

ВЕЛНЕС-ФЕСТИВАЛІ ЯК СУЧАСНИЙ ТРЕНД ВІДПОЧИНКУ В ЄВРОПІ

Велнес-фестивалі – фестивалі здоров'я та гарного настрою – це один із популярних форматів проведення відпустки в країнах Європи. Учасники таких заходів мотивовані тим, що їм гарантований повноцінний релакс та повне задоволення для душі й тіла. Лідерами у проведенні таких івентів є Велика Британія, Австрія та Фінляндія.

Протягом останнього року найбільшу кількість як традиційних, так і принципово нових велнес- фестивалів, було організовано та проведено в наймальовничіших куточках Великої Британії. Серед них найбільшою кількістю учасників відзначились «Wilderness», «Wild Yoga Festival», «Green Man Festival», «Soul circus festival», «Camp WidFire», «Verve Festival».

«Wilderness» – вельми популярний фестиваль, який цього року був проведений у маєтку Корнбері-Парк (Окшфорд), дивував відвідувачів поєднанням у приємній комбінації велнесу і музики. Учасники, які втомилися від танців, могли поплавати в дикому озері, відвідати йога-бранч-клуб або цікаві майстер- класи з кулінарії, а ввечері насолодитися театральним шоу, розважитись у вечірньому клубі або розслабитися у спа просто неба. Вся програма фестивалю спрямована на те, щоб кожен учасник насолоджувався приємною атмосферою, заряджався енергією на місяці вперед та був запрограмований на щастя.

«Wild Yoga Festival» – усвітній фестиваль йоги, що включає практики асан (поз тіла), пранаями (контролю дихання), медитації, аюрведи, співи та бесіди на ведичні теми. Проводять його гуру, які займаються йогою багато років і мають великий багаж знань про індійські традиції здорового життя. Наставники допомагають adeptам віднайти внутрішній баланс, кинути виклик тілу та розуму, проникнути в таємниці стародавнього індійського вчення. На фестивалі заборонено алкоголь і панує позитив, лунає індійська музика, а на фудкорті учасників дивують смачною веганською їжею.

«Green Man Festival» («Фестиваль зеленої людини») – унікальний захід, який відбувається з 2003 року в національному парку «Брекон Біконс» і здобув кілька британських нагород. Традиційно територія фестивалю поділена на 10 різних зон, де кожен учасник знаходить собі заняття по душі: музичні виступи топ-виконавців, мистецькі імпрези, містичні дійства, веселе дуркування.

Особливої уваги заслуговує зона «Nature Nurture» («Виховання природою»), де прихильники велнесу під старезними дубами можуть відпочити в теплій ванні, позайматися йогою, розслабитися під руками масажиста, відвідати сеанси звукотерапії, відновити сили за допомогою натуральних продуктів та засобів. Для бажаючих глибше проникнути в таємниці здоров'я та самовдосконалення проводяться спеціальні семінари.

«Soul circus festival» («Цирк душі») – фестиваль-вікенд толерантності, єдності й любові. Вдень учасники можуть зайнятися йогою під музику діджеїв, взяти участь у цікавих оздоровчих майстер-класах, відпочити у спа чи біля каміну і всіляко розслабитись у зонах відпочинку. Після заходу сонця кожен має нагоду відчути себе справжнім шаманом на заняттях з «трансформації», де можна побачити свою астральну проекцію; відновити душевні сили на «церемонії какао»; навчитися танцювати, поважати і любити своє тіло на тренінгу з «Body Positive Tipi».

«Camp WidFire» не схожий на жоден з розважальних фестивалів. Головна ідея його організаторів – знести повсякденні психологічні бар'єри у сприйнятті буденності, змусити людей активно і цікаво проводити час, повернутися у час дитячої безпосередності та знову відчувати радість життя.

Зона фестивалю імітує дитячий табір, до якого більшість британців їздили в дитинстві. В якості активностей пропонується метання списа, стрільба з лука, лазання по деревах і скелях, вивчення зоряного неба, бджільництво, вечірні розмови біля багаття. В цілому – 100 активних розваг та 50 музичних гуртів. Програмою передбачено також класичний велнес, спа та йога.

«Verve Festival» – новий стильний оздоровчий фестиваль, який був започаткований у 2020 році як свято велнесу як для індивідуальних гостей, так і сімей. У програмі заходу йога, пілатес, медитація, робота над диханням, фізичні вправи в лісі; «дикий» спа-центр з лазнями та різноманітними масажами; пробіжки та прогулянки полями, лісами і фермами та багато інших цікавих та корисних для здоров'я речей.

Особливістю цього фестивалю ще є те, що він орієнтований також і на вирішення екологічних проблем сучасного суспільства: позиціонується як безвідходний фестиваль зі слоганом «Zero Waste». Все сміття після фестивалю було відсортоване та здано на переробку або компостування.

В Австрії вже традиційним став «Global Festival for Yoga&Nature Lovers» – фестиваль йоги, який проводиться в Альпах (Санкт-Антон-ам-Арльберг). Як початківці, так і досвідчені прихильники вчення знайомляться з різними стилями йоги, релаксують під музику гір, лісу та текучої води. Тренери передають учасникам свої неоціненні для здоров'я знання. Також у програмі гірські походи різного ступеня складності, а також дегустація корисних вегетаріанських та веганських страв.

У Гельсінкі (Фінляндія) вже вп'яте відбувся «Magnesia Festival» (фестиваль «Магнезія»). Цього року він був організований на острові Суоменлінна біля фінської столиці, в стародавній фортеці, яка є пам'яткою ЮНЕСКО. Це – триденне свято життя з йогою, медитацією, музикою, танцями, «майстернями позитиву», смачною їжею, мальовничим надвечір'ям та цікавими учасниками, головною метою якого є поширення атмосфери щастя та

мистецтва насолоджуватися життям. У сімейно-зорієнтованій програмі динамічні фізичні заняття, лекції, семінари із самовдосконалення, бесіди на теми психології та здорового життя.

Отже, всі представлені велнес-фестивалі мають на меті спродувати в учасників стан спокою, гармонії та щастя через популяризацію ідеї про важливість перебування людини у стані фізичного та душевного балансу. Популярність відпочинку у саме у такому форматі, зокрема у країнах Європи, можна пояснити тим, що люди відчувають гостру необхідність періодично виходити із хронічного стану стресу, «перезавантажуватися», відключатися від буденності. Значна частина дорослого населення планети страждає від перевтоми, проте не фізичної, а психологічної та психоемоційної, що спричинена як глобальними факторами (в т. ч. стан екології, пандемія), так і суто індивідуальними (стиль та темп життя, проблеми на роботі, в сім'ї тощо). Регулярна участь у таких заходах дозволяє учасникам за короткий термін (2–4 дні) відволіктися від буденності та переосмислити її, змінити хід думок та настроїв, налаштуватися на спокій та позитив, зарядитися енергією. Великий інтерес до таких дійств з боку учасників різних вікових груп спричинений також тим, що зараз модно бути здоровою людиною. Саме сьогодні здоров'я (і фізичне, і психологічне) – це головний ресурс, який дозволяє людині почувати себе комфортно та впевнено у всіх сферах життя!