



УЕЛНЕС КУЛТУРА

ИНДЕКСИ, ДЕСТИНАЦИИ И УСЛУГИ

УЕЛНЕС КУЛТУРА, ИНДЕКСИ, ДЕСТИНАЦИИ И УСЛУГИ

Учебник по специалност „Уелнес и Спа (Wellness & Spa) консултант“

Рецензенти:

Проф. д-р Живка Винарова, дн

Проф. Свилен Нейков, дн

Проф. Николай Изов, доктор

Под редакцията на:

Проф. Бистра Димитрова, дн

Авторски колектив:

Доц. Величка Александрова, доктор

Доц. Ирина Нешева, доктор

Доц. Йордан Донев, доктор

Доц. Румен Йосифов, доктор

Гл. ас. Д-р Мариана Ангелчева, доктор

Гл. ас. Димитър Трендафилов, доктор

Гл. ас. Татяна Томова, доктор

Първо издание

Български език

Формат 8/60/84

Печатни коли 12,2

Издателство: Научно издателство “НСА - ПРЕС”

ISBN: 978-954-718-732-0

София 2023



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ ФОНД ЗА
РЕГИОНАЛНО РАЗВИТИЕ



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА
ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ

Проект: BG05M2OP001-1.001-0001 „Изграждане и развитие на център за върхови постижения „Наследство БГ“

Финансиран по ОП Наука и образование за интелигентен растеж, по приоритетна ос „Научно и технологично развитие“



НАСЛЕДСТВО БГ

Интелектуален продукт финансиран по проекта и разработен от научния екип на партньора Национална Спортна Академия „В. Левски“



Административен договор

BG05M2OP001-1.001-0001-C01 от 28.02.2018 г.

+ Водеща организация

Софийски университет „Св. Климент Охридски“ (СУ)

+ Партньор с научен статут:

Национална спортна академия „Васил Левски“ (НСА)

СЪДЪРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВЪВЕДЕНИЕ..... | 5 |
| I. СЪЩНОСТ И СЪВРЕМЕННИ АСПЕКТИ НА WELLNESS & SPA ФИЛОСОФИЯТА | |
| I.1. Уелнес култура, Глобален индекс на Уелбийнг и на Щастие..... | 8 |
| I.2. Спа култура и въздействие на водата..... | 18 |
| I.3. Философията за здравословен начин на живот..... | 42 |
| II. УЕЛНЕС КУЛТУРА ПРИ ХОРА СЪС СПЕЦИФИЧНИ НУЖДИ | |
| II.1. Категории по увреждания при адаптирана двигателна активност..... | 52 |
| II.2. Същност и специфична адаптация на Уелнес културата..... | 67 |
| II.3. Видове уелнес практики приложими при всички категории клиенти..... | 72 |
| III. WELLNESS И МОДЕЛИРАЩИ ПРОГРАМИ В РАЗЛИЧНА ОКОЛНА СРЕДА (ГОРА, ВОДА, ЗАЛА) | |
| III.1. Лито, фито и фаго въздействия и Геотерапия..... | 78 |
| III.2. Горски Wellness практики..... | 123 |
| III.3. Аква практики (Аквааеробика, акваспининг, акваджогинг, аквайога, аквафитнес)..... | 136 |
| IV. УЕЛНЕС ПРОГРАМИ И МАНУАЛНИ ТЕХНИКИ | |
| IV.1. Рефлексотерапия и пресопунктура на активни зони за антистрес въздействие..... | 151 |
| IV.2. Техники за медитация сред природата и тренинг за позитивно мислене..... | 160 |
| IV.3. Здравословен стил на живот и отдых в Уелнес (Wellness) дестинации..... | 162 |
| V. РЕКРЕАТИВНИ ДВИГАТЕЛНИ ПРОГРАМИ | |
| V.1. Уелнес програми в училище..... | 166 |
| V.2. Уелнес програми за бременни жени..... | 170 |

| | |
|--|-----|
| V.3. Професионални компетенции на Уелнес и Спа консултант..... | 182 |
|--|-----|

| | |
|-------------------------|-----|
| ЛИТЕРАТУРА | 190 |
|-------------------------|-----|

ВЪВЕДЕНИЕ

НСА „Васил Левски“ е водещ партньор за разработване на образователни иновации в Рекреативната индустрия и Нишов туризъм в рамките на ЦВП Наследство БГ. Тази колективна монография е фокусирана върху изясняване контентът на Уелнес културата, индексите, дестинациите и програмите. Същевременно дава отговор на разработените интелектуални продукти в под-проект „Разработване, Акредитация, Прилагане в практиката и Организиране на обучения, тренинги, сертифициране и специализации в иновативни професионални и научни направления от Рекреативната & Уелнес Индустрия и Нишов туризъм“. Осигуряват се на сектор Нишов туризъм специализирани кадри дипломирани в ОКС „Бакалавър“ (240 ECTS кредита, 4 годишно обучение). Иновативността на акредитираната учебна програма за обучение и сертифициране на „Уелнес и Спа (Wellness & Spa) консултанти (coach)“ е в отговор на включената професия в НКПД, с код: 1431-6027. До 2022 г., нито една образователна институция не е предложила програма за обучение или сертифициране поради липсата на научна експертиза в това направление. В същото време Глобъл Уелнес Институтът (Маями, САЩ) нееднократно посочва в своите доклади острата липса на специализирани кадри за Нишов туризъм и повишеното търсене на този вид програми, услуги и продукти след глобалната пандемия от COVID 19. В своите икономически анализи за доходите от Рекреативната индустрия се алармира на глобално ниво необходимостта от 180 000 специалисти и в частност за услугите на Уелнес и Спа (Wellness & Spa) секторът, а е установено, че Университетите могат да дипломират едва 20000 специалисти годишно на глобално ниво. Разработеният труд е резултат на колективното усилие на селектирани експерти чрез публичен конкурс, които притежават необходимата научна експертиза и педагогически опит във висшето образование. Всички те са обединени в научния екип на НСА „В. Левски“ в Центъра за Върхови постижения „Наследство БГ“. Съобразно изискванията на стандарта за акредитация и специализираните модули предвидени за изучаване в ОКС „Бакалавър“ на професионално направление 7.6. Спорт са систематизирани научни тенденции, адаптирани за образователни конструкти, формиращи

специфични знания и професионални компетенции. Съдържанието се основава на научна аргументация, както и на съвременни практики и академични постижения в областта на Уелнес и Спа (Wellness & Spa) културата. Авторите на настоящата разработка са водещи или самостоятелни изследователи в Проект BG05M2OP001-1.001-0001, изграждане и развитие на център за върхови постижения „Наследство БГ“. Материалът представя съдържанието за професионалната култура на специализирани кадри за Нишов туризъм, с респективните знания, интелектуални и практически умения, професионални и личностни компетенции необходими за успешна професионална реализация на Уелнес и Спа (Wellness & Spa) кадрите. Авторите са предоставили специализираната си научноизследователска експертиза, трансфер на добри практики и модели в конкретната научна и педагогическа област.

Представяме имената на първия випуск студенти записани през учебната 2023 / 2024г в специалността към факултет 7.6. Спорт: уелнес и СПА Консултант.