

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И КЛЮЧЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ WELLNESS RETREAT

© Бичевина Д. А., Кривелева Г. Д., 2025

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

В данной статье представлены результаты исследования концепции wellness retreat. Проведен анализ теоретических основ, ключевых компонентов создания концепции, современных тенденций индустрии велнеса, а также характеристик целевой аудитории и ее предпочтений. На основе проведенного анализа определяются сущность и особенности wellness-ретритов как динамично развивающегося направления.

*Ключевые слова:* wellness retreat, wellness, велнес, ретрит, теоретические основы, ключевые компоненты, современные тенденции, туризм, концепция wellness retreat

В современных условиях глобализации и урбанизации особую актуальность приобретает проблема сохранения физического и психологического благополучия человека. Стремительный темп жизни, информационная перегрузка и постоянный стресс формируют устойчивый спрос на услуги, направленные на восстановление внутреннего баланса и достижение гармонии между телом и разумом.

Концепция wellness, впервые сформулированная американским врачом Хэлбертом Данном в 1959 году, эволюционировала от простого понимания здоровья как отсутствия болезней к комплексному подходу, охватывающему физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные аспекты человеческого благополучия. В XXI веке индустрия велнеса превратилась в одну из наиболее динамично развивающихся отраслей мировой экономики, достигнув оборота в несколько триллионов долларов.

Понятие и особенности концепции Wellness Retreat

В настоящее время велнесс — туризм является растущим сегментом на мировом рынке туризма, а в

свою очередь велнесс-услуги — это тренд, продолжающий набирать популярность. Велнесс можно охарактеризовать как активный образ жизни, предполагающий выбор в пользу здоровья, понимаемого в смысле целостности и холизма. Речь идет не только о физическом здоровье тела, но и здоровье ума и души человека, что может способствовать развитию сознания и внутреннему росту личности. Термин «wellness» произошел от английского словосочетания «being well», что означает «находиться в хорошем состоянии» или «благополучие». Этот концептуальный подход получил научное обоснование в середине XX века, когда была сформулирована идея о том, что здоровье представляет собой динамичный процесс, требующий активного участия человека в поддержании собственного благополучия [7].

По последним данным организации Global Wellness Institute (GWI), глобальная экономика велнесс будет расти устойчивыми темпами в 7,3 % в год в период с 2023 по 2028 год, а это превышает прогнозируемый рост мирового ВВП. Таким образом, ожидается, что мировой рынок велнесс услуг составит к концу 2025 года 7,2 трлн долларов США, а к 2028 году - 9 трлн долларов [11].

Global Wellness Economy Market Size and Growth Projections, 2017-2028

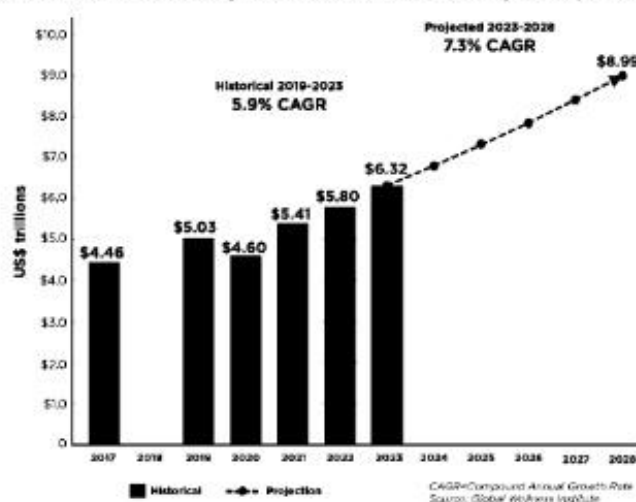


Рис.1 Объем мирового рынка Wellness экономики и прогнозы роста [11]

Термины велнесс-туризм и велнесс-ретрит не являются взаимозаменяемыми понятиями. Концепция wellness retreat представляет собой инновационное и более узкое направление в сфере туризма, объединяющее элементы оздоровительного отдыха, духовного развития и образовательных программ. В основе данного понятия лежит философия целостного подхода к здоровью человека, которая рассматривает благополучие не просто как отсутствие заболеваний, а как гармоничное состояние физического, эмоционального, интеллектуального и духовного равновесия [7].

Особенность wellness retreat — создание специальной среды, способствующей глубокой трансформации участников через погружение в практики осознанности, физической активности и эмоционального восстановления. Главное отличие велнесс-туризма от традиционного туризма заключается в том, что традиционный туризм направлен преимущественно на развлечения и познавательную деятельность, а велнесс-ретриты же фокусируются на внутренней работе человека с самим собой [4].

Ключевой характеристикой wellness retreat является комплексность предлагаемых программ,

которые включают различные аспекты оздоровления.

Физическое направление включает в себя процедуры, занятия йогой, фитнесом, плаванием, а также специализированные процедуры, направленные на восстановление организма. Эмоциональное направление предполагает работу с психологическими состояниями через арт-терапию, групповые тренинги и индивидуальные консультации [9].

Интеллектуальный компонент велнесс-ретритов реализуется через образовательные программы, семинары по здоровому образу жизни, лекции о принципах правильного питания и управлении стрессом. Духовное направление включает практики медитации, церемонии осознанности и внутреннюю работу с собой [8].

Важной особенностью концепции является создание особой атмосферы уединения и отстранения от повседневной суеты. Это достигается через тщательный отбор локаций, как правило, расположенных в живописных природных местах, вдали от городского шума и стресса. Архитектурные решения и дизайн пространств также играют значительную роль в формировании целостного впечатления от пребывания в ретрите [3].

Временной аспект wellness retreat варьируется от краткосрочных программ выходного дня до длительных курсов, продолжающихся несколько недель. Оптимальная продолжительность определяется целями участников и интенсивностью предлагаемых практик. Исследования показывают, что для достижения устойчивых результатов необходимо не менее семи дней непрерывного участия в программе [5].

Концепция wellness retreat также предполагает индивидуальный подход к каждому участнику, учитывающий его физические возможности, эмоциональное состояние и личные цели. Это достигается через предварительную диагностику, консультации со специалистами и адаптацию программы под конкретные потребности [6].

Таким образом, wellness retreat представляет собой целостную концепцию оздоровительного туризма, направленную на достижение гармонии между различными аспектами человеческого благополучия через создание специальной среды для трансформации и восстановления.

Основные направления и тенденции развития индустрии wellness

Как уже было сказано ранее, индустрия wellness в XXI веке переживает период динамичного роста, становится одним из наиболее перспективных сегментов мировой экономики. Аналитические данные свидетельствуют о том, что оборот wellness-индустрии достиг триллионных показателей, а это демонстрирует устойчивую тенденцию к расширению и диверсификации предлагаемых услуг [1].

Основным драйвером развития отрасли выступает изменение образа жизни современного человека, характеризующееся повышенным уровнем стресса, недостатком физической активности и ухудшением экологической обстановки. Эти факторы формируют устойчивый спрос на услуги, направленные на восстановление и поддержание здоровья [9].

Первое значимое направление развития связано с технологической интеграцией в wellness-услуги. Современные ретриты активно внедряют инновационные решения для мониторинга физиологических показателей участников, персонализации программ и оценки эффективности проводимых мероприятий. Использование носимых устройств, приложений для отслеживания состояния здоровья и виртуальных платформ для медитации становится стандартной практикой [2].

Второе направление характеризуется расширением географии wellness-туризма. Если ранее основными центрами были традиционные курортные зоны, то сегодня велнесс-ретриты появляются в самых разнообразных локациях, включая городские пространства, горные регионы, лесные массивы и даже промышленные зоны, переоборудованные под оздоровительные центры [3].

Третья тенденция связана с углублением специализации wellness-программ. Развиваются узконаправленные ретриты, которые фокусируются на конкретных аспектах здоровья: программы детокса, антистрессовые курсы, программы для улучшения сна, специализированные занятия для людей определенных возрастных групп или профессий [4].

Также развивается корпоративный сегмент wellness-услуг. Компании все чаще организуют специализированные ретриты для своих сотрудников, признавая важность поддержания психофизического состояния персонала для повышения производительности труда и снижения уровня профессионального выгорания [5].

Четвертым направлением является интеграция культурных и образовательных компонентов в wellness-программы. Современные ретриты включают элементы изучения местных традиций оздоровления, кулинарные мастер-классы по приготовлению здоровой пищи, знакомство с философскими учениями и духовными практиками различных культур [6].

Пятая тенденция касается экологической составляющей wellness-услуг. Устойчивое развитие становится важным критерием для потребителей, что побуждает организаторов ретритов внедрять экологически ответственные практики в свою деятельность, от использования возобновляемых источников энергии до органического питания и безотходного производства [8].

Шестое направление связано с развитием онлайн и гибридных форматов wellness-услуг. Пандемия COVID-19 ускорила внедрение цифровых

технологий в отрасль, что привело к появлению виртуальных ретритов, онлайн-курсов медитации и дистанционных консультаций со специалистами по велнесу [7].

Седьмая тенденция характеризуется персонализацией wellness-опыта через применение данных о здоровье и предпочтениях участников. Современные технологии позволяют создавать индивидуальные программы оздоровления, учитывающие генетические особенности, историю болезней, образ жизни и личные цели каждого клиента [10].

Развитие индустрии велнеса демонстрирует устойчивые тенденции к технологической модернизации, географической экспансии, углублению специализации и повышению качества предоставляемых услуг, что создает благоприятные перспективы для дальнейшего роста отрасли.

Целевая аудитория и потребительские предпочтения в сфере Wellness

Анализ целевой аудитории wellness retreat выявляет сложную структуру потребительского сегмента, характеризующуюся разнообразием демографических, психографических и поведенческих характеристик. Понимание особенностей различных групп потребителей является критически важным для разработки эффективных велнес-программ и обеспечения коммерческого успеха предприятий отрасли [1].

Основная доля потребителей wellness-услуг — представители среднего и старшего возраста, которые располагают достаточными финансовыми ресурсами для участия в специализированных программах оздоровления. Исследования показывают, что наиболее активной группой являются люди в возрасте от 35 до 55 лет, которые начинают осознавать необходимость заботы о своем здоровье и имеют возможность инвестировать в wellness-услуги [4].

Гендерный анализ аудитории демонстрирует преобладание женской части потребителей, она составляет примерно 70 % от общего числа участников велнес-ретритов. Это может быть связано с традиционно более высоким уровнем заботы женщин о здоровье и внешнем виде, а также их большей открытостью к новым практикам самосовершенствования [9].

С точки зрения образовательного уровня целевой аудитории, преобладающая часть потребителей имеет высшее образование и занимает руководящие позиции в различных сферах деятельности. Это объясняется не только финансовыми возможностями данной группы, но и более высоким уровнем осведомленности о важности поддержания здоровья [2].

Профессиональная структура аудитории в большей степени включает представителей интеллектуального труда, которые испытывают повышенные психологические нагрузки в процессе трудовой деятельности. Особенно активными

потребителями wellness-услуг являются специалисты IT-сферы, финансового сектора, медицины и образования. [5].

Географическое распределение потребителей демонстрирует концентрацию в крупных городах и мегаполисах, где уровень стресса и экологические проблемы создают повышенную потребность в оздоровительных программах. Жители урбанизированных территорий — основная часть клиентской базы wellness-центров [3].

Психографические характеристики целевой аудитории включают высокий уровень заботы о здоровье, стремление к самосовершенствованию и личностному росту. Потребители wellness-услуг, как правило, ведут активный образ жизни, интересуются вопросами здорового питания и регулярно занимаются физическими упражнениями [6].

Мотивационная структура потребительского поведения в сфере велнеса характеризуется разнообразием факторов. Основные мотивы участия в ретритах — стремление к снижению уровня стресса, улучшение физического состояния, поиск новых знаний о здоровом образе жизни и желание временно отстраниться от повседневных проблем [8].

Потребительские предпочтения в выборе wellness-программ определяются индивидуальными потребностями и жизненным опытом. Молодые участники чаще выбирают активные программы, в то время как представители старшего возраста предпочитают более спокойные, медитативные практики [7].

Ценовая чувствительность аудитории варьируется в зависимости от воспринимаемой ценности предлагаемых услуг. Потребители готовы платить высокую цену за высококачественные программы, проводимые опытными специалистами в комфортных условиях. При этом важным фактором является прозрачность ценообразования и четкое понимание включенных в стоимость услуг [10].

Сезонность спроса на wellness-услуги характеризуется повышенной активностью в переходные периоды года, когда люди чувствуют необходимость в обновлении и восстановлении. Пиковые периоды приходятся на начало года, весенние месяцы и период после летних отпусков.

Целевая аудитория wellness retreat представляет собой образованную, финансово обеспеченную группу потребителей с высоким уровнем заботы о здоровье и стремлением к личностному развитию, что создает устойчивую основу для развития индустрии велнеса.

Анализ теоретических основ концепции wellness retreat позволяет сделать вывод о том, что данное направление представляет собой комплексный подход к оздоровлению человека, объединяющий физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные аспекты благополучия. Особенности

концепции заключаются в создании специальной среды для трансформации участников через погружение в разнообразные оздоровительные практики в условиях временного отстранения от повседневной жизни.

Индустрия велнеса демонстрирует устойчивые тенденции развития, характеризующиеся технологической модернизацией, географической экспансией, углублением специализации программ и повышением качества предоставляемых услуг. Основными драйверами роста выступают изменение образа жизни современного человека, повышение уровня стресса и растущая осведомленность о важности поддержания здоровья.

Целевая аудитория wellness retreat представлена преимущественно образованными, финансово обеспеченными потребителями среднего и старшего возраста, проживающими в крупных городах и занятых интеллектуальным трудом. Потребительские предпочтения характеризуются стремлением к персонализации услуг, высоким качеством программ и комплексным подходом к оздоровлению, что создает благоприятные перспективы для дальнейшего развития отрасли. ■

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – СПб. : Герда, 2000. – 192 с..11
2. Дурович А.П. Организация туризма : учебное пособие / А.П. Дурович, Н.И. Кабушкин, Т.М. Сергеева ; под ред. Н.И. Кабушкина и А.П. Дуровича. – Минск : Новое знание, 2003. – 632 с.
3. Жукова М.А. Менеджмент в туристском бизнесе : учебное пособие / М.А. Жукова. – М. : КНОРУС, 2006. – 192 с.
4. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма : учебник / Н.И. Кабушкин. – М. : Новое знание, 2001. – 408 с.
5. Лойко О.Т. Туризм и гостиничное хозяйство : учебное пособие / О.Т. Лойко. – Томск : Изд-во ТПУ, 2005. – 152 с.
6. Сенин В.С. Гостиничный бизнес: классификация гостиниц и других средств размещения : учебное пособие / В.С. Сенин, А.В. Денисенко. – М. : Финансы и статистика, 2007. – 139 с.
7. Слуцкер О. Концепция wellness в современном мире / О. Слуцкер // BURO. – 2020. – 30 января. – С. 45-52.
8. Уокер Д.Р. Введение в гостеприимство : учебник / Д.Р. Уокер. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 735 с.
9. Чудновский А.Д. Менеджмент туризма : учебник / А.Д. Чудновский, Н.В. Королев, Е.А. Гаврилова, М.А. Жукова, Н.А. Зайцева. – М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. – 576 с.
10. Шульце Х. Стандарты качества Ritz-Carlton: создание исключительного сервиса / Х. Шульце. – М. : Альпина Паблишер, 2018. – 234 с

11. Global Wellness Institute [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/press-releases/the-global-wellness-economy-reaches-a-new-peak-of-6-3-trillion-and-is-forecast-to-hit-9-trillion-by-2028/>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Global Wellness Institute [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/press-releases/the-global-wellness-economy-reaches-a-new-peak-of-6-3-trillion-and-is-forecast-to-hit-9-trillion-by-2028/>

Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – СПб. : Герда, 2000. – 192 с..11

Дурович А.П. Организация туризма : учебное пособие / А.П. Дурович, Н.И. Кабушкин, Т.М. Сергеева ; под ред. Н.И. Кабушкина и А.П. Дуровича. – Минск : Новое знание, 2003. – 632 с.

Жукова М.А. Менеджмент в туристском бизнесе : учебное пособие / М.А. Жукова. – М. : КНОРУС, 2006. – 192 с.

Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма : учебник / Н.И. Кабушкин. – М. : Новое знание, 2001. – 408 с.

Лойко О.Т. Туризм и гостиничное хозяйство : учебное пособие / О.Т. Лойко. – Томск : Изд-во ТПУ, 2005. – 152 с.

Сенин В.С. Гостиничный бизнес: классификация гостиниц и других средств размещения : учебное пособие / В.С. Сенин, А.В. Денисенко. – М. : Финансы и статистика, 2007. – 139 с.

Слуцкер О. Концепция wellness в современном мире / О. Слуцкер // BURO. – 2020. – 30 января. – С. 45-52.

Уокер Д.Р. Введение в гостеприимство : учебник / Д.Р. Уокер. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 735 с.

Чудновский А.Д. Менеджмент туризма : учебник / А.Д. Чудновский, Н.В. Королев, Е.А. Гаврилова, М.А. Жукова, Н.А. Зайцева. – М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. – 576 с.

Шульце Х. Стандарты качества Ritz-Carlton: создание исключительного сервиса / Х. Шульце. – М. : Альпина Паблишер, 2018. – 234 с

## Theoretical foundations and key components of creating a wellness retreat concept

© Bichevina D., Kriveleva G., 2025

This article presents the results of a study of the concept of wellness retreat. It analyzes the theoretical foundations, key components of the concept, current trends in the wellness industry, as well as the characteristics of the target audience and their preferences. Based on this analysis, the article defines the essence and features of wellness retreats as a dynamically developing trend.

**Keywords:** wellness retreat, wellness, wellness retreat, theoretical foundations, key components, current trends, tourism, wellness retreat concept