

SADRŽAJ

1.	UVOD	3
2.	VELNES (ENG. WELLNESS) TURIZAM	4
2.1.	Odnos ljudi prema svom zdravlju kroz istorijski razvoj wellness turizma u svetu	6
2.2.	Pojam i savremene definicije velnesa (eng. wellness)	8
2.3.	Savremeni pojam SPA.....	12
2.4.	Savremeni velnes i spa centri	13
2.5.	Zelena zona velnesa (trendovi u velnes ishrani)	15
2.6.	Trendovi u velnes ishrani.....	16
2.7.	Fitness i belly fitness.....	17
2.8.	Motivi korisnika velnes usluga	18
3.	VELNES KAO ZDRAVSTVENI PROGRAM I KOMPLEMENTARNE MEDICINSKE TEHNIKE U ZDRAVSTVENIM PROGRAMIMA	22
3.1.	Aromaterapija.....	22
3.2.	Speleoterapija, Haloterapija.....	23
3.3.	Zvukoterapija.....	23
3.4.	Velnes kao zdrav način života i svakodnevne ljudske navike	23
4.	JOGA U VELNES PONUDI	26
4.1.	Pojam joge	27
4.2.	Poreklo i razvoj joge	27
4.3.	Grane joge	28
4.3.1.	Karma joga.....	28
4.3.2.	Bakti joga	29
4.3.3.	Radža joga.....	30
4.3.4.	Gjana joga.....	30
4.4.	Fizički aspekti joge primenljivi u velnesu.....	31
4.5.	Najčešće predrasude o jogi	33
4.6.	Sistem „Joga u svakodnevnom životu“	35
5.	VELNES PONUDA U EVROPI.....	37

6. JOGA U VELNES PONUDI U SRBIJI.....	41
7. ZAKLJUČAK.....	42
8. LITERATURA I IZVORI PODATAKA	43