

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Н.В. Соболева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

43.03.02 Туризм

43.03.02.01 Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

**РАЗРАБОТКА ЙОГА-ТУРА НА КУТУРЧИНСКОМ БЕЛОГОРЬЕ**

Руководитель \_\_\_\_\_ канд. пед. наук, доцент Е.В. Шешегова

Выпускник \_\_\_\_\_ Е.А. Богатырева

Нормоконтролёр \_\_\_\_\_ О.Б. Сагды

Красноярск 2022

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Разработка йога-тура на Кутурчинском Белогорье» содержит 66 страниц текстового документа, 4 таблицы, 24 рисунка, 57 источников.

### ЙОГА-ТУР, ЙОГА-ТУРИЗМ, НИШЕВЫЙ-ТУРИЗМ

**Актуальность:** очень важно развивать Красноярский край, открывать для людей новые и малоизвестные места для путешествий, расширять базу предложений с помощью новых видов туризма, тем самым развивая туризм края, создавая новую туристскую инфраструктуру и улучшая старую.

**Объектом исследования** является йога-туризм.

**Предмет исследования:** проектирование йога-тура.

Исходя из объекта и предмета исследования, была определена **цель:** разработка йога-тура на Кутурчинском Белогорье.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить ряд задач:

1. Рассмотреть теоретические аспекты йога-туров.
2. Дать характеристику туристским ресурсам Кутурчинского Белогорья.
3. Проанализировать предложения йога-туров по Красноярскому краю.
4. Выявить востребованность и привлекательность йога-тура на Кутурчинском Белогорье для потребителей.
5. Спроектировать йога-тур на Кутурчинское Белогорье.

В ходе исследования рассмотрены теоретические аспекты йога-туров, их виды, особенности и классификации. Установлено, что Кутурчинское Белогорье является подходящим местом для проведения йога-туров. Были проанализированы предложения йога-туров по Красноярскому краю, установлена низкая конкуренция. Результаты анкетирования подтвердили желание респондентов в участии в йога-туре на Кутурчинском Белогорье. В связи с этим был спроектирован йога-тур На Кутурчинское Белогорье и проведены расчёты себестоимости.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты йога-туров .....	7
1.1 Сущность, содержание и особенность йога-туров .....	7
1.2 Географическое положение и природно-рекреационные ресурсы Кутурчинского Белогорья .....	12
1.3 География распространения йога-туров в мире, в России и в Красноярском крае.....	16
2 Характеристика проектирования йога-туров .....	22
2.1 Технология проектирования туров.....	22
2.2 Методы исследования.....	26
2.3 Организация исследования .....	27
3 Разработка йога-тура на Кутурчинском Белогорье .....	29
3.1 Анализ предложений йога-туров в Красноярском крае.....	29
3.2 Анализ востребованности и привлекательности йога-тура на Кутурчинском Белогорье.....	33
3.3 Проект йога-тура на Кутурчинском Белогорье и расчет его стоимости .....	46
Заключение .....	55
Список использованных источников .....	57
Приложение А .....	63

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире общество очень сильно волнует его стабильное внутреннее состояние. Сейчас, как никогда раньше, актуальны вопросы психологии, саморефлексии, ментального здоровья, саморазвития. Чтобы реализовать данные потребности, люди все чаще стали обращаться к различным видам самопознания, применяя не только научные методы, но и прибегая к помощи эзотерических и псевдонаучных методов [3]. На сегодняшний день это не является абсурдом и причиной для насмешки, наоборот, поощряется определенной частью общества. Йога является одним из мостиков между научным и псевдонаучным методом познания себя и обретения внутренней гармонии. В связи с этим, сейчас это направление на пике популярности и актуальности.

Люди все чаще стали уходить в ретриты, заниматься йогой, как физической нагрузкой, так и духовным наполнением. Они устают от городской суеты и имеют потребность в уединении, в посещении природных достопримечательностей и в наполнении внутреннего ресурса [4].

Все эти потребности могут закрыть йога-туры, именно поэтому данное направление отдыха и рекреации актуально и востребовано [9].

Красноярский край – это кладезь уникальных природных ресурсов, к сожалению, большинство из них не получают достаточного внимания в туристской среде. Поэтому важно развивать туризм в нашем родном крае, раскрывать его потенциал и аттрактивность, а также создавать все необходимые условия для привлечения гостей [16].

Одним из таких мест является Кутурчинское Белогорье. Оно не считается популярным туристическим направлением и туристских маршрутов ничтожно мало.

В связи с этим мы считаем, что актуальность работы в том, что важно развивать Красноярский край, открывать для людей новые и малоизвестные места для путешествий, расширять базу предложений с помощью новых видов

туризма, тем самым развивая туризм края, создавая новую туристскую инфраструктуру и улучшая старую.

**Объект исследования:** йога-туризм.

**Предмет исследования:** проектирование йога-тура.

**Цель исследования:** разработать йога-тур на Кутурчинском Белогорье

**Задачи:**

1. Рассмотреть теоретические аспекты йога-туров.
2. Дать характеристику туристским ресурсам Кутурчинского Белогорья.
3. Проанализировать предложения йога-туров по Красноярскому краю.
4. Выявить востребованность и привлекательность йога-тура на Кутурчинском Белогорье для потребителей.
5. Спроектировать йога-тур на Кутурчинское Белогорье.

В качестве **методов** исследования, были использованы:

1. Анализ и обобщение специальной литературы
2. Сравнительный анализ
3. Описание
4. Заочное анкетирование посредством интернет-опроса через google-форму
5. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

**Практическая значимость** заключается в возможности внедрения разработанного йога-тура на Кутурчинское Белогорье Красноярским туристическим агентством «Загар тур» при обновлении и расширении туристических направлений.

В ходе исследования мы рассмотрели теоретические аспекты йога-туров, сущность, содержание, виды и классификации. Дали характеристику туристским ресурсам Кутурчинского Белогорья, в ходе чего пришли к выводу, что это место подходит для проведения йога-туров. Проанализировали предложения йога-туров по Красноярскому краю. И провели анкетирование с

целью выявить востребованность и привлекательность йога-тура на Кутурчинском Белогорье для потребителей, в ходе которого удостоверились, что йога-тур на Кутурчинах привлекателен для большинства респондентов. После этого был спроектирован йога-тур на Кутурчиснкое Белогорье и проведены соответствующие расчёты стоимости.

## **1 Теоретические аспекты йога-туров**

### **1.1 Сущность, содержание и особенность йога-туров**

Тур – это самый первый элемент туристского продукта, выступающий на рынке. То есть это совокупность туристских услуг и товаров, которая является основным результатом деятельности туристских компаний [5].

Туризм – это одна из жизненных потребностей для комфортного существования большинства людей. Это временные выезды из постоянного места проживания, с целью получить физическое и эстетическое удовольствие, оздоровиться, просветиться и так далее [6].

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ определяет туризм как временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания [34].

Цель туризма определяет его вид. Основными считаются: культурно-познавательный, деловой, событийный туризм, гастрономический, научный, спортивный, круизный, экологический, религиозный и паломнический, образовательный, приключенческий, горный [6].

А также существует нишевый туризм.

В распоряжении Правительства Российской Федерации от 20.09.2019 г. № 2129-р «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» нишевые виды туризма определяются как редкие виды туризма [33].

Нишевый туризм – это разнообразные виды туризма узкой направленности, специализированные и неординарные, часто их называют «эксклюзивный продукт» [29].

В нишевый туризм входят: агротуризм, гастрономический туризм, астрономический туризм, фитнес-туры, туры по мифическим местам и многое другое [17].

Йога-туры также входят в нишевый туризм.

Йога-тур – это вид путешествий, включающих в себя посещение природных и культурных достопримечательностей, а также проведение различных энергетических практик, таких как: йога, медитация и шаткармы (традиционные очистительный йогические процедуры) и тому подобное [45].

Такой вид туризма способствует осуществлению здорового образа жизни человека, а с помощью благоприятного комплексного воздействия на физическую и психическую сферу жизни, раскрывает огромный внутренний потенциал, активизирует внутренние ресурсы, способствует формированию позитивного восприятия окружающего мира и себя [47].

Чаще всего, группа в йога-турах насчитывает до 15 человек. Все основное время путешествия уделяется занятиям йогой, медитациям и духовным практикам [15].

Преимущества йога-туров:

- 1) чувство причастности к чему-то большому, таинственному, духовному и великому;
- 2) чувство безопасности в кругу единомышленников;
- 3) возможность глубоко погрузиться в самопознание;
- 4) возможность совмещать духовное и физическое развитие с отдыхом и посещением культурных и природных достопримечательностей;
- 5) большая вероятность раскрыть свой потенциал с помощью опытного тренера или мастера.

Йога-туры разделяются на виды по уровню сложности [25].

1. Оздоровительный йога-тур. Исходя из названия, мы уже понимаем, что основная цель данного вида оздоровить тело и дух. Чаще всего туда включают ретриты, практики йоги, массажи, ароматерапию, звукотерапию и т.п.

2. Экскурсионный йога-тур. Данные туры, кроме практик, богаты познавательной программой. В таких турах посещают удаленные уголки мира с уникальной энергетикой и нетронутой природой.

3. Пляжный йога-тур. Такой вид часто используют начинающие практики и любители. Он отличается тем, что одновременно люди отдыхают на пляже, загорают, купаются, а также совершают курс духовных практик.

4. Уикенды. Это кратковременный тур или йога-тур выходного дня для быстрой и эффективной перезагрузки организма.

5. Трекинги. Такие туры проводят в горах и включают в них пешие прогулки от 5 км в день. Йогу в таких турах, чаще всего, включают сутра и вечером, основную физическую нагрузку выполняют походы.

6. Интенсивный йога-тур. Такой вид рассчитан на профессионалов и людей, которые уже давно практикуют йогу. 90% времени в данных турах занимают духовные практики и йога. Иногда даже, предусмотрено повышение классификации или обучение.

7. Комбинированный йога-тур. Такие туры включают в себя, кроме йоги, элементы других видов туризма (экспедиции, мастер-классы, фото-туры, гастрономические экскурсии и т.п.) [18].

Длительность йога-туров, кроме уикендов, составляет от 7 до 14 дней.

Йога – это одно из древнейших, культовых занятий для укрепления физического и духовного состояния [45].

Зародилось оно в индийской культуре, и в широком понимании, означает совокупность физических, психических, духовных практик для поддержания в хорошем состоянии физических и психических функций организма человека и достижения им духовной и эмоциональной возвышенности. Разработаны эти практики были внутри различных направлений индуизма и буддизма [13].

Знаменитый индийский философ Ошо давал определение йоги так: «Йога» — это способ обрести недремлющее сознание. Верования подобны одеждам. Убеждения не меняют вашу суть, вы остаетесь прежними. Йога экзистенциальна, она дает опыт и возможность эксперимента». А также он

утверждал в своей книге «Йога – наука души», что: «Йог становятся мастером всего, от бесконечно малого до бесконечно большого» [31].

На санскрите «йога» означает - соединять, обуздывать, сдерживать.

Тренер по айенгар-йоге Б.К.С Айенгар говорил: «Йога – путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к спокойствию души, которая есть суть нашего существа» [2].

А Шандор Ремете, основатель школы «Йога тени» утверждал: «Йога – это духовная наука о практической жизни» [31].

То есть, йога – это те практики, которые воздействуют на все важные сферы человека: физическую, психическую и духовную, помогая добиться в них равновесия и гармонии [20].

Йога имеет огромное количество последователей, поэтому со временем, появилось множество разновидностей.

Основными направлениями являются: хатха-йога, карма-йога, бхакти-йога и раджа-йога [13].

Хатха-йога – направление, которое достигает гармонию физическую и психическую, с помощью как физических средств, таких как мудры, диета, асаны, дыхание, бандхитп, так и психических, например – медитация.

Карма-йога – это учение, которое учит действовать не из выгоды, а ради действия, ее последователи придерживаются правила «единение через действие» [42].

Бхакти-йога – основа данного направления – служение Богу. От человека, практикующего бхакти-йогу, требуется полная отдача и концентрация на правильных мыслях, употребление правильной пищи, отказ от вредных привычек, азартных игр, ограничение в интимной близости.

Раджа-йога – это философская система, направленная на установление более высокого уровня сознания, с помощью физических, психологических и психических упражнений [31].

Многие ученые доказывали и продолжают доказывать о положительном влиянии йоги на все аспекты человека.

Например, ученые из Калифорнийского университета доказали, что йога помогает справиться с болями в спине, ученые Гарварда считают, что йога помогает в укреплении сердечно-сосудистой системы, а исследователи Лос-Анджелеса утверждают, что йога развивает новые мозговые клетки. А такие ученые как Д.Эберт, В.Райх, Р.Минвалеева и другие доказали, что йога позитивно влияет на такие физиологические системы, как нервная, эндокринная, пищеварительная, мочеполовая, дыхательная, опорно-двигательная и сердечно-сосудистая [20].

Йога облегчает боль в суставах и активно применяется при травмах позвоночника, оказывает положительный эффект при рассеянном склерозе и аутоиммунных заболеваниях.

Существует такое понятие, как йогатерапия [44].

«Йогатерапия – это комплекс упражнений, основанный на практике йоги, который направлен на избавление человека от конкретного заболевания» - дает свое толкование Артем Флоров в своем практическом руководстве «Йогатерапия» [24].

Йога положительно влияет и на психоэмоциональную сферу. Часто все обиды, стрессы и страхи приводят к физическим проблемам. Чтобы с ними справиться, нужно смотреть в первопричину и работать с проблемой в ее корне. Именно это и дает йога. Занимаясь ей, люди высвобождают свою закупорившуюся энергию – свои энергетические блоки, благодаря этому, человек может прийти к внутренней гармонии.

Йога помогает обрести внутреннее спокойствие, человек становится более уравновешенным, его решения – более взвешенными, а проблемы становятся незначительными [40].

Меняется уровень сознания, ведь йога – не только физические упражнения, но и целая философия, позволяющая обрести внутренний контроль и гармонию.

В 2021 году люди все больше стали уделять внимание здоровью, как физическому, так и ментальному, а йога – один из самых эффективных способов закрывать эту потребность.

Именно поэтому йога очень популярна на данный момент и имеет множество последователей [42].

## **1.2 Географическое положение и природно-рекреационные ресурсы Кутурчинского Белогорья**

Красноярский край славится своими горами. Здесь расположился крупный сибирский массив Восточный Саян. Его самый крайний хребет, куда добралась цивилизация – Кутурчинское Белогорье. Место популярно у поклонников активного отдыха - сюда приезжают ради горных прогулок, сплавов, единения с природой [6].

В верховьях река Мана имеет узкую долину, ширина водного потока 10-20 м. В озере Манское на высоте около 1420 м над уровнем моря находятся ее истоки, которые лежат на стыке двух мощных хребтов Восточного Саяна – Кутурчинского Белогорья и Манского Белогорья [23]. По северным склонам бежит небольшая речка Ангул [16].

Кутурчинское Белогорье - самый крайний, граничащий с цивилизацией, горный хребет, протяженностью около 90 км, расположенный в Красноярском крае в пределах северной части Восточного Саяна [26].

Склоны покрыты лесом из кедра и пихты. В самой нижней части - тайга, состоящая из различных пород деревьев и густой травы [27]. Много мха и ягодников, в основном произрастает черника. Далее преобладают кедры и пихты, правда, уже реже. Здесь начинается уже тундровая природная зона [36]. Богат и разнообразен животный мир тайги. В данном районе обитает достаточно много живности: бурый медведь, лось, марал, косуля, кабарга, олень, росомаха, лисица, соболь, выдра, рысь, белка, а также различные виды птиц – глухарь, рябчик, куропатка, кедровка [21]. Всего насчитывается около

200 видов и подвидов птиц и 45 видов млекопитающих. В реках и озерах района водится до 22 видов рыб (таймень, щука, хариус, елец, сорожка и др.) [38].

Вторую часть названия Кутурчинское Белогорье получило благодаря снежной шапке, которая лежит наверху практически круглый год. Впрочем, из-за смены климата покров периодически уменьшается.

Климат здесь резко континентальный: холодная зима и обычно жаркое лето. Средняя температура зимы  $-30\text{ C}^{\circ}$ , а летом доходит до  $+19\text{ C}^{\circ}$ . С июня до сентября Белогорье становится не слишком белым, но все же полное отсутствие снега не наблюдается [3].

Хребет сложен метаморфическими породами, образованными после извержения магмы. Кутурчинское Белогорье преимущественно состоит из средневысотных горных хребтов, рассеченных густой сетью глубоких эрозийных речных долин. Высота большинства хребтов не превышает 1000-2000 м, однако, местами гребни наиболее высоких из них, поднимаются выше 2500 м [39].

Плоские выровненные поверхности, характерные для более восточных районов, встречаются здесь лишь в виде небольших останцев и приверженных участков водораздельных хребтов – Белогорий. Проходя через горные прижимы Белогорья, река Мана образует пороги, которые бывают открытыми даже зимой [29].

Максимальная высота хребта - 1 876 м, самая высокая точка в этом месте - гора Алат - 1 765 м.

Хребет расположен между рекой Маной и ее правым притоком Миной. Он состоит из нескольких хребтов, вершин и горных плато. На плато имеются скальные останцы - столбы [37]. Их называют Манскими или Кутурчинскими столбами. По сравнению со Столбами в Красноярске, Кутурчинские - не такие большие, около 50 метров, но они являются именно столбами с отвесными стенками. Эти образования, сложенные из пластов гранита, еще называют «кораблями», «пальцами» или «стенками». Высота их достигает почти 50 м.

Каменные стены покрыты диким мхом и лишайниками. Скалы называют также Зайскими, Алгинскими, Чанскими, Юргинскими, Соболиными [21]. Тюркские корни в названиях свидетельствуют о том, что в этих местах когда-то жили тюркоязычные народы. В этих местах также находится озеро Атласное, по одной из версий, метеоритного происхождения [26].

Некоторые исследователи уверены, что эти каменные образования имеют не природное происхождение, а являются остатками древней цивилизации. Сторонники этой версии приводят доводы, что многие скалы похожи на разрушенные стены сооружений, а принципы сложения камней полностью соответствуют известным еще с древнейших времен технологиям строительства, применяемым в разных частях света [10].

Красноярский край обладает богатейшими природными ресурсами, как возобновляемыми, так и не возобновляемыми, составляющими стабильную основу социально-экономического роста, который влияет на развитие не только края, но и страны [10].

Рекреационные ресурсы Кутурчинского Белогорья разнообразны. Здесь сосредоточено большое количество озер, рек, пещер, гор, что способствует развитию туризма в регионе и привлечению как российских, так и иностранных туристов. Каждый может найти отдых по душе [22].

Основной достопримечательностью Кутурчинского Белогорья путешественники называют скальные выходы. Многие из них получили наименования в честь народностей, когда-то населявших этот край, - Юргинские, Алгинские, Чанские, Зайские. Оронимы имеют тюркское происхождение. Некоторые останцы туристы нарекли по-своему, например, Кузнец или Лебедь [21].

Скалы Кутурчинского Белогорья представляют собой останцы причудливой формы в необъятной сибирской тайге, недалеко от деревни Выезжий лог, где в 1968 году снимался фильм «Хозяин тайги» с Владимиром Высоцким в главной роли [26].

Известный факт, что на Кутурчинском горном хребте в 1960-е гг. геолог Арсеньев обнаружил метеоритный или карстовый кратер. Геологоразведочная экспедиция, в которую он входил, занималась поисками золота, побочные вопросы не вызывали интереса, потому факт обнаружения кратера в то время был оставлен без внимания. Геологи, обнаружившие кратер, указали довольно размытые координаты этого места: междуречье Маны и Мины, 170 км от города Канска [31].

По легенде, в районе Кутурчинского Белогорья затерян настоящий каменный город - рукотворное чудо древних людей, сравнимое со Стоунхенджем.

В 2016 году группой энтузиастов началось оборудование скалолазных трасс на самом интересном массиве, который был назван «Подорожник», так как он находится прямо у старой лесовозной дороги. В 2017 году здесь прошел первый фестиваль скалолазания, для этого мероприятия было подготовлено 52 трассы на спонсорские деньги и на деньги, собранные скалолазами Красноярска [21].

В 2019 году началось оборудование района Флот в 40 минутах ходьбы от скалы Подорожник. Снаряжение на пробивку было выделено федерацией скалолазания России и группой любителей скалолазания.

На сегодняшний день силами волонтеров в районе оборудовано 94 скалолазных маршрута [37].

Помимо поклонников восхождений и отдыха на природе, сюда любят приезжать и приверженцы водных сплавов, ведь именно в этой части Маны есть три внушительных порога: Соболиный, Труба и Большой Манский [10].

Для любителей пеших прогулок это тоже идеальное место, богатое не только разнообразными маршрутами, но и, разумеется, многочисленными скалами, которые никого не оставляют равнодушными. Туристы говорят, что «Кутурчинское Белогорье - место потрясающей красоты», а ведь это действительно так [21].

Для пеших туристов, искателей красивых кадров и видов это облюбованное место, для искателей же духовного просвещения — это так называемое место силы, наполненное особой энергией [30].

Красота природы и гор Кутурчинского Белогорья отлично подходит для проведения йога-туров. Виды природных ландшафтов, представленные на Белогорье, а именно горных хребтов, озер действуют успокаивающе, дополняя медитативный эффект. Для ментальной и эмоциональной перезагрузки это отличное место. А сказочный лес и горы считаются «местом силы» для многих людей. Идеальный вариант такой перезагрузки - йога-тур в горах - активный и осознанный отдых для тех, кто хочет посвятить время себе, прийти к внутренней гармонии и расслабиться [39].

Чтобы добраться до Кутурчинского Белогорья, есть несколько маршрутов. Один из них лежит через поселок Хабайдак, а второй обходит его справа [10]. Как известно, важная часть йога-туров – единение с природой. Йога-тур на природе, в частности – в горах, позволяет снять накопившийся стресс и приносит пользу для тела и души. И прогулки по тропам Белогорья – это отличный способ восстановления духовных сил. Для большинства из маршрутов Кутурчинского Белогорья не нужна специальная физическая подготовка, но потребуются сила и выносливость.

### **1.3 География распространения йога-туров в мире, в России и в Красноярском крае**

Данный вид туризма распространен и используется во всем мире.

Самый главный критерий при выборе места для проведения йога-туров – тихое и уютное место, где можно погрузиться в себя [19].

Немаловажен такой критерий, как красота пейзажей, наличие природных достопримечательностей.

При выборе места проведения йога-туров, нужно всегда помнить о том, что, в первую очередь, туда едут заниматься йогой, поэтому лучше заранее предусмотреть площадки для безопасных тренировок [35].

Большим плюсом местности является наличие культурных объектов, мест силы или когда сама культура местности предполагает философию йоги. Например, наличие храмов, которые несут в себе культуру и традиции. Также важно выбирать местность с умеренным, комфортным климатом.

Самыми популярными местами для йога-туров являются:

1. Непал
2. Индия
3. Таиланд
4. Карпаты
5. Россия

В Непале популярными направлениями для йога-туров являются города Покхара, Фарпинг, район Бода, традиционные горные деревни, Гималаи. В разных йога-турах используются многие направления йоги, основные – хатха-йога, пранаяма (дыхательные упражнения), карма-йога, киртан (песнопение мантр) [25].

Наиболее популярные виды йога-туров в Непале – оздоровительные, пляжные, интенсивные для профессионалов и трекинги.

В Индии основные направления – Ришикеш, Харидвар, Орчха, Гоа, Нью-Дели, Варанаси, Агра. Любители йоги обожают эту страну, ведь там все пропитано ее культурой и философией. 80% населения страны исповедует индуизм, философия данной религии стала одной из основных в йоге, наряду с буддизмом, который также исповедуется в Индии [13].

В данной стране отдают предпочтения таким видам йоги, как: раджа йога (классическая), карма-йога, бхакти-йога (подчинение эмоций) и прана-йога (управление энергией) [19].

Самые популярные виды йога-туров, предлагаемые на сегодняшний день – оздоровительные, интенсивные, экскурсионные.

Таиланд также считается одним из популярных мест для проведения йога-туров. Чаще всего любители йоги отправляются в Пхукет, посещают древние провинции, остров Ко Панган, Ко Чанг и Самуи. Основные виды йоги в Тайланде – хатха-йога, крия-йога (открытие чакр), инь-йога (статичные практики, воздействующие на соединительную ткань) и пранаяма.

Распространенные виды йога-туров в Тайланде – оздоровительные, экскурсионные, пляжные и комбинированные [40].

Карпаты расположены в Центральной и Восточной Европе, поэтому направлений для проведения йога-туров много, например: Яремче, Ворохота, Львов, национальный парк Синевир, Драгобрат, Закарпатье.

Что касается основных видов йоги, которые используются в турах на Карпатах, это – хатха-йога, пранаяма, виньясафлоу-йога (динамичный стиль, синхронизированный с дыханием).

Основные виды йога-туров – трекинги, оздоровительные, комбинированные.

Давайте подробнее рассмотрим географию распространения йога-туров в России.

Самыми популярными направлениями, по мнению аналитического агентства ТурСтат, считаются: Краснодарский край, Кавказ, Крым, Карелия, Московская область, Калужская область, Алтай, Бурятия, Иркутская область.

В Краснодарском крае основными направлениями йога-туров являются: Сочи (Красная поляна), Анапа, Приморско-Ахтарск.

Данный регион привлекает любителей йоги и путешествий своими природными достопримечательностями.

Например, Красная поляна привлекает такими природными объектами, как: Хмелевские озера, водопады: Братья, Девичьи слезы, Поликарья, горный хребет Ачишхо, ущелье Ахцу, озерная долина Дзитаку.

Основные природные достопримечательности Анапы – змеиное озеро, древо желаний, озеро Абрау, Кипарисовое озеро, Варваровская щель.

А в Приморско-Ахтарске – Бейсугский Лиман, Ясенская и Ачуевская косы.

На Кавказе для места проведения йога-туров, чаще всего, выбирают Адыгею, Приэльбрусье, Эльбрус.

При составлении йога-туров в Адыгею, зачастую, выбирают такие природные объекты для посещения, как: ущелье Мишоко, водопад Пасха, Казачий камень, ущелье Руфабго, горячие источники, Аминовское ущелье, скала «Инопланетянин».

В Приэльбрусье посещают Чегемское ущелье, Чегемские водопады, горы Зинки, ледники.

А при йога-туре в заповедные зоны Эльбруса, посещают такие достопримечательности, как: термальные воды, термо-бассейны, поляна Назаров, ущелье Терскол, гора Эльбрус, поляна Чегет.

В Крыму основные направления для проведения йога-туров: Севастополь, Байдарская долина или «Крымская Швейцария».

В Севастополе при йога-турах посещают урочище Ласпи, мыс Фиолент, гору Ильяс-Ка, Храм Солнца, мыс Айя, грот Дианы, сфинксы Каралезской долины.

В Байдарской долине выбирают для посещения в йога-турах каньон Узунджа, Скельские Менгиры, Шайтан-Мердвен, Чернореченский каньон, водопад Козырек.

В Республике Карелия йога-туры проводят в Сортавалеи Лахденпохье.

Сортавала привлекает любителей йоги такими природными объектами, как: Ладожские шхеры, озеро Янисъярви, Протосаамский лабиринт, Мраморный каньон.

Основное направление в Лахденпохье – это Ладожские шхеры.

В Московской области основными направлениями для проведения йога-туров считаются: Коломна и Истра. В данных направлениях преобладают именно культурные достопримечательности, духовные места силы.

В Коломне при проведении йога-туров, посещают Коломенский кремль, а на Истре – Гефсиманский сад и Ново-Иерусалимский мужской монастырь.

В Калужской области йога-туры проводят в Тарусе и географическом этно-парке «Этномир».

В Тарусе даже существует семейный йога-лагерь. А в Этномире проводят международный эко-фестиваль йоги [19].

Алтай является очень популярным местом для йога-туров. Привлекает он любителей йоги своей невероятной природной красотой и ее достопримечательностями. Например, Мультинскими озерами и горной Катунью, Семинским перевалом и перевалом Чике-Таман, гейзерным озером, перевалом Кату-Ярык и озерами: Чейбеккель, Узун-кель, Киделю, Учкель, Телецкое [45].

В Бурятии и Иркутской области самым популярным местом для йога-туров считается Байкал, а именно-остров Ольхон, Листвянка.

Также в Бурятии популярное направление на Саяны в Тункинскую долину.

Исходя из анализа предлагаемых йога-туров в России, основные виды – уикенды, оздоровительные, трекинги, экскурсионные и комбинированные.

Красноярский край богат своими природными и культурными достопримечательностями.

Живописные ландшафты, уникальная разнообразная природа, ведь находится край в арктическом, субарктическом и умеренном климате [6].

Здесь активно развиваются все виды туризма: пеший, экстремальный, водный, спелеотуризм, экологический и многие другие, в том числе и нишевый.

Самыми популярными направлениями для йога-туров в Красноярском крае считаются: Ергаки, Красноярск и его окрестности, Дивногорск.

Природный парк «Ергаки» включает в себя огромное количество уникальных, природных объектов. В йога-турах посещают озера Светлое, Медвежье, Горных Духов, Художников, Мраморное, Девичьи глаза, водопад

Тушканчик и такие культовые места, как: Висячий камень, Птица, Зуб Дракона и другие [29].

В Красноярске и его окрестностях популярными направлениями для йога-туров считаются: Национальный парк «Столбы», Мининские столбы.

В Дивногорске йога-туры проводят на Манской петле, на набережной Маны и в экопарке «Манаград».

Что касается близлежащих районов Красноярского края, йога-туров создают относительно не много.

## **2 Характеристика проектирования йога-туров**

### **2.1 Технология проектирования туров**

Считается, что туризм является одной из ведущих отраслей в экономике, потому что развивается очень динамично. Из-за такого быстрого развития, туризм признан экономическим феноменом столетия. Поэтому интерес к туризму очень высок и не только из-за формирования прибыли, но и как специфический культурный экономический феномен [30].

Но, чтобы создать свой тур, нужно знать технологию проектирования.

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ (в ред. 01.07.2021) определяет проектирование тура как подготовку и разработку технических и технологических документов на туристские услуги/туристский продукт в соответствии с программой обслуживания туристов и условиями путешествия [1].

Проектирование или разработка тура – это непростой процесс, который требует квалифицированной и тщательной подготовки, фундаментальных знаний в области туризма и творческого подхода. Без всех этих элементов невозможно создать хороший, востребованный продукт. Результатом проектирования тура является готовый, конкурентоспособный, привлекательный туристский продукт [1].

Проектирование туристских услуг осуществляется туроператором или организацией, предоставляющей услуги по проектированию туристских услуг, а также саморегулируемой или общественной организацией, осуществляющей деятельность в сфере туризма, в целях определения основных параметров и характеристик новых туристских продуктов.

Для разработки тура учитываются определенные факторы:

- конъюнктура рынка туристских услуг;
- запросы туристов/заказчиков туристского продукта;

- состояние и структура объектов туристской индустрии;
- межрегиональный кластерный подход;
- результаты маркетинговых исследований;
- обеспечение безопасности туристских услуг;
- защита прав потребителей туристских услуг;
- предоставление потребителям туристских услуг возможности компетентного выбора;
- соблюдение экологических и санитарно-эпидемиологических требований;
- наличие договоров на оказание туристских услуг с соисполнителями [1].

Существует пять основных этапов разработки туров.

1. составление модели туристских услуг
2. разработка технических требований и нормируемых характеристик услуг;
3. установление технологических требований и определение технологии процесса оказания туристских услуг;
4. определение методов контроля качества проектируемых туристских услуг;
5. утверждение документов на проектируемые туристские услуги [1].

Существуют обязательные требования к разрабатываемым туристским услугам:

- соответствие назначению;
- безопасность;
- точность и своевременность исполнения;
- эргономичность;
- комфортность;
- эстетичность;
- информативность;
- доступность.

Само проектирование тура включает в себя важнейший элемент – разработка программы тура [1].

Она включает в себя:

- разработку маршрута путешествия;
- формирование списка исполнителей туристских услуг, включая средства размещения, предприятия питания, транспортные компании и организации, оказывающие дополнительные услуги (экскурсионные организации, экскурсоводы-предприниматели, спортивные сооружения, театры, музеи и др.);
- установление периода времени/продолжительности отдельных услуг исполнителем;
- формирование перечня экскурсий с указанием посещаемых объектов;
- разработку перечня туристских походов, прогулок, комплекса услуг по организации досуга;
- определение продолжительности пребывания туристов в каждом пункте маршрута;
- установление минимального и максимального количества туристов, участвующих в путешествии (численность группы);
- определение видов и количества транспортных средств, используемых для перевозки туристов;
- определение потребности в экскурсоводах (гидах), гидах-переводчиках, инструкторах-проводниках, сопровождающих лицах и в другом обслуживающем персонале с необходимым уровнем подготовки и квалификации;
- разработку форм и видов рекламных, информационных и картографических материалов, описаний путешествия, памятки и др.

Проект тура в обязательном порядке должен содержать ряд конкретных требований и мероприятий для обеспечения безопасности тура. Документация, которая предъявляет требования к процессам обслуживания туристов, должна содержать следующие позиции:

1. Договорное обеспечение туров.
2. Детальное описание процессов, методов и форм обслуживания туристов.
3. Расчет количества обслуживающего персонала и их уровень профессиональной подготовки.
4. Определение значений характеристик процессов обслуживания туристов.

К технологической документации по туру также будет относиться Технологическая карта туристского маршрута, к которой прилагаются рекомендации по ее правильному заполнению. Кроме того, здесь должен быть график загрузки туристской организации и информационный листок к туристической путевке [30].

Раздел по контролю качества должен содержать установленные формы, методы и способы организации контроля за осуществлением процесса обслуживания туристов, который должен полностью соответствовать запроектированным характеристикам [30].

Завершающей стадией проектирования будет стадия анализа проекта, который будет подтверждать следующую информацию:

1. Методы контроля качества должны обеспечивать объективную оценку характеристик процесса обслуживания туристов.
2. Требования к процессам обслуживания туристов должны полностью отвечать запроектированным характеристикам услуг.
3. Характеристики проектируемого тура должны обеспечивать безопасность жизни и здоровья туристов, а также охрану окружающей среды [1].

Анализ проекта направлен на своевременное выявление и устранение несоответствий в разделах проекта. После проведения анализа составляется перечень уточнений и дополнений к каждому разделу технологического проекта туристского предприятия [30].

## 2.2 Методы исследования

В ходе нашей работы были использованы такие методы, как: анализ и обобщение специальной литературы, метод сравнительного анализа, метод описания, метод заочного анкетирования посредством интернет-опроса через google-форму, обобщение и интерпретация полученных результатов.

В ходе работы было проанализировано XX источников.

Для раскрытия сущности и понятия «йога-тур» были изучены труды: индийского философа Ошо и Шандора Ремете.

Метод описания был применен для определения основных характеристик исследуемого объекта, а именно: цели йога-туров, их возможных видов и классификаций, географии распространения в мире, В России и Красноярском крае, их преимуществ и их отличительных способностей. Также этот метод мы использовали для раскрытия природного потенциала Красноярского края и Кутурчинского Белогорья.

Для сопоставления предложений по йога-турам в Красноярском крае, мы использовали метод сравнительного анализа с целью выделения общих и различных черт ( Таблица 1).

Для изучения востребованности и заинтересованности в участии в йога-турах на Кутурчинское Белогорье мы использовали в работе метод заочного анкетирования посредством интернет-опроса через google-форму.

Также был применён метод маркетингового исследования для выявления мнений, оценок, запросов у потенциальных потребителей для разработки туристского продукта в направлении йога-туров.

Для разработки нашего йога-тура на Кутурчинское Белогорье и построения общих выводов о нашей работе о йога-турах, мы использовали методы обобщения и интерпретации полученных результатов.

Целью исследования данной выпускной квалификационной работы стало определение возможностей для создания йога-тура на Кутурчинском Белогорье.

На начальном этапе мы выбрали тему, определили предмет, объект, цель и задачи исследования.

Согласовали план работы и определили методы, которые будем использовать в исследовании.

Далее был проведён анализ специальной научной литературы, документальных источников, статистических данных, материалов сети Internet, с помощью которых мы смогли раскрыты основные понятия и положения интересующей нас проблематики.

### **2.3 Организация исследования**

В процессе исследования было проанализировано ХХ источника, на основе анализа которых, впоследствии, мы сформировали теоретическую базу исследования.

Далее мы провели аналитическую часть работы, в которой нам удалось разложить объект исследования на составные части, с целью их изучения.

Так, мы сформировали дефиницию термина, рассмотрели основные направления йоги ее воздействие на организм человека, рассмотрели и отразили основные виды йога-туров, их преимущества и отличительные черты.

Также мы рассмотрели географию распространения йога-туров в мире, России и Красноярском крае.

Вторым этапом для нас стал анализ природного потенциала и туристской инфраструктуры Кутурчинского Белогорья, целью которого стало выявление возможностей для проведения йога-туров в данной местности.

На третьем этапе были проведены маркетинговые исследования, которые включали в себя: сбор статистических данных, проведение интернет - опроса с целью выявления мнений, оценок, запросов у потенциальных потребителей для разработки туристского продукта в направлении йога-туров.

Следующим этапом стал анализ предложений по йога - турам в Красноярском крае, целью которого было: выявить наполненность предложений и изучить конкурентоспособность проектируемого продукта.

Последним этапом нашего исследования стало анкетирование потенциальных потребителей. Опрос проводился с помощью электронного распространения Google-формы. Для проведения опроса была разработана специальная анкета, которая состоит из преамбулы, основной части – вопросов и благодарности респондентам.

Исследование проводилось произвольно с 1 по 30 марта 2022 года.

Всего в разработанной анкете было представлено 20 вопросов. Каждый из них нес в себе определенную смысловую нагрузку и был направлен на реализацию целей и задач проводимого исследования.

Для организации анкетного опроса была определена генеральная совокупность – люди от 18 до 40 лет, которые проживают в Красноярском крае (801724 человека). Мы определили, что размер выборки составляет 96 человек, с доверительным интервалом 10 и доверительной вероятностью 95%.

Всего в исследовании приняли участие 208 респондентов. Опрос проводился среди студентов СФУ, а также среди пользователей социальных сетей: Инстаграм и Вконтакте.

### 3 Разработка йога-тура на Кутурчинском Белогорье

#### 3.1 Анализ предложений йога-туров в Красноярском крае

В Красноярский край включено 573 муниципальных образований. Общая площадь которого составляет 2366,8 тысяч километров квадратных.

В нашем исследовании мы решили провести анализ предложений по йога-турам в Красноярском крае, чтобы определить конкурентную среду, проанализировать особенности предложений и наполненность программы туров. Предложения по ним отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Предложения йога-туров в Красноярском крае [36], [24], [50], [4], [22], [51].

<b>Компаний-организаторы</b>	<b>География</b>	<b>Особенности предложения</b>	<b>Стоимость</b>
Эко-парк «Адмирал»	Красноярское море	Проживание в гостиничных номерах. Ведет тур квалифицированный нутрициолог, опытный инструктор по йоге. Программы направлены на восстановление и снятие стресса. Также есть возможность выбрать тур, направленный на более практичный характер с лекциями о здоровье, питании и йоге или более духовный характер с различными мастер-классами и практиками самопознания.	От 9000

Продолжение таблицы 1

<b>Компани- организаторы</b>	<b>География</b>	<b>Особенности предложения</b>	<b>Стоимость</b>
Йога-клуб «Хануман»	Природный заповедник «Ергаки»	Программа рассчитана на людей любого уровня подготовки. Есть трансфер от Красноярска до Ергак и обратно. Включены радиальные выходы на культовые места. Занятия проводит сертифицированный тренер по йоге. Также присутствуют энергетические практики и досуговые вечерние программы. Размещение в палаточном лагере на оз. Светлом.	От 12000
Авторские туры «Твой заряд»	Кутурчинско е белогорье, Хакасия	В каждом из туров участвует квалифицированный йога- инструктор. Включены услуги фотографа. Каждый тур подкреплен радиальными выходами на красивые природные места. Включены не только занятия йогой, но и различные практики, стояние на гвоздях, медитации. Часто делают узко-направленные йога-туры, например, только для женщин или ретрит-тур. Не соблюдается правильное питание, что может быть очень важно для любителей йоги. Трансфер до Кутурчинского белогорья не предусмотрен, добираются на своих машинах или попутках	От 5500

Окончание таблицы 1

Компани- организаторы	География	Особенности предложения	Стоимость
Организатор авторских йога-туров Олег Задорожный	Природный заповедник «Ергаки»	Программа состоит из автономного недельного похода по Западным Саянам – базовый лагерь и порядка 5-6 радиальных выходов. Включены практики йоги, пранаяма, медитации. Есть подбор индивидуальных упражнений, направленных на конкретные нужды практикующих. О питании ничего не сказано, мастер-классов нет, но программа очень насыщена радиальными выходами и самой йогой. Включена таежная баня и трансфер.	25000
Krasnoyarsk adventures	Национальный парк «Столбы»	Есть трансфер туда и обратно. Проживание в домиках на базе. Включен женский круг – то есть ориентированность именно на женщин. Также занятия йогой 2 раза в день, энергетические и духовные практики, медитации. Не сказано, кто проводит занятия йогой и дает практики.	7500

Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что йога-туры по Красноярскому краю - не очень популярное направление. Предложений не много, в основном они организовываются либо отдельными личностями, либо специализированными сообществами по интересам. В ходе анализа, мы поняли, что Красноярские туроператоры чаще всего организовывают йога-туры в близлежащие районы, например, в Хакасию и Алтай, нежели чем в самом крае. Наибольшее количество предложений йога-туров по Красноярскому краю – в природный парк «Ергаки».

Нами было найдено только одно предложение по йога-туру на Кутурчинское Белогорье. Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что

данное направление ново и малоизвестно как для организаторов туров, так и для туристов.

В каждом из найденных туров примерно одинаковое наполнение программы. Ключевой элемент – йога, которую проводит квалифицированный тренер или инструктор по йоге. Еще одним ключевым моментом являются радиальные выходы к природным достопримечательностям. Чаще всего такие выходы наделяют мистическими характеристиками, называя достопримечательности «местом силы».

Данные туры наполняют, помимо занятий йогой, различными духовными практиками и медитациями. Некоторые предлагают полное обнуление тела, благодаря бане и различным атрибутам, например, таким как: доска садху, поющие чаши, шаманский бубен и тому подобное.

Мы считаем, что правильное питание в йога-турах важно, ведь люди едут за оздоровлением и релаксацией. Но, исходя из конкурентного анализа, часто вопрос питания остается в стороне.

Отличным дополнением к йога-туру является работа фотографа, который профессионально запечатлевает важные, нужные и душевные моменты. В анализе был представлен только один авторский тур, предоставляющий данную услугу.

Отталкиваясь от нашего исследования, мы можем прийти к выводу, что не многие предоставляют специальное оборудование для занятий йогой.

Теоретические занятия были представлены только в одном из йога-туров. Также как и индивидуальный подход по запросу. Это может стать одним из элементов, отличающих наш йога-тур на рынке.

Средняя цена для йога-туров, продолжительность от 2 до 5 дней в Красноярском крае составляет 11800 рублей.

Исходя из вышперечисленного, мы можем сделать вывод о том, что качественное наполнение программы йога-тура очень важно, а также важным составляющим является наличие квалифицированных и опытных тренеров, чтобы оставаться конкурентоспособными.

Сделанные выводы подтверждают наше предположение о том, что йога-туры - интересное и многогранное направление, но именно низкая осведомленность о Кутурчинском Белогорье и других природных местах Красноярского края содействуют медленному развитию данного направления.

Из-за очень слабой конкуренции можно и нужно заходить на рынок, расширяя туристическую территорию, развивая и улучшая туристскую инфраструктуру, создавая новые тур-продукты и занимаясь их активным продвижением.

Для изучения востребованности и заинтересованности в участии в йога-турах на Кутурчинское Белогорье, было проведено исследование, результаты которого анализируются в следующем пункте.

### **3.2 Анализ востребованности и привлекательности йога-тура на Кутурчинском Белогорье**

Для обоснования проекта йога-тура на Кутурчинском Белогорье, в соответствии с целью исследования, было проведено исследование потребителей, посредством опроса среди населения с помощью использования информационно компьютерной сети «Интернет».

Для исследования был выбран тип выборочного. Выборочное исследование представляет собой способ систематического сбора данных о поведении и установках людей посредством опроса специально подобранной группы респондентов, дающих информацию о себе и своем мнении. Процедура построения выборки основана на методах математической статистики и базируется на принципах теории вероятности. В данном анкетировании приняли участие 208 человек нами были получены следующие данные:

В нашем опросе приняли участие мужчины и женщины. Большая половина респондентов – женщины (80,8%), остальная часть – мужчины 19,2% (рис. 1).

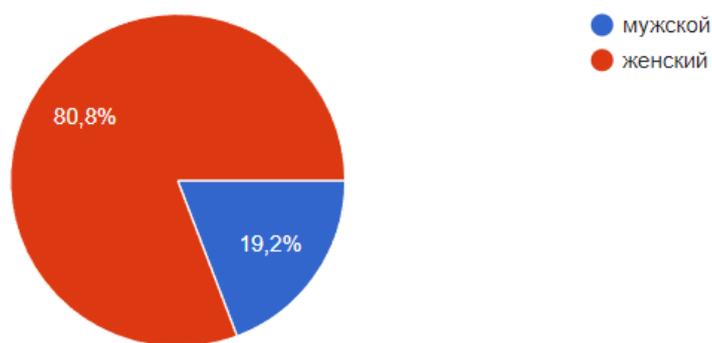


Рисунок 1 – Гендерная принадлежность респондентов

Также опрос прошли респонденты разной возрастной категории. Более половины опрошенных являются молодые люди от 18 до 25 лет (76,4%). 13,5% респондентов в возрасте от 36 до 65 лет, чуть меньше опрошиваемых в возрасте от 25 до 35 лет (6,7%), респондентов до 18 лет всего 1,9%, почти столько же опрошенных старше 65 лет (1,4%) (рис. 2).

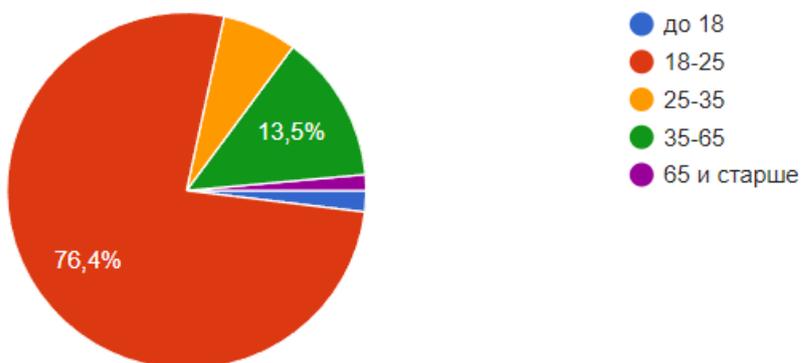


Рисунок 2 – Возраст респондентов

Мы смогли узнать, что большинство опрошенных живут в Красноярском крае (67,3%), 14,9% респондентов проживают в Республике Хакасия, респондентов из Свердловской области 6,7%, немного меньше опрошенных из Иркутской области (2,4%), из Краснодарского края 1,9% респондентов, из

Новосибирской – 1,4%. Также меньше одного процента респондентов проживают в Томской области, в Эстонии, Забайкальском крае, Республике Бурятия, Курганской и Нижегородской областях, в Алтайском крае и в Москве (рис. 3), (рис. 4), (рис. 5).

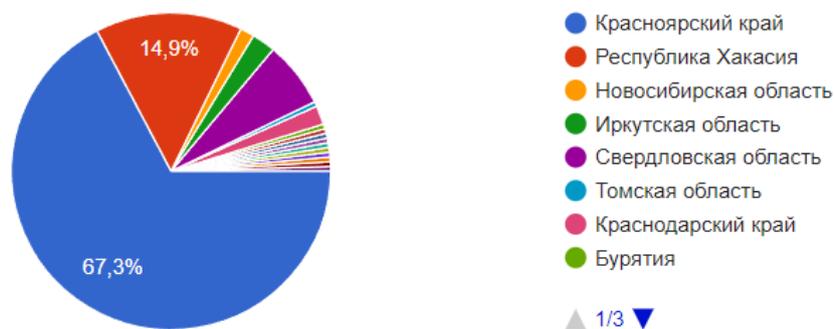


Рисунок 3 – Регион проживания респондентов

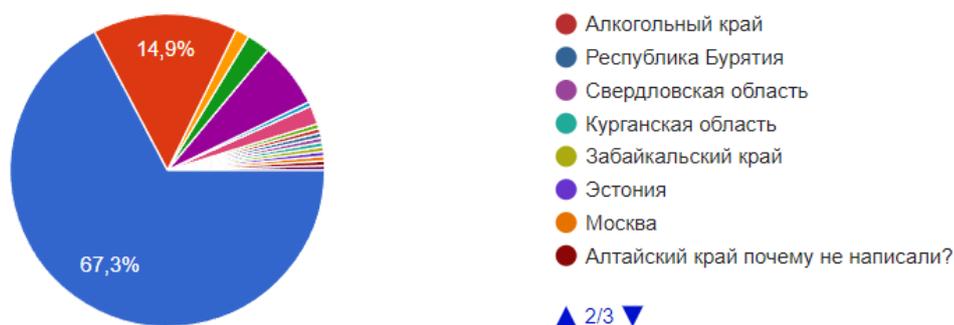


Рисунок 4 – Регион проживания респондентов

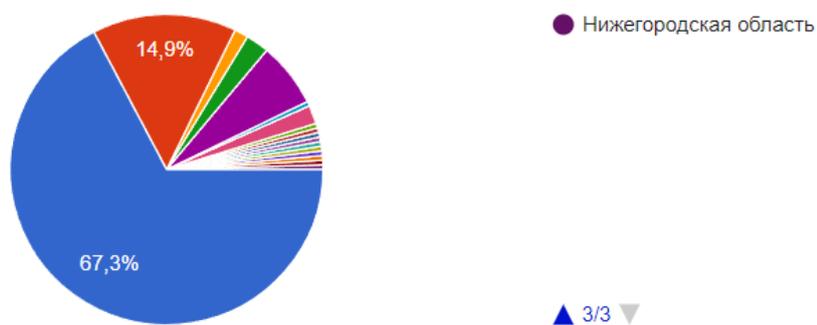


Рисунок 5 - Регион проживания респондентов

В ходе опроса мы определили, что большинство респондентов знают, что такое йога-тур (72,1%), еще 4,8% опрошенных затрудняются с ответом, остальная часть не знает данного определения 23,1% (рис. 6).

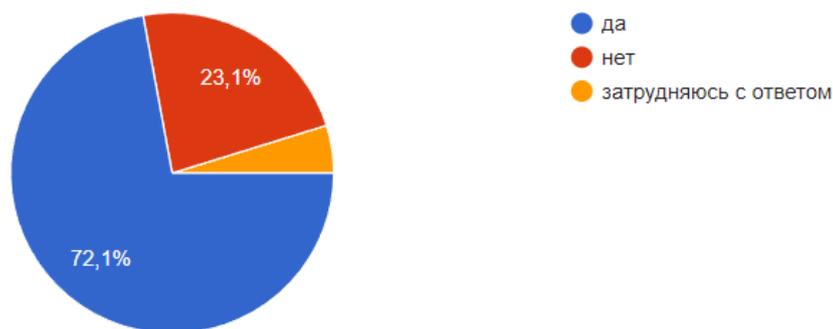


Рисунок 6 – Осведомленность респондентов об йога-туре

Также мы выяснили, что большая часть респондентов (89,4%) никогда не посещали данный вид туризма. Только 9,6% ответили положительно и 1% опрошенных – затрудняются с ответом (рис. 7).

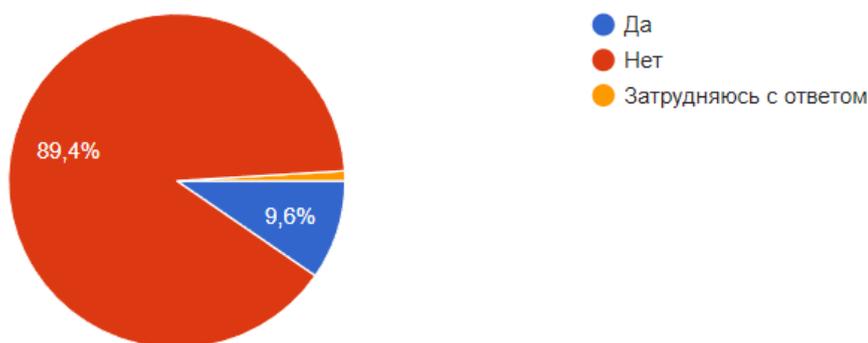


Рисунок 7 – Посещение йога-туров

Для посещавших йога-тур был озвучен следующий вопрос: «Если на предыдущий вопрос вы ответили «да», хотели бы вы повторить?». Больше половины ответили, что затрудняются с ответом на данный вопрос (53,5%),

19,8% респондентов не выявили желания повторить опыт, а тех, кто ответил положительно – 26,7%.

Для тех, кто не посещал йога-туры ранее, мы задали вопрос: «Если нет, хотели бы посетить такой тур?». Большинство опрошенных заинтересованы в этом (76,2%), почти поровну тех, кто затрудняется с ответом (11,4%) и тех, кто не хотел бы посещать такие туры (12,4%) (рис.8), (рис. 9).

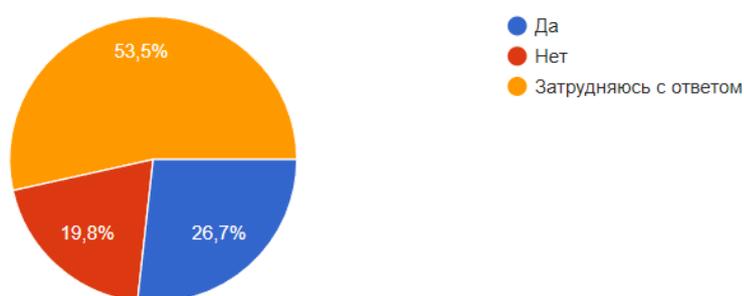


Рисунок 8 – Желание повторного посещения йога-тура

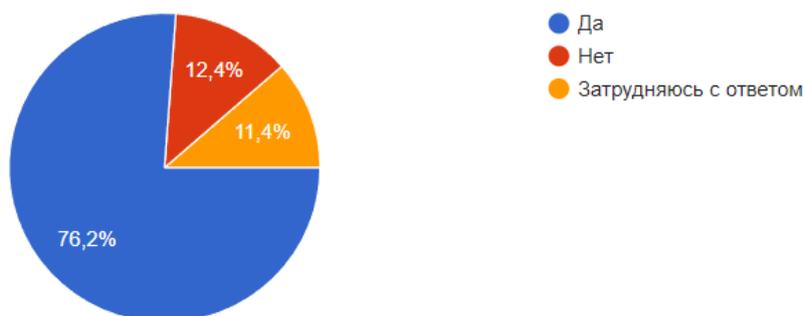


Рисунок 9 – Желание посетить йога-тур

В ходе опроса мы смогли узнать, что о Кутурчинском Белогорье знают только 27,4% опрошенных, 3,8% затрудняются с ответом, а 68,8% не слышали об этом месте (рис. 10).

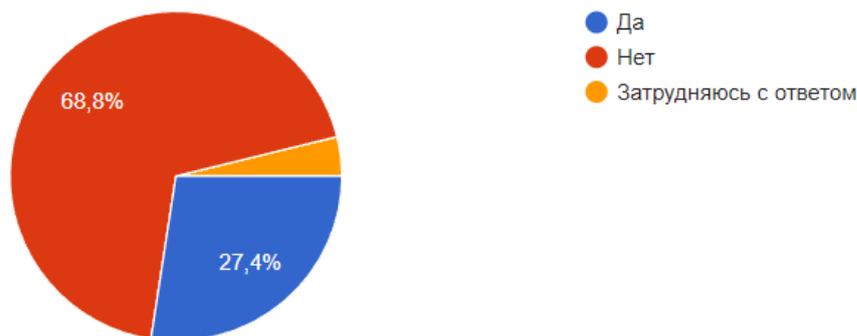


Рисунок 10 – Осведомленность о Кутурчинском Белогорье

На вопрос: «Бывали ли вы на Кутурчинском Белогорье» отрицательно ответили 90,4%, только 7,2% респондентов бывали в данном месте, а 2,4% затрудняются с ответом (рис. 11).

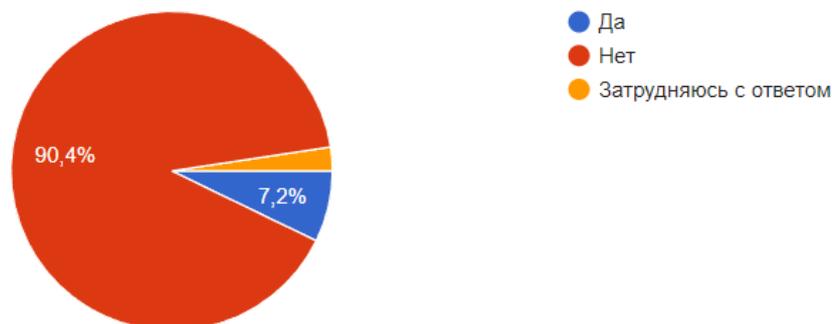


Рисунок 11 – Посещение Кутурчинского Белогорья

У тех, кто бывал там были разные цели, в результате опроса нам удалось узнать, что 27,5% посещали Кутурчины в туристических целях, 9,8% опрошенных были там проездом, 3,9% посещали родственников или друзей, для 2% опрошенных Кутурчинское Белогорье является местом проживания, столько же процентов опрошенных работали гидом/ участвовали в волонтерских мероприятиях, остальные 58,7% высказались, что не были в данном месте (рис. 12), (рис. 13), (рис. 14).



Рисунок 12 – Цели посещения Кутурчинского Белогорья

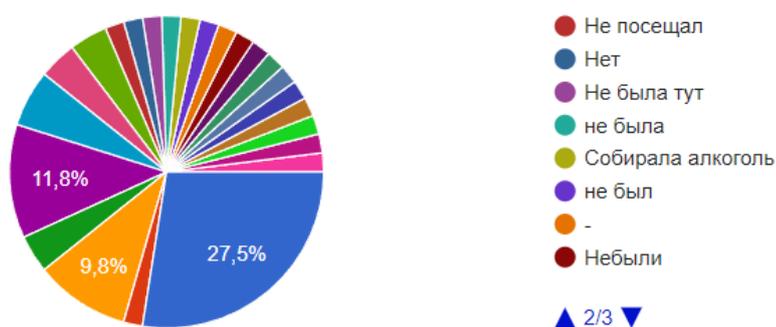


Рисунок 13 – Цели посещения Кутурчинского Белогорья



Рисунок 14 – Цели посещения Кутурчинского Белогорья

В ходе опроса мы смогли узнать, что 71,2% респондентов больше хотели бы посетить йога-тур на Кутурчинском Белогорье, чем нет, противоположный ответ дали 12,5%, затруднились с ответом 16,3% (рис. 15).

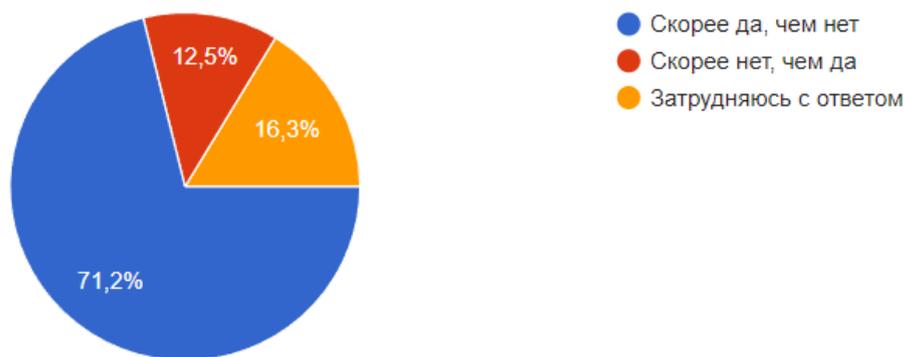


Рисунок 15 – Желание посетить йога-тур на Кутурчинском Белогорье

На основании опроса мы выяснили, что респондентом хотелось бы включить в йога-тур. Медитации (72,6%) и йогу от мастера (71,6%) отметили большинство респондентов, чуть меньше опрошенных отметили, что хотели бы включить лекции на психологические и духовные темы (51%), почти столько же опрошенных желают включить в йога-тур радиальные выходы на Кутурчинские Столбы, 47,6% хотели бы заниматься мастер-классами по свечеварению или рисованию, немного меньше половины респондентов хотели бы заниматься телесными практиками (43,8%) (рис. 16).

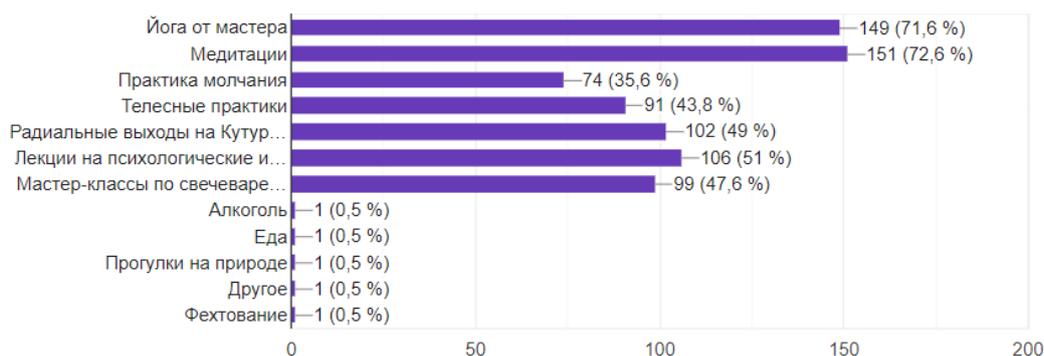


Рисунок 16 – Что включить в йога-тур

Для большинства опрошенных наиболее приемлемый способ проживания в йога-туре – домики (75,5%), для остальных – кемпинг (25,5%) (рис. 17).

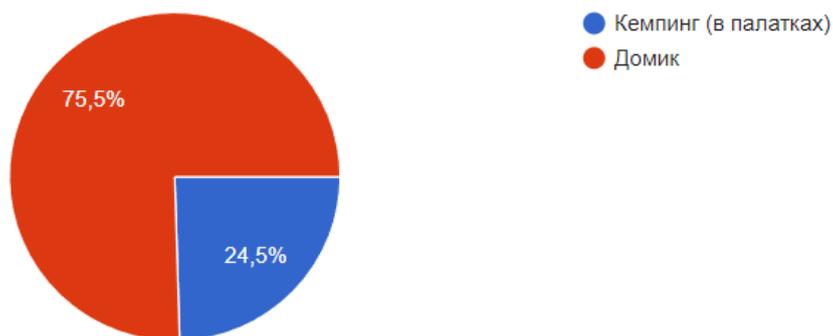


Рисунок 17 – Приемлемый способ проживания

Наиболее приемлемая продолжительность йога-тура для 46,2% опрошенных – 2-3 дня, 4-5 дней подходит для 27,4% респондентов (рис. 18).

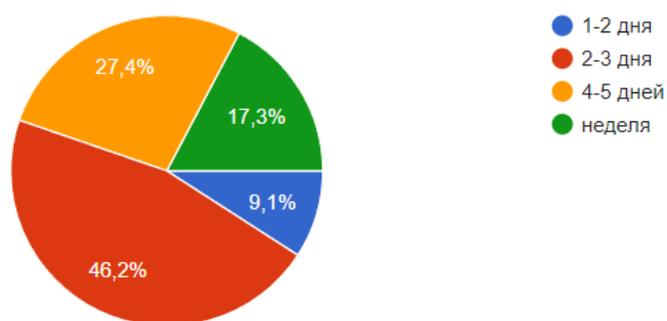


Рисунок 18 – Приемлемая продолжительность йога-тура

Также мы узнали о предпочтениях количества человек в группе для йога-тура. Для большей половины респондентов оптимальный вариант - 5-10 человек (60,6%), группа до 5 человек подходит для 22,6% опрошенных, меньше всего респондентов хотели бы группу от 10 до 15 человек (16,8%) (рис. 19).

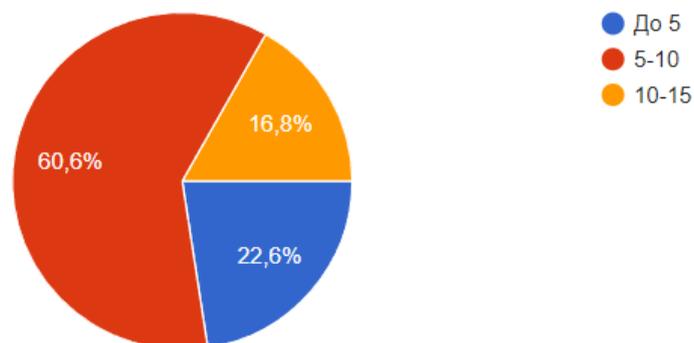


Рисунок 19 –Приемлемое количество человек в группе

Мы узнали, что для респондентов важно при выборе йога-туров. Больше всего человек отметили наличие квалифицированных мастеров (76%), одинаковое количество людей отметили важным элементом комфортное проживание (71,2%) и насыщенную, глубокую программу (71,2%), для 63% опрошенных важным является наличие правильного питания, а для 61,3% - наличие необходимого инвентаря для занятия йогой, для чуть меньше половины опрошенных важен трансфер (41,3%), а также отметили такие элементы как наличие высокоскоростного интернета (0,5%) и использование алкогольных напитков (0,5%) (рис. 20).

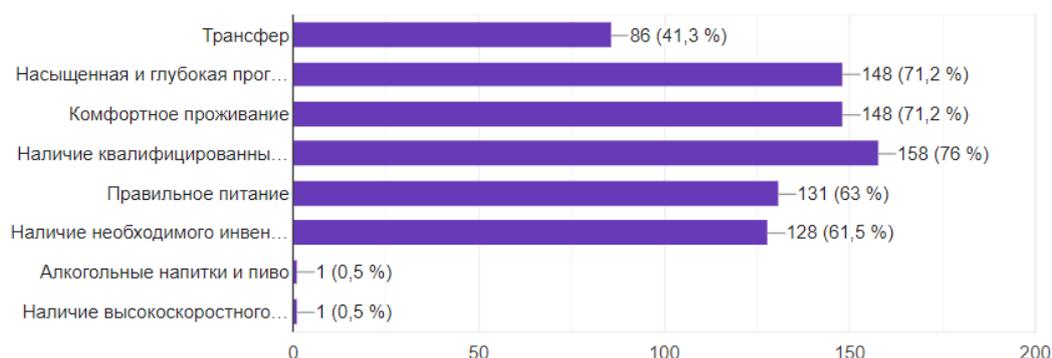


Рисунок 20 –Что важно при выборе тура

В ходе опроса мы узнали, что почти равное количество опрошенных хотят заниматься йогой в йога-туре 1 раз в день (45,7%) и по 2-3 раза в день

(51,9%), 1% вообще не хотят заниматься йогой, а еще 1% пока затрудняются с ответом (рис. 21).

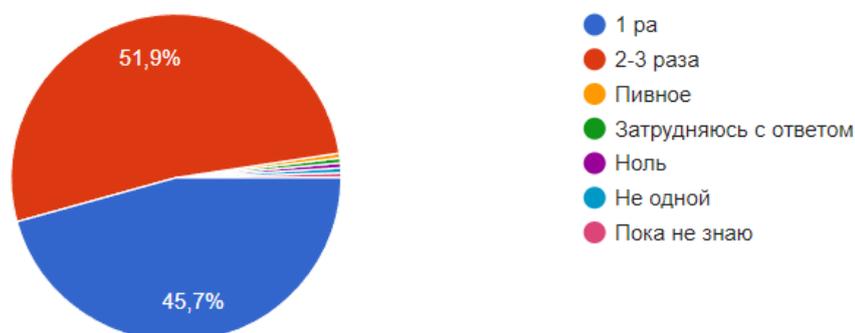


Рисунок 21 – Количество йоги в день

81,7% респондентов находятся на уровне «новичок» в занятиях йогой, 15,4% считают себя «любителем», а 2,9% - «мастером» (рис.22).

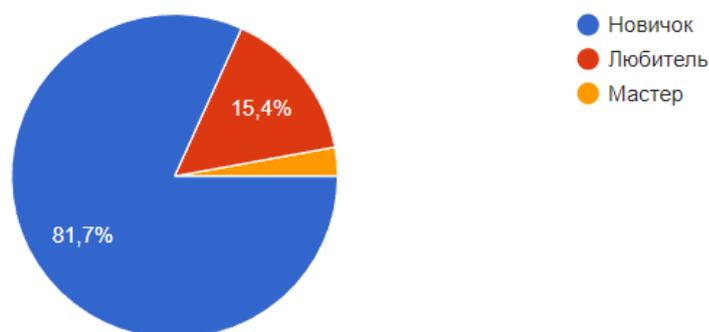


Рисунок 22 – Уровень подготовки в йоге

На вопрос: «Какая цена за йога-тур на Кутурчинском Белогорье для вас наиболее приемлема?», больше половины опрошенных ответили до 10000 рублей (56,3%), для 35,6% приемлемая цена до 5000 рублей, а для 8,2% респондентов – до 20000 рублей (рис. 23).

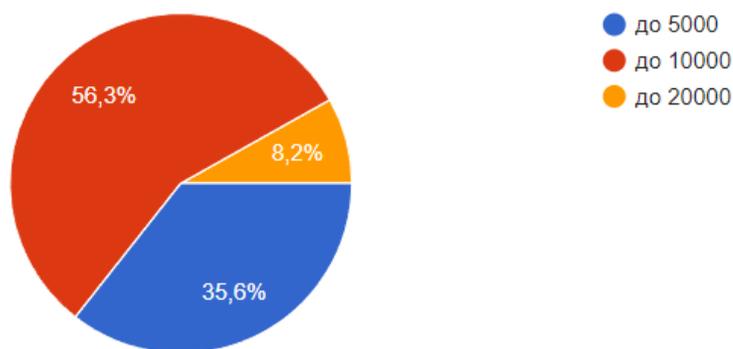


Рисунок 23 – Приемлемая цена за йога-тур

Больше всего от йога-тура респонденты хотят получить отдых с помощью смены обстановки, вдали от города ( 78,8%), наполненность жизненной энергией и ресурсом (72,1%), полную разгрузку на физическом и ментальном уровне (69,7%), немного меньше опрошенных хотели бы пополнить базу знаний и навыков в йоге и практиках (44,2%), а также немаловажной функцией является знакомство с единомышленниками для 30,3% опрошенных, еще 1% желают насладиться покоем и отдыхом (рис. 24).

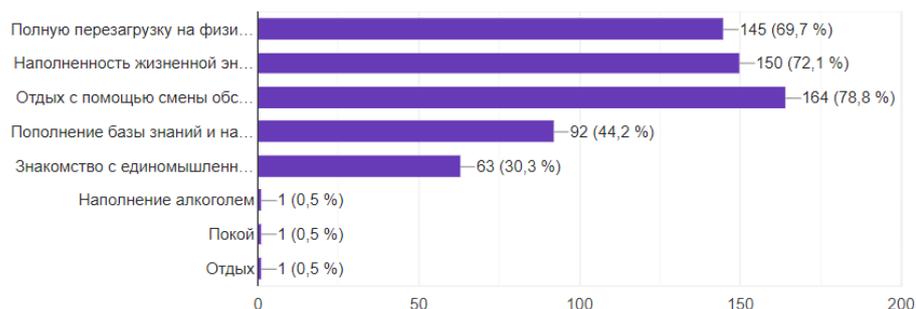


Рисунок 24 – Что хотят получить от йога-тура

Таким образом, по итогам проведенного опроса можно сделать следующие выводы.

В анкетировании в большинстве своем приняли участие респонденты женского пола в возрасте от 18 до 25 лет, живущие во многих регионах Российской Федерации и зарубежья, но в основном в Красноярском крае.

С понятием йога-туры знаком изрядный процент респондентов. Большая часть понимает значения данного понятия, но посещали их всего лишь 10% опрошенных. В связи с этим, мы можем сделать вывод, что йога-туры только начинают набирать популярность и развиваться на рынке туризма. Многие респонденты, посещавшие йога-туры, затрудняются с ответом, хотели бы они повторить данный опыт, в то время как те респонденты, которые не посещали йога-туры, в большинстве своем хотели бы попробовать посетить данный тур.

Также в ходе опроса, нами было выяснено, что осведомленность о Кутурчинском Белогорье среди опрошенных низка, также как и его посещение. При этом те, кто бывал на Кутурчинах, в большинстве своем, посещали это место в туристических целях.

Желание респондентов посетить йога-тур на Кутурчинском Белогорье высоко, что позволяет нам сделать вывод о том, что данное направление привлекательно и интересно.

Для опрошенных важно, чтобы в йога-тур были включены такие элементы, как: медитации, йога от мастеров, лекции на психологические и духовные темы, различные практики, радиальные походы и различные мастер-классы. Также для них важно наличие квалифицированных мастеров, комфортное проживание вдомиках, насыщенная и глубокая программа, а также поддержание в туре правильного питания, наличие необходимого инвентаря для занятия йогой и наличие трансфера.

Наиболее комфортная длительность йога-тура от 2 до 5 дней и 5-10 человек в группе.

Опрошенные разделились на половину тех, кто хотел бы заниматься йогой 2-3 раза в день и на тех, кому достаточно 1 занятия. Поэтому оптимальным вариантом будет 2 занятия – утром и вечером. Также большинство опрошенных считают себя новичками в занятиях йогой, поэтому в занятиях важно использовать начальный уровень.

Главной мотивацией для опрошенных в посещении йога-тура - является отдых, с помощью смены обстановки, в спокойствии и тишине, наполненность жизненной энергией и перезагрузка на всех уровнях.

Самая оптимальная цена за йога-тур – 10000 рублей, но многие хотели бы отдохнуть еще бюджетней – до 5000 рублей.

Полученные данные позволяют разработать проект йога-тура на Кутурчинском Белогорье, отвечающий потребительским предпочтениям.

### **3.3 Проект йога-тура на Кутурчинском Белогорье и расчет его стоимости**

Данный тур разработан с целью привлечения туристов в Красноярский край, увеличения его узнаваемости, прививания людям любви к здоровому как физически, так и ментально образу жизни, увеличение потребности в духовном развитии, с целью помочь снять городской стресс, расслабиться и перезагрузиться.

Целевая аудитория тура - люди, увлекающиеся йогой, саморазвитием, фитнесом, духовностью, которые стараются вести здоровый образ жизни, хотят отдохнуть с помощью смены обстановки, ощутить полную перезагрузку на физическом и ментальном уровне и наполниться жизненной энергией и ресурсом, в возрасте от 18 до 40 лет.

Рассмотрим основные характеристики тура (таблица 1).

Таблица 2 – Основные характеристики йога-тура на Кутурчинском Белогорье

Место проведения	РФ, Красноярский край, Партизанский район, поселок Кутурчин
Название тура	Йога-тур в окружении Кутурчин
Вид тура	Нишевый туризм, йога-тур
Сезонность	Июнь - Август

Окончание таблицы 2

Количество дней/ночей	3 дня 2 ночи
Трансфер	Автобус
Состав группы	Разновозрастной от 18 до 40 лет
Численность группы	10 человек
Размещение	Турбаза «Геосферы» 2 домика
Включено в стоимость тура	Работа гида-организатора и помощника, проживание, 3-х разовое питание на базе, трансфер, работа тренера по йоге, организованные мастер-классы, инвентарь для занятия йогой (коврики, хобы)
Персонал	Гид-организатор, 1 помощник гида-организатора, квалифицированный тренер по йоге, фотограф
Ориентировочная стоимость тура	До 10000 рублей

Далее представлена программа тура.

**1 день**

12:00 встреча у ТРЦ «Планета», загрузка в автобус

12:00-15:00 дорога до турбазы «Геосферы»

15:00-16:00 расселение по домикам

16:00-17:00 обед + знакомство с участниками, с тренером по йоге

17:00-18:00 свободное время

18:00-18:30 знакомство с хатха-йогой (история, принципы, как воздействует на тело и энергетическую систему, главные направления хатха-йоги)

18:30-19:10 практика хатха-йоги

19:10-19:30 медитация под поющие чаши

19:30-20:00 время для вопросов и разговора с тренером по йоге

20:00-21:00 ужин

21:00-23:00 время для личной гигиены

23:00 отбой

## **2 день**

7:00 подъем

7:00-7:30 личная гигиена

7:30-8:30 утренняя йога «приветствие солнцу», работа с чакрами, разгон энергии с помощью телесных практик

8:30-8:50 медитация на намерение на день и благодарность

9:00-10:00 завтрак

10:00-10:30 сбор в поход

10:30-16:00 поход на скалу «Мальвинка». Обед, фотосессия, телесная практика на очищение, пранаяма, медитация под поющую чашу, возвращение на базу

16:00-18:00 свободное время

18:00-20:00 мастер класс по свечеварению

20:00-21:00 ужин

21:00-22:00 совместное время у костра

22:00-23:00 время для личной гигиены

23:00 отбой

## **3 день**

7:00 подъем

7:00-7:30 время для личной гигиены

7:30-8:30 утренняя практика кундалини-йоги, телесные практики, медитации на благодарность и намерение на день

9:00-10:00 завтрак

10:00-11:00 лекция на тему «откуда появляется стресс, как отследить его в теле и как убрать»

11:00-12:00 практика гвозде-стояния для желающих

12:00-13:00 мастер-класс по телесным практикам для разгона энергии, для спокойствия, для снятия усталости, для снятия стресса.

13:00-14:00 обед

14:00-13:00 врем для сбора вещей

15:00-17:00 радиальный выход на Минскую петлю, там практика звукоочищения и практика кундалини-йоги

17:00 возвращение в Красноярск

Рассчитаем стоимость разработанного тура.

Предполагается, что перемещение туристов будет осуществляться посредством микроавтобуса с размещением до 14 человек. Себестоимость 1 часа эксплуатации составляет 1200 рублей. Общее время эксплуатации микроавтобуса 8 часов (3 часа в одну сторону и 3 часа обратно + 2 часа простой возле Минской пети). Таким образом, общая себестоимость услуг микроавтобуса составляет:

$1200 * 8 = 9600$  рублей.

При численности группы 10 человек, стоимость услуг на 1 человека составит:

$9600/10 = 960$  рублей.

Стоимость проживания на Базе отдыха «Геосферы» составляет 6000 руб/день за семиместный домик. Нам необходимо 2 домика, поэтому стоимость составит 12000 руб/день. На базе мы пробудем 3 ночи, поэтому общая сумма проживания за два домика составит:

$12000 * 2 = 24000$  рублей

При численности группы 10 человек, стоимость услуг проживания на 1 ночь составит:

$24000 : 10 = 2400$  рублей

Питание будет входить в стоимость тура.

Таблица 3 – Расчет стоимости питания в йога-туре.

	1 день	2 день	3 день	Продукты	Стоимость
Завтрак	-	Каша геркулесовая 300 гр. на человека + сливочное масло + гренки + яблоко + чай	Рисовая каша 300 гр. на человека + сливочное масло + курага + хлеб + чай + банан	Геркулес – 3 упаковки, яблоки 14 штук, курага 1 упаковка, масло сливочное, яйца - 10 шт, батон – 2 шт, молоко – 1 литр,	По 80 рублей/день на человека (80*2)*14=2240 2240/10 = 224 рубля/чел за завтраки
Обед	Тушеная картошка с морковью, луком и курицей + хлеб	2 вареных яйца на человека + банан + хлеб + 2 вареные сосиски + батончик злаковый	Овощное рагу + хлеб	лук 6 шт, курица 1 кг, морковь 10-15 шт, перец черный молотый, чеснок - 5 штук, паста томатная 1 штука, лавровый лист упаковка, свинина – 1 кг, рис -1 кг, растительное масло – 1 бутылка, помидоры 7 штук, картошка – 5 кг, цукини – 2 штуки, яйца – 30 шт, бананы – 14 шт, злаковый батончик -14 штук, вареные сосиски – 5 упаковок по 6 шт, хлеб – 2 батона, чай 1 упаковка, соль – 1 упаковка, сахар – 1 кг.	150 рублей/день с человека (150*4)*14= 8400 8400/10=840 рублей/чел за обеды

### Окончание таблицы 3

	1 день	2 день	3 день	Продукты	Стоимость
Ужин	Плов со свиной на костре + хлеб	Мясо и овощи на гриле + овощной салат (500 грамм мяса на человека, 3,5 кг курицы и 3,5 кг свинины, для мяса: чеснок 2 головки, приправа для маринада, перец молотый, для овощей гриль и салата: 3 луковицы, 3 болгарских перца, 6 томатов, 3 огурца, листья салата, 3 цукини).	-		100 рублей/день с человека (100*2)*14= 2800 2800/10=280 рублей/чел за ужины

Итого: при численности группы 10 человек, стоимость трехразового питания на 4 дня с человека:

$$224+840+280 = 1344 \text{ рубля.}$$

Услуги фотографа предоставляются на бартерных условиях.

Работа тренера по йоге – 2000 руб/день. На 3 дня  $2000*3=6000$  рублей.

При численности группы 10 человек, стоимость услуг тренера на человека составит:

$$6000/10=600 \text{ рублей/человека.}$$

Весь дополнительный реквизит, такой как: доска садху, шаманский бубен, поющие чаши и другие необходимые предметы – собственность тренера по йоге.

Помощник гида – 1000 руб/день. На 3 дня  $1000*3 = 3000$  рублей.

При численности группы 10 человек, стоимость услуг помощника гида на человека составит:

$$3000/10= 300 \text{ руб/человека.}$$

Памятные призы – травяной чай в мешочках – 2000 рублей на 10 человек.  
 $2000/10=200 \text{ руб/человека.}$

Также в стоимость тура входит необходимый реквизит – кариматы и хобы. Кариматы – 500 руб/шт. Необходимо 10 кариматов = 5000 рублей или 500 с человека. Стоимость хобы – 200 рублей за штуку. Необходимо 14 хоб = 2800 рублей. При численности группы 10 человек, стоимость хобы на человека  $2800/10 = 280$  рублей.

Также для проведения мастер-класса по свечеварению необходимо купить 1 набор для создания свечей из вошины. Стоимость набора 500 рублей. При численности группы 10 человек, стоимость набора на человека:  $500/10 = 50$  рублей.

Также для обеда в походе необходимы пищевые контейнеры. Стоимость набора из 15 контейнеров 420 рублей.

При численности группы 10 человек, стоимость набора на человека:  $420/10 = 42$  рубля

Общая сумма на реквизит составит:

$$500 + 280 + 50 + 42 = 872 \text{ руб/человека.}$$

Расчет стоимости тура приведен в таблице 4.

Таблица 4 – Расчет себестоимости тура.

<b>Статья расходов</b>	<b>Затраты на 1 человека при численности группы 10 человек</b>	<b>Требует ли повторных затрат?</b>
Трансфер	960	Да
Проживание	2400	Да
Питание	1344	Да
Реквизит	872	Нет
Услуги тренера	600	Да

Окончание таблицы 4

Статья расходов	Затраты на 1 человека при численности группы 10 человек	Требует ли повторных затрат?
Услуги помощника-гида	300	Да
Памятные призы	200	Да
Итого	5804 (без учета реквизита) руб.	

Сумма затрат на реализацию йога-тура на первоначальном этапе составила 5804 рублей. Помимо прямых затрат (вышеуказанные данные), существуют и косвенные - затраты, которые связаны с организацией и управлением производством туристского продукта, относящиеся к деятельности туристской организации в целом. К таким расходам в данном туристском продукте относятся:

1. Затраты на рекламу: таргетированная реклама в социальных сетях и на сопутствующих сайтах.
2. Затраты на оплату труда SMM-менеджера и таргетолога.

Полная себестоимость продукта определяется путем составления сметы затрат на производство, продвижение и продажу с учетом коммерческих затрат, составляющих в среднем 10-15%. Необходимо учесть косвенные расходы:

$$5804 + 10\% = 6385 \text{ рублей/ человека.}$$

Авторами планируется, что тур будет реализован 9 раз за сезон.

Также необходимо сделать амортизационные вычисления, в них входит весь реквизит:

$$780 * 9 \text{ (столько планируется туров за сезон)} / 10 \text{ человек} = 702 \text{ рубля.}$$

Далее, к себестоимости мы прибавляем амортизационные вычисления:

$$6385 + 872 = 7257 \text{ рублей.}$$

Для расчёта цены в качестве коммерческого предложения для туристов воспользуемся формулой:

$$Ц = \frac{S + П + Н}{Ч} \quad (1)$$

Где Ц – цена предложения;

S – себестоимость;

П – прибыль (может варьироваться от 20 до 60 %);

Н – НДС;

Ч – количество человек в прогулке.

Необходимо посчитать прибыль:

$$7257 + 20\% = 8708 \text{ рублей.}$$

В главе 21 Налогового кодекса Российской Федерации, указано, что в случае, если объектом налогообложения являются доходы — налоговая ставка устанавливается в размере 6%. Считаем далее:

8708 + 6% = 9231 рублей – итоговая стоимость коммерческого предложения на человека.

Таким образом, итоговая стоимость тура составит 9231 рубль с человека, что является приемлемым для целевой аудитории предпочитающих туры стоимостью до 10000 рублей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение проделанной нами работы, мы можем сделать следующие выводы.

Во-первых, в процессе написания первой главы, нам удалось рассмотреть теоретические аспекты йога-туров. Мы рассмотрели все виды и направления йоги, ее воздействие на организм человека. Также нами было исследовано определение йога-туру, его виды по уровню сложности и преимущества. Было выяснено, что йога-тур считается нишевым видом туров, что он имеет ряд сильных преимуществ, так как способствует осуществлению здорового образа жизни человека, а с помощью благоприятного комплексного воздействия на физическую и психическую сферу жизни, раскрывает огромный внутренний потенциал, активизирует внутренние ресурсы, способствует формированию позитивного восприятия окружающего мира и себя.

Во-вторых, мы смогли дать характеристику природным ресурсам и туристской инфраструктуре Кутурчинского Белогорья для определения возможности организации йога-туров. Мы смогли сделать вывод о том, что природные ресурсы Белогорья отлично подходят для развития туризма на данной территории. Белогорье богато аттрактивными природными достопримечательностями, в частности и для йога-туров, так как в этой местности есть, так называемые, места силы.

В-третьих, мы проанализировали предложения йога-туров в Красноярском крае, чтобы выявить наполненность предложений и изучить конкурентоспособность проектируемого нами продукта. В ходе исследования было выяснено, что йога-туры по Красноярскому краю - не очень популярное направление. Предложений не много, в основном они организовываются отдельными личностями, либо сообществами по интересам. А также мы смогли сделать вывод о том, что качественное наполнение программы йога-тура очень важно, а также важным составляющим является наличие квалифицированных и опытных тренеров, чтобы оставаться конкурентоспособными. И благодаря

этому обратить внимание на важные элементы наполнения йога-туров в проектируемом нами продукте.

В-четвертых, для того, чтобы выявить востребованность и заинтересованность населения в участии в йога-турах на Кутурчинском Белогорье, было проведено исследование посредством опроса среди населения с помощью использования информационно компьютерной сети «Интернет».

В нашем исследовании приняли участие 208 человек, в возрасте от 18 до 65 лет. В ходе анкетирования выявлено, что осведомленность о Кутурчинском Белогорье среди опрошенных низка, также как и его посещение. Но при этом желание респондентов посетить йога-тур на Кутурчинском Белогорье высоко, что позволяет нам сделать вывод о том, что данное направление привлекательно и интересно.

В-пятых, на основании изученной конкурентной среды и ответов респондентов был разработан йога-тур на Кутурчинское Белогорье и проведены соответствующие расчёты себестоимости. Тур рассчитан на 3 дня и 2 ночи, предполагаемый состав группы – мужчины и женщины от 18 до 40 лет, которые ведут или хотят вести здоровый образ жизни, которые интересуются духовными знаниями, которые хотят отдохнуть душой и телом в тихом, уютном месте, отдаленном от города. Предполагается, что по уровню подготовки - это будут новички и любители йоги.

Программа наполнена теми элементами, которые важны для потенциальной аудитории, а также теми элементами, которых не хватает в изученных нами предложениях для конкурентоспособности. В программу включено: занятия по йоге, медитации, духовные и телесные практики, мастер-классы, лекции на тему здоровья и погружения в мир йоги и духовности, радиальные выходы к природным достопримечательностям.

Также в работе представлен расчёт коммерческих затрат для организации продукта и его предполагаемая цена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. ГОСТ Р 50681-2010 Туристские услуги. Проектирование туристских услуг: национальный стандарт Российской Федерации: издание официальное: утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 ноября 2010 г. N 580-ст: взамен ГОСТ Р 50681-94: переиздание. Июль 2020 г.: дата введения 2011-07-01 / разработан Некоммерческим партнерством "Национальный центр независимой экспертизы", Департаментом туристской деятельности и международного сотрудничества Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации при участии ОАО "Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации" (ОАО "ВНИИС"). – Москва : Стандартиформ, 2020.
2. Российской Федерации. Закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации : Федеральный закон №132-ФЗ от 24.01.1996. – Текст : электронный. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_12462/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/) (дата обращения: 18.05.2022).
3. Авакян, А. Природа и человек : учебник / А. Авакян // Вода и рекреация. – 2001. – №5. – С. 30-44.
4. Авторские туры Красноярск. – Текст : электронный // Вконтакте : официальный сайт. – 2022. – URL: [https://vk.com/tvoy\\_zaryad\\_krsk](https://vk.com/tvoy_zaryad_krsk) (дата обращения: 10.03.2022).
5. Айенгар, Б.К.С. Древо йоги: учебник / Б.К.С Айенгар. – Санкт Петербург: ООО «Альпина нон-фикшн», 2014, – 190 с.
6. Акимова, Л.А. Социология досуга: Учеб. Пособие / Л. А. Акимова. Москва: МГУКИ, 2003. – 124 с.
7. Артемова, Е.Н. Основы гостеприимства и туризма: учебное пособие / Е. И. Козлова, Е. Н. Артемова. – Орел: ОрелГТУ, 2005. – 105 с.
8. Бавыкина, Е. Н. Туристско-рекреационный потенциал территории: учебник / Е. Н. Бавыкина, Г. М. Дзюина. – Москва: Концепт. – 2015. – 3150 с.

9. Биржаков, М.Б. Введение в туризм: учебник / М. Б. Биржаков. – Москва: Невский Фонд, 2014. – 544 с.
10. Биржаков, М.Б. Специальные виды туризма: учебник / М.Б. Биржаков. – Санкт-Петербург : СПбГИЭУ, 2011. – 70 с.
11. Йога туры перезагрузка в Гималаях, Непал. – Текст : электронный // Блог йогатерапевта : официальный сайт. – 2021. – URL: <http://yoga-therapy.ru/seminar/yoga-nepal/> (дата обращения: 10.03.2022).
12. Большой гид по Красноярску и пригороду. – Текст : электронный // Туту сюжеты : официальный сайт. – 2021. – URL: <https://story.tutu.ru/bolshoj-gid-po-krasnojarsku-i-prigorodu/> (дата обращения: 15.04.2022).
13. Бурменко, Т.А. К вопросу о содержании понятия «Оздоровительный туризм» / Т.А. Бурменко // Известия Байкальского государственного университета. – 2016. – № 1. – С. 42-49.
14. Ветитнев, А. М. Лечебный туризм : учебное пособие / А.М. Ветитнев. – Москва: Форум. 2010. – 510 с.
15. Йога. – Текст : электронный // Википедия : официальный сайт. – 2021. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Йога> (дата обращения: 25.05.2022).
16. Религия в Индии. – Текст : электронный // Википедия : официальный сайт. – 2021. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Религия\\_в\\_Индии](https://ru.wikipedia.org/wiki/Религия_в_Индии) (дата обращения: 29.03.2022).
17. Ты инструкция к применению. – Текст : электронный // Здоровье-Инфо : официальный сайт. – 2021. – URL: [https://www.zdorovieinfo.ru/ti\\_insruciya\\_k\\_primeneniyu..](https://www.zdorovieinfo.ru/ti_insruciya_k_primeneniyu..) (дата обращения: 06.05.2022).
18. Зорин, И. В. Энциклопедия туризма: Справочник: учебн. пособие / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. – Финансы и статистика, 2014. – 368 с.
19. Интернет-энциклопедия Красноярского края. – Текст : электронный // Интернет-энциклопедия Красноярского края : официальный сайт. – 2017. – URL: <http://my.krskstate.ru/docs/relief/kuturchinskoe-belogore/> (дата обращения: 10.03.2022).

20. Как организовать йога тур. – Текст : электронный // Йога туры в Индию и другие страны края : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://yoga-toury.ru/blog/kak-organizovat-joga-tur> (дата обращения: 25.05.2022).
21. Йога тени. – Текст : электронный // Хануман : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://hanuman.ru/blog/istorii-o-yoge/yoga-teni-shan..> (дата обращения: 25.05.2022).
22. Йога-поход в Ергаки. – Текст : электронный // Вконтакте : официальный сайт. – 2022. – URL: [https://vk.com/yoga\\_ergaki](https://vk.com/yoga_ergaki) (дата обращения: 25.05.2022).
23. Йога-тур в центре Азии. – Текст : электронный // Туроператор по сибирю : официальный сайт. – 2022. – URL: <http://www.sayanring.ru/tour/view/229/> (дата обращения: 25.05.2022).
24. Йога-тур в эко-парке Адмирал. – Текст : электронный // Адмирал эко-парк : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://24admiral.ru/events/yoga-tur-18-20-02/> (дата обращения: 25.05.2022).
25. Единение через действие: основа и суть Карма-йоги. – Текст : электронный // Мир йоги : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://miryogi.com/znaniya/vidy-yogi/karma-yoga.html> (дата обращения: 12.04.2022).
26. Кириллов, М.В. Природа Красноярска и его окрестностей: учебник / М.В. Кириллов. – Красноярск: Красноярское книжное издательство, 1988. – 537 с.
27. Колотова, Е.В. Рекреационное ресурсоведение: учебник / Е.В. Колотова. – Москва: 1999. – 280 с.
28. Коротный, Л.М. Реки Красноярского края: учебник / Л.М. Коротный. – Красноярск: Красноярское книжное издательство, 1991. – 420 с.
29. Как йога влияет на здоровье: результаты научных исследований. – Текст : электронный // Медиум : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://medium.com/eggheado-health/f69245247853> (дата обращения: 12.04.2022).

30. Как организовать йога-тур// Yoga-tour.ru [сайт]. – URL: <https://newslab.ru/news/1064589/> (дата обращения: 25.05.2022)
31. Путь возрождения любви: Бхакти йога – описание и основы. – Текст : электронный // Мир йоги : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://miryogi.com/znaniya/vidy-yogi/bhakti.html> (дата обращения: 10.03.2022).
32. Михайлов, Н. Горы южной сибери: учебник / Н. Михайлов. - Москва: 1961. – 350 с.
33. Кутурчинское белогорье Красноярский край. – Текст : электронный // Моя география : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://mygeografi.ru/kuturchinskoe-belogore-krasnoyarskij-kraj> (дата обращения: 05.02.2022).
34. Назимова, Д.И. Типы лесов гор Южной Сибири: учебник / Д.И. Назимова. – Новосибирск: Наука, 1980. – 336 с.
35. Нишевый туризм. – Текст : электронный // Essays.club : официальный сайт. – 2022. – URL : <https://ru.essays.club/Профессии/Туризм/Нишевый-туризм..> (дата обращения: 10.03.2022).
36. Современный Красноярский край. – Текст : электронный // Красноярский Край официальный портал : официальный сайт. – 2022. – URL : <http://www.krskstate.ru/about/kray/0/print/yes> (дата обращения: 30.04.2022).
37. Ошо Йога - новое рождение: учебник / Ошо. – Москва: Весь, 2012. – 370 с.
38. Перспективы развития лечебно-оздоровительного туризма в регионе. – Текст : электронный // КиберЛенинка : официальный сайт. – 2022. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-lechebno-ozdorovitel'nogo-turizma-v-region> (дата обращения: 01.05.2022).
39. План мероприятий по повышению эффективности госпрограммы «Доступная среда». – Текст : электронный // Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации : официальный сайт. – 2017. – URL : <https://rosmintrud.ru/docs/1281> (дата обращения: 25.05.2022).

40. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года : утв. распоряжением Правительства Российской Федерации № 2129-р от 20.09.2019 г. - Текст : электронный . – URL : <http://government.ru/docs/all/123838/> (дата обращения: 17.04.2022).

41. Психолог Тарутина. – Текст : электронный // Дзен : официальный сайт. – 2022. – URL : <https://zen.yandex.ru/media/psihologtarutina/kak-vlii..> (дата обращения: 10.04.2022).

42. Раджа йога. – Текст : электронный // Фигура дома : официальный сайт. – 2022. – URL: <http://figuradoma.ru/joga/blog/radzha-joga-klassiches..> (дата обращения: 20.03.2022).

43. Йога в индии. – Текст : электронный // Спортивный эксперт : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://sportivnyjexpert.ru/joga-v-indii/#i-3> (дата обращения: 11.03.2022).

44. Сукачев, В. Н. Фитоценология, биогеоценология и география / В.Н. Сукачев. – Москва, 1948. – 280 с.

45. Мода быть здоровым. – Текст : электронный // Тонкости туризма : официальный сайт. – 2022. – URL: [https://tonkosti.ru/Йога-туры:\\_мода\\_быть\\_здоровым](https://tonkosti.ru/Йога-туры:_мода_быть_здоровым) (дата обращения: 07.04.2022).

46. Черепанов, С. К. Сосудистые растения России и сопредельных государств: учебник / С.К. Черепанов. – С-Петербург: Мир и семья, 1995. – 990 с.

47. Штаркер, В. В. О структуре флоры заповедника «Столбы» : учебник / В.В. Штаркер. – Красноярск: Биоразнообразие и редкие виды растений Средней Сибири, 1995. – 189 с.

48. Штаркер, В. В. Особенности флоры сосудистых растений Красноярского Края: учебник / В.В. Штаркер. – С – Петербург, 2004. – 359 с.

49. Штаркер, В. В. Флора южного и юго-западного макросклонов главного междуречья заповедника «Столбы» : учебник / В.В. Штаркер. – Красноярск: Вопросы экологии, 2006. – 120 с.

50. Центры йоги в Красноярске. – Текст : электронный // Хануман : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://hanuman.ru/yoga-karta/yoga-v-krasnoyarske> (дата обращения: 07.04.2022).

51. Красноярские приключения. – Текст : электронный // Вконтакте : официальный сайт. – 2022. – URL: [https://vk.com/krasnoyarsk\\_adventures](https://vk.com/krasnoyarsk_adventures) (дата обращения: 18.05.2022).

52. Как выбрать фитнес или йога тур. – Текст : электронный // Про путешествия : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://protrip.ru/kak-vybrat-fitness-ili-joga-tur/> (дата обращения: 10.03.2022).

53. Йога-туризм в России: популярные направления : Туристический дайджест - новости для путешественников. – Текст : электронный // Tury : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://www.tury.ru/digest.php?id=81856> (дата обращения: 01.05.2022).

54. Всё о туризме. – Текст : электронный // WikiYours : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://wikiyours.com/статья/туризм> (дата обращения: - 01.05.2022).

55. Йога студия. – Текст : электронный // Асанна : официальный сайт. – 2020. – URL: <https://asanna.com.ua/dragobrat2020/http://ekokarpaty.tilda.ws/> (дата обращения: 06.02.2022).

56. Что такое йога-тур. – Текст : электронный // Yogagotour : официальный сайт. – 2022. – URL: <https://yogagotour.ru/chto-takoe-yoga-tur/> (дата обращения: 06.02.2022).

57. «Взгляд с крыши мира». Йога-тур в Непал. – Текст : электронный // Yogatourinfo : официальный сайт. – 2022. – URL: [https://yogatour.info/finish\\_tours/18428-pohod-k-bazovomu-lageryu-mardi-himal.html](https://yogatour.info/finish_tours/18428-pohod-k-bazovomu-lageryu-mardi-himal.html) (дата обращения: 18.03.2022).

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### АНКЕТА

Уважаемый респондент!

Просим Вас принять участие в анкете на тему " Выявление заинтересованности потребителей в посещении йога-туров на Кутурчинском Белогорье" и ответить на предложенные вопросы.

Перед тем, как сделать свой выбор, пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и возможные варианты ответов к нему. Выбирайте только те варианты ответа, которые наиболее точно отражают ваше мнение. Просим вас отвечать на вопросы честно! Все ответы анонимны и будут использованы в обобщенном виде в научных и практических целях.

#### 1. Ваш пол

- Женский
- Мужской

#### 2. Ваш возраст

- До 18
- 18-25 лет
- 25-35
- 35-65
- 65 и старше

#### 3. Ваше место проживания

- Красноярский край
- Республика Хакасия
- Новосибирская область
- Иркутская область
- Свердловская область
- Томская область

- Краснодарский край
- Другое

4. Знаете, что такое "йога-туры"?

\* Йога-тур — это вид путешествий, включающих в себя посещение природных и культурных достопримечательностей, а также проведение различных энергетических практик, таких как: йога, медитация и шаткармы (традиционные очистительный йогические процедуры) и тому подобное Да

- Нет
- Затрудняюсь с ответом

5. Посещали ли вы йога-туры?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь с ответом

6. Если на предыдущий вопрос вы ответили "да", то хотели бы повторить?

- Да, я бы повторил/а
- Нет, больше не пойду
- Затрудняюсь с ответом

7. Если вы не посещали йога-туры, то хотели бы?

- Скорее да
- Скорее нет
- Затрудняюсь с ответом

8. Знаете ли вы о Кутурчинское белогорье?

- Да
- Слышал/а об этом, но не знаю, где это
- Нет

9. Бывали ли вы там?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь с ответом

10. Если на предыдущий вопрос вы ответили "да", то с какой целью?

- В туристических целях
- Это мое место проживания
- Проездом
- С целью посетить родственников/друзей
- Другое

11. Хотели бы вы посетить йога-тур на Кутурчинском Белогорье?

- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Затрудняюсь с ответом

12. Что бы вы хотели, чтобы было включено в йога-тур?

Можно выбрать несколько вариантов из списка:

- Йога от мастера
- Медитации
- Практика молчания
- Телесные практики
- Радиальные выходы на Кутурчинские Столбы
- Лекции на психологические и духовные темы
- Мастер-классы по свечеварению/рисованию
- Другое

13. Какой способ проживания в йога-туре для вас наиболее приемлемый?

- Кемпинг (в палатках)
- Домики

14. Какая продолжительность йога-тура для вас наиболее приемлемая?

- 1-2 дня
- 2-3 дня
- 4-5 дней
- Неделя

15. Сколько человек в йога-туре для вас наиболее приемлемо?

- До 5
- 5-10
- 10-15

16. Что для вас важно при выборе йога-тура?

Можно выбрать несколько вариантов из списка:

- Трансфер
- насыщенная и глубокая программа
- Комфортное проживание
- Наличие квалифицированных мастеров
- Правильное питание
- Наличие необходимого инвентаря для занятий йогой
- Другое

17. Какое количество йоги в день комфортно для вас?

- 1 раз
- 2-3 раза в день
- Другое

18. Ваш уровень подготовки в занятиях йогой

- Новичок
- Любитель
- Мастер

19. Какая цена за йога-тур на Кутурчинском Белогорье для вас наиболее приемлема?

- До 5000
- До 10000
- До 20000

20. Что бы вы хотели получить от йога-тура?

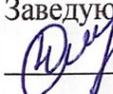
Можно выбрать несколько вариантов из списка:

- Полную перезагрузку на физическом и ментальном уровне
- Наполненность жизненной энергией и ресурсом

- Отдых с помощью смены обстановки вдали от города
- Пополнение базы знаний и навыков в йоге и практиках
- Знакомство с единомышленниками
- Другое

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
 Н.В. Соболева

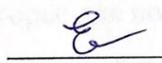
«26» июня 2022 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

43.03.02 Туризм

43.03.02.01 Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

РАЗРАБОТКА ЙОГА-ТУРА НА КУТУРЧИНСКОМ БЕЛОГОРЬЕ

Руководитель  канд. пед. наук, доцент Е.В. Шешегова

Выпускник  Е.А. Богатырева

Нормоконтролёр  О.Б. Сагды

Красноярск 2022