

## SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| Index tabela i ilustracija.....  | 4  |
| Sažetak.....   | 5  |
| Apstrakt.....  | 5  |
| UVOD.....  | 6  |
| 1. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA KOJA PRIKAZUJU RAZVOJ WELLNESSA U REPUBLICI SRBIJI..... | 7  |
| 2. METODOLOGIJA.....   | 9  |
| - predmet rada.....  | 9  |
| - problem rada.....  | 9  |
| - cilj rada.....   | 9  |
| - zadatak rada.....  | 9  |
| 3. TEORIJSKE OSNOVE.....   | 10 |
| 3.1 pojam i karakteristike wellnesa.....   | 10 |
| 3.2 wellnes kroz istoriju .....  | 12 |
| 3.3 ponuda wellnes i spa centara .....   | 14 |
| 4. ANTI-STRES PROGRAM U WELLNESU.....  | 23 |
| 4.1 Pojam i definicija stresa.....   | 23 |
| 4.1.1 Znaci stresa .....   | 24 |
| 4.1.2 Faze stres reakcije.....   | 24 |
| 4.1.3 Faktori stresa.....  | 25 |
| 4.2 Definicija pojma relaksacije.....  | 26 |
| 4.2.1 Fiziološki parametri u relaksaciji.....                                      | 26 |
| 4.2.2 Vrste relaksacije.....   | 27 |
| 4.2.2.1 Asistirane tehnike relaksacije.....  | 27 |
| 4.2.2.2 Modifikovane relaksacione tehnike.....                                     | 29 |
| 4.2.2.3. Specijalne relaksacione tehnike.....                                      | 32 |
| 4.3. Ples kao komplementarna medicinska tehnika u wellnes programu.....            | 36 |
| 5. ZAKLJUČAK.....  | 39 |
| 6. LITERATURA.....   | 40 |
| 7. PREDLOG.....  | 43 |

Index tabela i ilustracija

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1: Ponuda masaža i tretmana u hotelima sa četiri i pet zvezdica u Srbiji.....                             | 16 |
| Tabela 2: Vrste wellness usluga i stepen zadovoljstva korisnika.....   | 17 |
| Tabela 3: Pregled realizovanih usluga u wellness centru Merkur Vrnjačka banja u određenom vremenskom period..... | 17 |
| Tabela 4: Najzastupljenije usluge u wellness&spa centrima.....   | 19 |
| Tabela 5: Tipovi korisnika wellness usluga.....  | 20 |
| Tabela 6: Najzastupljeniji motivi dolaska u wellness&spa centre.....   | 21 |
| Tabela 7: Struktura zaposlenih u wellness&spa centrima.....  | 22 |
|  |    |
| Ilustracija 1: Vrnjačka banja izvor Snežnik.....   | 8  |
| Ilustracija 2: Život po wellnessu.....   | 9  |
| Ilustracija 3: Halbert Dunn.....   | 10 |
| Ilustracija 4: Točak wellnessa.....  | 10 |
| Ilustracija 5: Razvoj wellnessa.....   | 13 |
| Ilustracija 6-9: Cezar wellness spa club Beograd.....  | 14 |
| Ilustracija 10: Hotel Hayatt Regency.....  | 15 |
| Ilustracija 11: Tipični korisnici wellness usluga.....   | 20 |
| Ilustracija 12: Osoblje wellness hotela Ramonda ****.....  | 22 |
| Ilustracija 13: Hans Sely i saradnici.....   | 23 |
| Ilustracija 14-15: masaža.....   | 28 |
| Ilustracija 16: Hotel Izvor Arandjelovac.....  | 28 |
| Ilustracija 17: Reedukacija.....   | 29 |
| Ilustracija 18: Vežbe abdominalnog disanja.....  | 30 |
| Ilustracija 19-19a: Zvukoterapija.....   | 31 |
| Ilustracija 20: Autogeni trening.....  | 32 |
| Ilustracija 21: Medicinska hipnoza.....  | 33 |
| Ilustracija 22: Progresivna relaksacija po Jacobsenu.....  | 34 |
| Ilustracija 23: Meditacija.....  | 34 |
| Ilustracija 24: Joga.....  | 35 |
| Ilustracija 25-26: Istorijat trbušnog plesa.....   | 36 |
| Ilustracija 27-28: Rudolf Laban sa saradnicima.....  | 36 |
| Ilustracija 29-30: Marion Chace.....   | 37 |
| Ilustracija 31: Tangoterapija.....   | 37 |
| Ilustracija 32: Srpsko kolo.....   | 38 |
| Ilustracija 33: Animacija kroz igru.....   | 38 |
| Ilustracije 34-44: Program “zagrlji život” za žene u menopauzi.....  | 45 |