)	0,3l 55
УГОРСЬКЕ САЛО / Hungarian salo	100g/25g 85	7-UP (СКОЛО/GLASS)	0,25l 55
УГОРСЬКЕ САЛО З МАНГАЛІЦЮ Hungarian marinated salo	100g/25g 85	MINIWA (СКОЛО/GLASS)	0,25l 55
КОЛОДЕЦЬ З М'ЯСОМ Jalved steaks	200g 95	EVEREVSS TONIK (СКОЛО/ GLASS)	0,25l 55
СОЛІНКА З ВОСКИ Vegetables pickled in wooden barrel	300g 110	СІК САНДОВА / Sandora Juice	0,25l 45
КАРПАТСЬКІ ВІЛІ ГРИБИ З ЦИВУЛЕЮ Pickled carpation porcini mushrooms	100g/20g 135	ВОЛЮМ (СКОЛО/GLASS)	0,5l 95
КОШКІ ХЛІВА / Bread basket	95g/190g 20/40	МОРИНСЬКА ПРЕМІУМ (ЛІТ. СЛІТ) Morinska Premium (Lit. Low Carbmethod)	0,33l 65
САЛАТИ / SALADS		RED BULL ENERGY DRINK	0,25l 70
ІЗ БУРЧКІВ З ОПЕНКАМИ Beetroot and honey agurcs	200g 115	ФІРМОВІ ЧАЇ / SIGNATURE TEAS	
КАПУСТА ТА МОРКВИ Cabbage and carrot	150g 85	ОСЛІХОВИЙ З ЦИТРУСОВИМИ Sea-buckthorn with citrus	65
УГОРСЬКЕ САЛО З МАНГАЛІЦЮ Hungarian marinated salo	250g 145	ІМБІРНИЙ З ЦИТРУСОВИМИ / Ginger with citrus	65
КОЛОДЕЦЬ З М'ЯСОМ Jalved steaks	250g 145	ІМБІРНИЙ З ОСЛІХОВИЮ І ЦИТРУСОВИМИ Ginger and sea-buckthorn with citrus	65
ВАРЕНИКИ / DUMPLINGS		МАЛИНОВИЙ / Raspberry	65
КАРТОПЛЯ ТА ШКВАРКИ Potato and pork croutons	225g 115	ЗАВАРНІ ЧАЇ / BREWED TEAS	
ТУШЕНА КАПУСТА Stewed cabbage	225g 115	ЧОРНИЙ / Black	50
ТВОРОГ ТА КРІП Cottage cheese and dill	225g 115	ЗЕЛЕНИЙ / Green	50
ЛІВЕР / Liver	225g 115	ТРАВНИЙ "КАРПАТСЬКИЙ" / Herbal "Carpation"	50
ГРИБИ ТА ЦИВУЛІ Mushrooms and onions	225g 145	ЧАЙ ТУ БУ / TU BУ tea	70
М'ЯСО ДИКОГО КАБАНА Wild boar meat	230/50g 185	МОЛОЧНИЙ ВУЛН / Oolong tea	70
ДЕРУНИ / DERUNY (POTATO PANCAKES)		КАВА / COFFEE	
З М'ЯСОМ ДИКОГО КАБАНА / Wild boar meat	370/25/25g 275	РИСТРЕТО / Ristretto	50
З СОУСОМ З ЛІСОВИХ ГРИБІВ With wild mushroom sauce	200/75g 195	МАКІАТТО / Macchiato	55
ЗІ СМЕТАНОЮ / Sour cream	200/75g 115	ЕСПРЕССО / Espresso	50
		ДОППО / Espresso doppio	80
		ЛАТЕ / Caffee latte	50
		АМЕРИКАНО З МОЛОКОМ / Americano with milk	55
		ЛАТЕ / Caffee latte	65
		ЛАТЕ МАКІАТТО / Latte macchiato	65
		КАПУЧІНО / Cappuccino	65
		МОКАЧЧІНО / Mocchacino	65
		ЛАТЕ НА РОСЛИННОМУ МОЛОЦІ / Plant milk latte	75
		КАПУЧІНО НА РОСЛИННОМУ МОЛОЦІ Plant milk cappuccino	75
		ФЛЕТ ВАЙТ / Flat White	80
		КАКАО / Cacao	75

Рис. 2.3. меню ресторану Mangalica [17]

День 3: Яремче – Ворохта – Львів

м. Яремче: ресторан при готелі «Водоспад».

м. Ворохта: харчування у відпочинковому комплексі «Скита». Меню:

Перші страви: Юшка із білих грибів, Борщ (український), Суп із фрикадельками, Чанахи по-гуцульськи, Бульйон по-домашньому. Другі страви: Банош гуцульський (із бринзою/шкварками/грибами), Голубці,

Вареники (із картоплею/сиром/капустою), Пельмені, Бендерики (із капустою/м'ясом), Сирники, Млинці, Грибна підливка, Палюшки (із білими грибами/шкварками/картоплею), Книші по-гуцульськи, Деруни (із білими грибами/сметаною/м'ясом) та Кулеша зі шкварками. Салати (відповідно до сезону): із бурячка, із свіжої та квашеної капусти, шуба, олів'є, та інші.

Закуси: М'ясна нарізка, Сирна нарізка, Овочева нарізка, Квашені помідори та огірки, Соління із овочів. За бажанням гостей, організують доставку свіжого молока та молочних продуктів від господинь Ворохти, ягід та грибів (по сезону), меду та ін.

Сезонне меню: до Вашого столу у сезон дозрівання ягід і грибів можливе приготування із ними страв: Вареники, Млинці, Пирого, Соуси (підливки із грибами), Компоти, Каші, Юшки з грибами, Деруни, Смажені гриби.

Ціни на комплексне харчування: сніданок, вечеря - 130 грн, обід - 200 грн, чай/кава - 10 грн.

Сніданок - з 8:00 по 10:00

Вечеря - з 18:00 по 20:00

2.4. Характеристика туристичних об'єктів і видів релаксійної діяльності

Авторський тур ґрунтується на відвідуванні спеціально відібраних туристичних об'єктів, які максимально відповідають головній меті туру – психологічному відновленню та відпочинку.

Схарактеризуємо ці об'єкти:

1. Галицький Національний природний парк. Площа земель парку – 14684,8 га, з них 12159,3 га надані у постійне користування, 2525,5 га, включені до його складу без вилучення у землекористувачів. Парк знаходиться на межі двох фізико-географічних країн: Українських Карпат (область Передкарпаття) та південно-західної частини Східно-Європейської

рівнини (область Опілля Західноукраїнської провінції Лісостепової зони). Завдяки такому розташуванню для території характерний велике ландшафтне та біологічне різноманіття [3].

«Ворониця–Сімлин». Галицьке лісництво. Прокладений в кварталах 2, 3, площею 17,0га. Лісові карстові озера. Заповідні урочища Сімлин та Ворониця, «червонокнижні» види тварин та рослин, капличка з'явлення Божої Матері, освячене лісове природне джерело, найстаріша дерев'яна церква св. Юрія в район – с.Бишів (1750 р.). Ціни: Вхід на територію парку: дорослий - 50 грн., дитячий - 25 грн.

Таблиця 2.1

Розмір платних послуг за відвідування та користування
зонами стаціонарної рекреації

№	Види послуг	Одиниці характеристики	Розмір плати, грн.
1.	В'їзд на територію зон стаціонарної рекреації Галицького НПП власників автотранспорту: - легковий автомобіль - мікроавтобус - автобус	1 одиниця 1 одиниця 1 одиниця	10,00 20,00 30,00
2.	Відпочинок (світловий день)	1 особа	10,00
3.	Короткочасний відпочинок в укритті від негоди та альтанці з розкладанням вогнища в рекреаційних пунктах	Альтанка до 10 чоловік 1 год.	100,00

Таблиця 2.2

Вартість екскурсійних послуг

Пішохідні екскурсії туристичними маршрутами

1.	«До Галичанських печер» 3-4год., (9 км)	10,0 грн	20 грн
2.	«Княжа криниця-Замкова гора» 7,4 км, 4 год.	10,0 грн	20 грн
3.	«Ворониця – Сімлин» 3 год. (6км)	10,0 грн	20 грн

Таблиця 2.3

Послуги екскурсовода

1.	Екскурсія по території еколого-освітнього туристичного комплексу	200 грн
2.	Екскурсія еколого-пізнавальними стежками, туристичними маршрутами.	200 грн
3.	Екскурсія для змішаної групи	150 грн

Примітка: 1. Екскурсії на території Галицького НПП можуть проводити лише працівники вищезгаданої установи. 2. Від сплати за відвідування території парку звільняються учасники Великої Вітчизняної війни, ліквідатори аварії на ЧАЕС, інваліди 1-2 груп, учасники бойових дій та учасники АТО, діти віком до 6 років.

Основний вид психологічної діяльності під час відвідування Галицького НПП - є медитація та релаксація. Сеанс медитації та релаксації, який допомагає учасникам знизити рівень стресу, зосередитися на моменті та знайти внутрішній спокій. Також прогулянки на природі, фізичні вправи, або інші види фізичної активності, які сприяють відновленню фізичного та психічного стану.

2. Панорама Яремче - це оглядова екскурсія, яка ознайомлює із мальовничим містечком Яремче, одним із найкрасивіших місць у Карпатах. Під час екскурсії учасники можуть насолодитися вражаючими панорамними видами (див. рис. 2.4.) з вершини гори.

Учасники екскурсії зможуть побачити величезний водоспад, який є символом Яремче – «Пробій» (див. рис. 2.5.), що знаходиться на річці Прут і вражає своєю красою та потужністю. Могутні кам'яні брили, шум водоспаду мають цілющий та заспокійливий ефект.



Рис. 2.4. Види під час екскурсії «Панорама Яремче» [20]

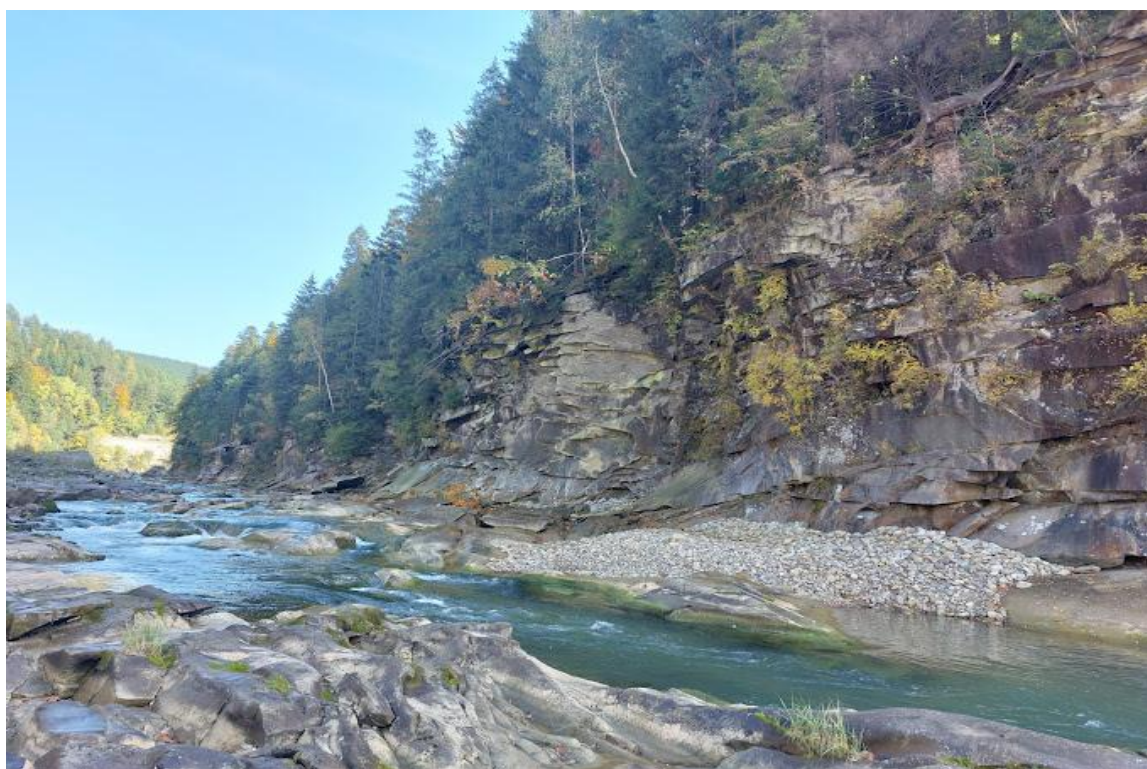


Рис. 2.5. Річка Прут і водоспад «Пробій»

3.Сувенірний ринок - культурна родзинка Прикарпаття, яку варто відвідати та купити собі на згадку сувенір, що є традиційним для

Карпатського регіону (рис. 2.6.). Це можуть бути дерев'яні вироби, що виготовляють умільці, різноманітні тарілки, ложки, шкатулки. Або унікальний керамічний посуд, різноманітні скульптури. Традиційні вишиванки, ліжники, прикраси з бісеру. Та звісно гастрономічні родзинки такі як сушені гриби, бринза, карпатський цілющий чай (рис. 2.6.).

4. Відпочинковий комплекс «СКИТА»

Садиба має дуже зручне розташування у мальовничій місцевості — неподалік тече річка Прут та є ліс із галявинами.

Сауна: парна на дровах на 8-10 осіб; кімната відпочинку, обладнана плазмовим екраном з супутниковим телебаченням, окремий санвузол; душова кімната із діжкою для обливання; масажний кабінет (є можливість замовити послуги масажиста); релакс-кімната із великим лежачком на свіжому снізі з ароматних карпатських трав; гарячий карпатський чай із медом та журавлиною; купання в чані: великий металевий казан вміщає у себе 4-5 осіб, розташований у затишному куточку подвір'я, просто неба [2].



Рис.2.6. Сувенірний ринок Яремче

Заняття що спрямовані на психологічну реабілітацію:

1. ***Медитація*** (Галич, Галицький Національний природний парк, день 1, проводить Качай Євгенія). Озеро Сімлин оточене гарними краєвидами та природними пам'ятками, що дозволяє створювати сприятливу атмосферу для медитації. Користь, яку можна отримати від медитації біля озера Сімлин:

- зниження рівня стресу та тривоги. Медитація може допомогти знизити рівень гормонів стресу в організмі та підвищити рівень гормонів щастя, таких як серотонін та допамін, що може допомогти знизити рівень тривоги та стресу;

- покращення концентрації та фокусу. Медитація може допомогти поліпшити здатність до концентрації та фокусу, що може бути корисним в роботі, навчанні та повсякденному житті;

- підвищення самосприйняття та самовідчуття. Медитація може допомогти збільшити свідомість та відчуття власного тіла, що може допомогти зрозуміти власні емоції та почуття та краще їх контролювати;

- підвищення загального стану здоров'я. Медитація може допомогти знизити кров'яний тиск та рівень холестерину, що може позитивно позначитися на загальному стані здоров'я.

У цілому, медитація біля озера Сімлин може стати чудовим способом для покращення фізичного та емоційного здоров'я, заспокоєння розуму та відновлення енергії. Це також може бути відмінним способом для зняття напруги та стресу, який може виникати в повсякденному житті.

2. ***Тренінг «Як знайти внутрішній спокій» (Яремче, готель «Водоспад», день2, проводить Качай Євгенія)***. Тренінг може допомогти у розвитку навичок та стратегій, які допоможуть знизити рівень стресу та тривоги, збільшити емоційну стійкість та поліпшити загальний стан психічного здоров'я. Проводиться в залі для конференцій при готелі. Тренер виступає перед аудиторією з підготовленою лекцією або презентацією, та розповідає як боротися з тривогою, також показує різноманітні практики для

заспокоєння. Потім учасники можуть задати питання та тренер на них відповідь.

Конкретні користі, які можна отримати від участі в такому тренінгу, можуть включати наступне:

1. Розуміння причин та наслідків власного стресу та тривоги.
2. Навчання ефективним стратегіям управління стресом та тривогою.
3. Розвиток навичок медитації та релаксації, що допоможе знизити рівень тривоги та стресу.
4. Розуміння власних емоцій та вивчення способів ефективної комунікації з іншими людьми.
5. Навчання ефективним методам розвитку внутрішньої мотивації та внутрішньої рівноваги.
6. Поліпшення загального стану психічного здоров'я та самопочуття.

У результаті участі в тренінгу, можна отримати більш ефективні методи управління власними емоціями та думками, що дозволить знизити рівень стресу та тривоги, поліпшити якість життя та досягати більшої гармонії відносин з оточуючими.

3. Інь-йога – практика глибокого розслаблення тіла (Ворохта, відпочинковий комплекс Скита, день 3, проводить Качай Євгенія).

Йога проходить на свіжому повітрі на території відпочинкового комплексу Скита. Йога є комплексом фізичних та духовних практик, які допомагають покращити різні аспекти здоров'я та благополуччя людини. Інь-йога є одним з типів йоги, який орієнтований на розслаблення тіла та розуму. Вона включає в себе різні пози та техніки дихання, які впливають на фізичний, психологічний та емоційний стан людини.

Практика Інь-йоги може дати наступні користі:

1. Зниження рівня стресу та тривоги
2. Покращення сну та відновлення енергії
3. Зменшення болів у спині та суглобах
4. Покращення кровообігу та дихальної функції

5. Зниження кров'яного тиску та пульсу

6. Розвиток уваги та концентрації

7. Покращення настрою та самопочуття.

Таким чином, розроблений автором релакс-тур «**PSY Relax**» є кільцевим і включає відвідування найбільш атрактивних природних і культурних ландшафтів України: Львів – Галич – Яремче – Ворохта – Львів. Тривалість туру – 3 дні / 2 ночі. Під час туру відвідувачі зможуть відпочити та відновити свої психічні сили, подолають стрес та позбавляться від тривожного стану. Релакс-тур розрахований на участь 12 осіб. Протяжність маршруту - 673 км(по кільцю). Особливі вимоги: спортивний зручний одяг, каремат або килимок для йоги, купальник, термос, зручне взуття.

Відновлення психічних сил гарантується наявністю щодня прогулянкових занять, купання, і головне - заходів з психологічної реабілітації, які можуть включати різноманітні формати та практики, спрямовані на зменшення стресу, покращання емоційного стану та підтримку психічного здоров'я. В програмі авторського релакс туру надано перевагу таким релаксійним типам занять як: медитація, тренінг внутрішнього спокою та йога (інь-йога).

РОЗДІЛ 3

ЕКОНОМІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ РЕЛАКС-ТУРУ

3.1. Аналіз витрат для формування пропозиції

Враховуючи всі складові створеного туру, розрахуємо бюджет.

Нижче в таблиці подано шляхи переїзду туристів, час в дорозі та вартість.

Таблиця 3.1

Характеристика переїздів туристів транспортом (автобус) у турі

День	Маршрут	Вид транспорту	Вартість квитка для 1 туриста	Відстань (км)	Час перебування в дорозі
1	П/К - ПП 1 Львів - Галич	автобус	158 грн	111 км	2 год 5 хв
2	ПП 2 - ПП 3 Галич - Яремче	автобус	129 грн	90.7 км	1 год 30хв
3	ПП 3 - ПП 4 Яремче - Ворохта	автобус	48 грн	33.9 км	43 хв
4	ПП 4 - П/К Ворохта - Львів	автобус	326 грн	229 км	3 год 49 хв

Розміщення під час туру відбувається в готелі «Водоспад» у м. Яремче, де двомісний номер Напівлюкс вартує на добу 1390грн.

Тур передбачає декілька видів харчування у різних закладах, докладніше див. табл. 3.2, нижче

Таблиця 3.2

Організація харчування в турі

Назва закладу	Місто	Час відкриття	Час закриття	Вартість сніданку	Вартість обіду	Вартість вечері
Ресторан-піцерія "Veranda"	Галич	12:00	21:00	--	65-155грн	70грн-150грн
Готель «Водоспад»	Яремче	Ціло-добово	Ціло-добово	Входить у	100 грн	100 грн

				вартість номера		
Ресторан “Mangalica”	Яремче	8:00	23:00	55грн- 255грн	85грн- 250грн	100грн- 280грн
Відпочинкови й комплекс Скита	Ворохта	цілодобово	цілодобово	130 грн	200 грн	130 грн

У таблиці нижче (табл. 3.3) наведено характеристику витрат на відвідування екскурсійних об'єктів та здійснення різних видів релаксійної та психологічної діяльності. У таблиці 3.4 представлені можливі додаткові витрати туриста під час туру.

Таблиця 3.3

Характеристика витрат на відвідування

туристичних об'єктів і видів релаксійної діяльності

Місто	Назва	Час відкриття - закриття	Вартість білету для 1 туриста
Галич	Галицький Національний природний парк	8:00 – 20:00	дорослий - 50 грн дитячий - 25 грн
Яремче	Панорама Яремче	цілодобово	безкоштовно
Яремче	Сувенірний ринок	10:00 – 20:00	Вхід безкоштовний Товари від 50грн
Ворохта	Відпочинковий комплекс "СКИТА"	8:00 – 22:00	250 грн

Таблиця 3.4

Додаткові витрати туриста

Назва	Вартість
Кінна прогулянка	300 грн/особа
Сауна	300 грн/особа
“Ворониця - Симлін”	20 грн/особа

Таблиця 3.5

Формування бюджету туру

Статті витрат	Вартість
Транспортне забезпечення	661 грн/1 ос.
Розміщення	1390 грн/1 ос.
Харчування	Від 300 грн/1 ос.
Рекреація	920 грн/1 ос.
Послуги йога-тренера	3400 грн/1 тур
Загальна вартість прямих витрат на одну особу: (всі витрати для туриста в процесі подорожі)	3605 грн/1 ос.
Загальна вартість прямих витрат на групу (12- осіб):	432604 грн
Вартість туру для супроводжуючого:	2700 грн/1 тур
Заробітна плата супроводжуючого:	4000 грн/1 тур
ЕСВ для супроводжуючого найманого працівника (згідно з чинним законодавством)	1474 грн/1 тур 5720 грн/4 тури
ЕСВ для підприємця згідно з чинним законодавством	1474 грн
Страховка (ТАС)	650 грн/1 ос.
Загальна вартість туру:	7762грн
Непередбачені витрати (непрямі)(5%)	236 грн/1 ос. 2832грн /12 ос.
Собівартість:	93144 грн
Нормальний прибуток (від 10% від собівартості)	9314.4 грн
Дохід (собівартість + нормальний прибуток):	102458грн
Податки від суми доходу : для ФОП 2- фіксований згідно з чинним законодавством:	18442грн 1340грн
Загальна вартість (Дохід+податки):	120900грн
Вартість турпутівки на 1 людину:	10075грн

Таким чином, загальна вартість турпутівки на 1 людину складає 17675 грн. Ця вартість включає прямі витрати на транспортне забезпечення, розміщення, харчування, рекреацію, послуги йога-тренера та страховку, а також витрати, пов'язані зі супроводжуючим та його заробітною платою.

3.2 Економічна ефективність туру

$$\text{МД} = \text{загальна ціна} - \text{змінні витрати} = 120900 - 45656 = 75244$$

$$\text{Прибуток} = \text{МД} - \text{постійні витрати} = 75244 - 2948 = 72296$$

Таблиця 3.6

Розрахунок прибутковості туру

Кількість туристів	Виручка	Постійні витрати	Змінні витрати	Загальні витрати	Маржинальний дохід	Прибуток
0	-	1474	-	1474	-1474	-1474
1	10075	2948	3888	6836	+6187	+3239
2	20150	2948	7776	10724	+12374	+9526
3	30225	2948	11664	14612	+18561	+15613
4	40300	2948	15548	18496	+24752	+21804
5	50375	2948	19440	22388	+30935	+27 987
6	60450	2948	23328	26276	+37122	+34 174
7	70525	2948	27216	30164	+43309	+40 361
8	80600	2948	31104	34052	+49496	+46 548
9	90675	2948	34992	37940	+55683	+52 735
10	100750	2948	38880	41828	+61870	+58 922
11	110825	2948	42768	45716	+68057	+65 109
12	120900	2948	45656	48604	+75244	+72 296

Отже, після аналізу розрахунків можна зробити наступний висновок. Підприємець увійшов в зону прибутковості після 1-ї кількості туристів. За цим значенням маржинальний дохід перевищує постійні витрати, що призводить до позитивного прибутку. З кожним додатковим туристом прибуток зростає, досягаючи найвищого значення при 12-ти туристах. Коефіцієнт маржинального прибутку = маржинальний дохід / ціну=

Маржинальний аналіз туру

Показники	Релакс тур
Виручка(ціна)	10075
Змінні витрати	3888
Маржинальний дохід	6187
Коефіцієнт маржинального прибутку	0.614
Маржинальна рентабельність	61.4%

Отже, рентабельність туру складає 61.4%.

Отримані економічні розрахунки свідчать про те, що вартість туру приблизно співпадає із вартістю подібних турів. У турагенстві (Author-tour) схожі тури коштують 6 980 грн. зі знижкою та вище, але до їх вартості не входить харчування та переїзд. Таким чином укладений тур буде конкурентно спроможним на ринку тур послуг.

На підставі зазначеного, можна зробити висновок, що авторський тур є економічно обґрунтованим і має потенціал для успішної комерціалізації. Розрахунки та аналіз показують, що підприємець може досягти прибутковості, привернути більше клієнтів та розширити свій бізнес.

ВИСНОВКИ

В результаті проведення дослідження було виконано всі завдання поставлені на початку роботи і досягнуто мету.

1. Релакс-тур - це вид туризму, який має на меті надати людям можливість відпочити та відновити свої сили та енергію. Він може містити в собі різноманітні способи релаксації, такі як спа-процедури, масаж, йогу, медитацію, екскурсії та інші види дозвілля.

Релакс-тур з психологічною реабілітацією - це спеціальний вид туризму, який включає в себе різноманітні релаксаційні техніки, спрямовані на поліпшення психічного стану людини. Головна мета полягає в зменшенні стресу, підвищенні емоційного та фізичного благополуччя, зниженні показників тривожності та депресії.

Релаксаційні тури базуються на принципах психологічної реабілітації, що включають техніки заспокоєння, фізичну активність, покращення емоційного стану та розвиток позитивних емоцій.

2. Проведено аналіз досвіду організації та проведення релаксаційних турів туристичними організаціями з усього світу та в Україні. Він продемонстрував цілу низку підходів та програм психологічної реабілітації. Вони включають різні види практик, такі як медитація, йога та спа-процедури, і ґрунтуються на мальовничих природних ландшафтах України таких як Карпати та Одеса; у світі це: Тенерифе, Адріатичне море, Доломітові Альпи, що дозволяє повністю відновити фізичні та психологічні сили людини.

3. Розроблений авторський релакс-тур враховує принципи психологічної реабілітації та включає комплекс заходів і практик для зняття стресу, покращення емоційного стану та підвищення загального самопочуття. Релакс-тур «PSY Relax» - це кільцевий тур, призначений для відпочинку та відновлення психічних сил. Метою цього туру є забезпечення можливості подолати стрес, позбутись негативних думок і тривоги, насолодитись свіжим

повітрям та відпочинком. Програма туру «PSY Relax» розрахована на 3 дні і 2 ночі, і включає наступні етапи:

День 1: Львів – Галич. Зустріч з туристами на автовокзалі м. Львів, та знайомство, трансфер автобусом зі Львова до Галича, перекус у ресторані-піцерії «Veranda», збір біля автобусу та від'їзд до Галицького Національного природного парку, екскурсія по національному парку, переїзд до Ворониці та екскурсія «Ворониця – Симлін», медитація біля озера Сімлін, переїзд до м. Яремче, прибуття до готелю, заселення в номери, вечеря в готелі.

День 2: Яремче. Сніданок, відвідування екскурсії «Панорама Яремче», обід, відвідування сувенірного ринку, вільний час (по бажанню кінна прогулянка), вечеря, тренінг «Як знайти внутрішній спокій», вільний час, відпочинок

День 3: Яремче – Ворохта – Львів. Сніданок, виїзд до м. Ворохта, прибуття до Відпочинкового комплексу «СКИТА», йога на свіжому повітрі, відвідування сауни або чану на травах (по бажанню масаж), обід, вільний час, збір біля автобусу та виїзд до м. Львів, прибуття до автовокзалу у м. Львів.

У авторському турі задіяні такі методи психологічної діяльності як: йога, медитація, тренінг, прогулянки біля озера (вони мають заспокійливий ефект) та спа-терапія.

4. Варість туру - 10075грн на одну особу, вона включає - транспортне забезпечення, проживання в готелі, харчування в готелі, рекреаційні послуги та страховку. В тур не включено додаткові послуги такі як: харчування поза межами готелю, відвідування конного двору, масаж та додаткові витрати.

Маржинальний дохід - 6187грн. Економічне обґрунтування авторського туру включає витрати на організацію та проведення туру, потенційний дохід від учасників туру та оцінку прибутковості проекту. Це дозволяє визначити комерційні перспективи релаксаційного туру та його фінансову життєздатність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторські тури. URL: <https://author-tour.com.ua/ua>. (дата звернення 1.05.2023).
2. Відпочинковий комплекс "СКИТА". URL: https://skyta.com.ua/?gclid=CjwKCAjwvdajBhBEEiwAeMh1U7XhqaxyC1c_kA3w06EbxHwHadm4XiZqPNyogOURr9atclFBFFw_FBoCzVgQAvD_BwE. (дата звернення 1.05.2023).
3. Галицький національний природний парк. URL: <https://www.halychpark.if.ua/?m0prm=8>. (дата звернення 1.05.2023).
4. Готель "Водоспад". URL: <http://ukarpatan.com.ua/ua/yaremche/vodospad.html>. (дата звернення 1.05.2023).
5. Гуменюк Г. М., Ткачівська І.М., Цап І. Г. Туризм як засіб корекції психоемоційного стану учасників АТО. // Освітні обрії. 2021. Т. 53. № 2. С. 62-66.
6. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
7. ЛЬВІВСЬКА ТРАНСПОРТНА ОРГАНІЗАЦІЯ. URL: <https://trucking-company-313.business.site/> (дата звернення 1.05.2023).
8. Найдьонова Л. А., Вознесенська О. Л., Савінов В. В. Робота з травмами війни. Український досвід : *матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова. Київ : Золоті ворота, 2018. 170 с.
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. / заг.ред. Н. Пророк Том 1. Київ, 2018. – 208 с.
10. Психологічна реабілітація особистості. URL: <https://studfile.net/preview/4495428/page:40/> (дата звернення 1.05.2023).

11. Психологічна реабілітація. URL: <https://zhvpu.zt.ua/structure/rehabilitation/psychological-rehabilitation/> (дата звернення 1.05.2023).
12. Тесленко Ю. В., Тесленко М. М., Катеренчук І. П. Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: основні принципи та напрямки, шляхи удосконалення реабілітаційної допомоги // *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. Вип. 2, том 2 (151). С. 58 – 62. DOI 10.29254/2077-4214-2019-2-2-151-58-63.
13. ТОП 3 пам'ятки Яремче URL: <https://tourinform.org.ua/vidpochynok-u-yaremche-5-idej-aktyvnogo-vidpochynku>(дата звернення 17.04.2023).
14. Tourism Experiences as a Stress Reliever URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0047287514546223> (дата звернення 17.04.2023).
15. Healthy School Promotion and Education Program URL: https://www.nlpra.org.hk/en/our_services/community%20support%20servicesprojects%ef%bc%8fservices/33. (дата звернення 17.04.2023).
16. Restorant Guru. URL: <https://restaurantguru.com/> (дата звернення 17.04.2023).
17. ticket.bus.com.ua.URL:https://ticket.bus.com.ua/order/forming_bn?point_from=UA4610100000&point_to=UA2621210100&date_add=1&fn=round_search&lang=ua. (дата звернення 17.04.2023).
18. poizdato.net .URL: <https://poizdato.net/rozklad-poizdiv/vorokhta--lviv/11.05.2023/> (дата звернення 17.04.2023).
19. google maps. URL: <https://www.google.com/maps/place/Panorama+Yaremche> (дата звернення 17.04.2023).