

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/131604>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Туризм

ВВЕДЕНИЕ 3

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГА-ТУРОВ 6

1.1 Понятие йога-туров 6

1.2 Тибетская йога 9

1.3 Дыхательные и медитативные практики монахов 13

1.4 Взаимодействие буддизма и йоги 17

2 АНАЛИЗ ЙОГА-ТУРОВ В МИРЕ 20

2.1 Виды йога туров 22

2.2 Анализ йога-туров в мире 27

3 РАЗРАБОТКА УНИКАЛЬНОГО ЙОГА-ТУРА В МОНАСТЫРЬ ШЕДРУБ ЛИНГ 33

3.1 Общая характеристика монастыря Шедруб Линг 33

3.2 Разработка уникального йога-тура в монастырь Шедруб Линг 38

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 45

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 48

ВВЕДЕНИЕ

Время от времени у каждого человека появляется желание уйти от стандартных шаблонов, испытать что-то новое — то, что он еще не пробовал и не видел. Да так, чтобы не просто с пользой провести время и отдохнуть, но еще и улучшить свое здоровье и общее самочувствие.

К слову сказать, такие желания — вовсе не редкость. Психологи констатируют: почти половина граждан России, вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка, регулярно испытывает стресс и испытывает серьезную потребность в психологическом отдыхе. Да и вообще, в наши времена сверхбыстрого ритма жизни и ухудшающейся экологии нужно с особым вниманием относиться к своему здоровью: телесному и душевному. В этом могут здорово помочь особенные варианты путешествий — йога-туры.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, йога-туры многообразны и полны возможностей. В их эффективности в плане укрепления здоровья человека не сомневается уже никто. В странах Востока йогу практикуют уже более тысячи лет. На Западе она стала популярной около ста лет назад, а в странах СНГ этим направлением заинтересовались лишь несколько десятков лет назад.

Йога-тур – это отдых для людей, которые устали от суеты и ежедневных забот, хотят повысить свой уровень внутренней энергии и расставить приоритеты по своим местам.

Это возможность побывать вдали от городской суеты в энергетических насыщенных местах планеты, где сама природа дает возможность восстановить свои силы:

- Непал;
- Индия;
- Россия (Кавказ, Крым, Алтай, Байкал);
- Таиланд;
- Карпаты.

Даже обычные туристические экскурсии можно превратить во что-то особенное, принять участие в медитации с опытным инструктором или в одиночестве побродить среди древностей.

Целью курсовой работы является создание уникального йога-тура в места буддийских практик

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить понятие йога-тура;
- рассмотреть особенности тибетской йоги;
- проанализировать дыхательные и медитативные практики монахов;
- рассмотреть взаимодействие буддизма и йоги;
- изучить виды йога туров;

- провести анализ йога-туров в мире;
- дать общую характеристику монастыря Шедруб Линг;
- разработать уникальный йога-тура в монастырь Шедруб Линг.

Объектом исследования является организация йога-туров.

Предметом исследования являются создание уникального йога-тура в монастырь Шедруб Линг.

Проанализировав учебную литературу, можно сделать вывод о том, что тема не является достаточно изученной и требует дальнейшего исследования.

При написании курсовой работы были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературы;
- изучение и обобщение отечественной и зарубежной практики;
- теоретический анализ и синтез;
- классификация.

Научная новизна курсовой работы состоит в теоретико-методологическом обосновании авторской концепции создания уникального йога-тура, включая ее стратегическую составляющую, связанную с развитием йога-туров в современных условиях.

Курсовая работа состоит из следующих структурных элементов:

- введение;
- три главы;
- восемь параграфов;
- заключение;
- список использованных источников.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГА-ТУРОВ

1.1 Понятие йога-туров

Йога-туры – это идеальный вид отдыха, во время которого можно не только посмотреть другую страну, но и совершить путешествие в глубины своей души.

Уникальность его также состоит в том, что кроме традиционного посещения различных достопримечательностей, в программу входят комплексы энергетических практик с ведущими тренерами, которые направлены на развитие внутреннего духовного потенциала и восстановление гармонии.

Группа для путешествия состоит из небольшого количества туристов, от 10 до 15 человек, которые вместе практикуют йогу, медитации.

В отличие от пакетного тура, йога-тур имеет множество преимуществ:

- в путешествии основное время уделяется совершению занятий йогой, от 2 до 7 часов ежедневно;
- в компании единомышленников легче погрузиться в основы самопознания – чувствуется плечо друга и стимулы двигаться вперед;
- опытный тренер введет в курс учения и поможет раскрыть свой потенциал;
- отдых и посещение интересных мест также входят в программы с йога-туров;
- специальный выбор места и прослушивание лекций помогают расширить кругозор и дать новое мироощущение;
- возможность не просто купаться в море или океане, но и заниматься йогой с инструктором или в группе;
- высокая интенсивность занятий, не нужно отвлекаться на работу, другие дела и есть возможность полностью посвятить себя йоге.

Йога-тур — это туристический пакет, включающий в свою программу серию занятий йогой в месте пребывания. При этом программа турпакета разработана таким образом, чтобы на эти занятия всегда было достаточно времени, и они не шли «впритык» к другим элементам поездки.

Впрочем, нельзя сказать, что в туре будут одни лишь занятия йогой, многочасовые и изнуряющие.

Подавляющее большинство таких программ предназначено для людей, которые не занимаются йогой профессионально — то есть для начинающих адептов этой древней системы оздоровления или просто людей, заботящихся о своем здоровье.

Поэтому йога-пакет — это всегда только часть программы тура.

Если говорить о йога-турах в пляжные страны (например, Индию, ОАЭ, Грецию, Италию, Сейшельские острова, Маврикий или Тунис), то их серьезным достоинством станет возможность сочетать занятия йогой с отдыхом на побережье и разнообразной «экскурсионкой».

В таких странах, как Швейцария или Норвегия приятным дополнением к йога-программам станут красивая природа и мягкий приозерный климат.

Каких-то особых ограничений по состоянию здоровья для занятий йогой нет (исключение — серьезные наследственные заболевания). О любых недомоганиях всегда можно предупредить тренера до начала практики.

Также нет ограничений и по возрасту: йогой могут заниматься как дети с 6 лет, так и взрослые — даже самых преклонных лет.

К слову, йога-туры весьма популярны у супружеских (и не только) пар, причем нередко на йогу ходит только кто-то один, а второй участник поездки во время этих занятий развлекается на свой лад.

Интенсивная практика в туре с хорошим преподавателем позволяет не только освободиться от мышечных блоков и зажимов, но и как следствие этого освободиться от своих психологических проблем.

Оставшись наедине с собой в нестандартном путешествии с незнакомыми, но одинаково позитивно настроенными на благие перемены людьми, слушая преподавателя и истории своих одногруппников, уводя внимание с внешних атрибутов, наслаждаясь природой и заботясь о своем теле и душевном покое, ты приобретаешь другой взгляд на себя и на свои проблемы в целом, что очень укрепляет психологическое здоровье.

Йога – это древнее учение, основанное на выполнении физических упражнений – асан и медитации – процесса познания себя. Учение является частью аюрведы – древнеиндийской медицинской системы и представляет собой целую философию жизни. Йога тур идеально подходит людям, которые придерживаются здорового образа жизни, желают достичь гармонии тела, души и ума. Причем такое путешествие может выступать и как йога для начинающих. Постигать азы учения гораздо проще в кругу единомышленников, делая это с удовольствием и интересом.

Цель йога тура – это знакомство с философией учения, его практика. Для путешествия обычно выбираются места, в которых присутствует йогическая атмосфера. Как правило, это страны Юго-Восточной Азии. Важен размеренный ритм путешествия, поэтому туры организовываются в места, где мало туристов, но есть возможность уединиться от мира – побережье моря или океана, леса, горы.

В ходе тура ежедневно уделяется время практике йоги, медитациям, оздоровительным процедурам, таким как массаж, купание в природных источниках, бани, сауны. Также обычно организуются развлечения, посещения храмов, походам в горы, лекциям известных практиков, семинарам. Туры могут носить узкую направленность, практиковать конкретный вид йоги: Хатха-йогу или Кундалини-йогу. Возможны организации туров для похудения, фитнес-тренировок, поддержания женского здоровья.

После отдыха человек возвращается полным сил и энергии.

Среди отличий йога тура от обычного стоит выделить следующие моменты:

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) rosstat.gov.ru
- 2) rostatt.ru
- 3) Александрова А.Ю. Международный туризм: Учебное пособие/А.Ю. Александрова – М.: Аспект Пресс, 2020-257с.
- 4) Александрова, А. Ю. Тематические парки мира / А.Ю. Александрова, О.Н. Сединкина. - М.: КноРус, 2016. - 208 с.
- 5) Арбузова, Н. Ю. Технология и организация гостиничных услуг / Н.Ю. Арбузова. - М.: Академия, 2020. - 224 с.
- 6) Балабанов И.Т., Балабанов А.И. Экономика туризма: Учебное пособие/И.Т. Балабанов, А.И. Балабанов. – М.: Финансы и статистика, 2019-452с.
- 7) Бизнес-планирование в индустрии гостеприимства / М.В. Виноградова и др. - М.: Дашков и Ко, 2020. - 280 с.
- 8) Бикмурзин, Павел Исадыкович Деловое Общение / Бикмурзин Павел Исадыкович. - Москва: Наука, 2017. - 525 с.
- 9) Бикмурзин, Павел Исадыкович Деловое Общение В Социально-Культурном Сервисе И Туризме / Бикмурзин Павел Исадыкович. - Москва: Машиностроение, 2019. - 448 с.
- 10) Гостиничный и туристический бизнес. / Под ред. Чудновского А. Д. – М: ТАНДЕМ, ЭКМОС, 2019.-247с.
- 11) Дурович А.П., Компанев А.С. Маркетинг в туризме: Учебное пособие/А.П. Дурович, А.С. Компаев. - Минск: Новое знание, 2014-347с.

- 12) Ильина Е. Н. Туропреитинг: организация деятельности/Е.Н.Ильина. – М: Финансы и статистика, 2018-489с.
- 13) Квартальнов В.А. Туризм: Учебник/В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2018-547с.
- 14) Комарова, Л. К. Основы выставочной деятельности: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. К. Комарова; отв. ред. В. П. Нехорошков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 194 с.
- 15) Каменец, А. В. Технологии организации культурного туризма / А.В. Каменец, М.С. Кирова. - М.: Мосиздэтивест, 2016. - 128 с.
- 16) Комаров, Н. М. Инновации в сервисе: использование инфографии. Учебное пособие / Н.М. Комаров, В.О. Чулков. - М.: Солон-Пресс, 2019. - 124 с.
- 17) Косолапов, А. Б. Менеджмент в туристической фирме. Учебное пособие / А.Б. Косолапов. - М.: КноРус, 2016. - 258 с.
- 18) Мингьюр Йонге «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство»
- 19) Морозова Е. Я., Тихонова Э. Д. Экономика и организация предприятий социально-культурной сферы: Учебн. пособие/Е.Я. Морозов. – СПб: Издательство Михайлова В. А., 2019. – 318 с.
- 20) Никитина, О. А. История курортного дела и спа-индустрии: учебное пособие для академического бакалавриата / О. А. Никитина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 139 с.
- 21) Образовательный туризм в России : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Ю. С. Путрик [и др.] ; под ред. С. Ю. Житенёва. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 198 с.
- 22) Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е. Л. Писаревского. — М.: Федеральное агентство по туризму, 2019. — 384 с.
- 23) Сенин В.С. Организация международного туризма: Учебник/В.С. Сенин. – М.: Финансы и статистика, 2020. -345с.
- 24) Сухов Р.И. Организация работы туристического агентства: Учебное пособие/Р.И. Сухов. – М.: ИКЦ “Март”, 2019-247с.
- 25) Тимохина Т. Л. Организация приема и обслуживания туристов/Т.Л. Тимохина. – М: Книгодел, 2018-357с.
- 26) Тибетская йога сна и сновидений (Тибетская книна йога, Майкл Роуч) – Санкт-Петербург, 2018 – 256 с.
- 27) Тит Нат Хан - Тишина. Спокойствие в мире, полном шума
- 28) Феденева, И. Н. Организация туристской индустрии: учебное пособие для СПО / И. Н. Феденева, В. П. Нехорошков, Л. К. Комарова; отв. ред. В. П. Нехорошков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 205 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/131604>