

# SPIIS TREŚCI

<b>Spis ilustracji i tabel</b> .....	4
<b>Wprowadzenie</b> .....	5
<b>Rozdział 1. Zmiany społeczne i demograficzne na przestrzeni ostatnich 20 lat i ich możliwe konsekwencje dla turystyki</b> .....	9
<b>Rozdział 2. Oblicza WELLNESS w życiu człowieka współczesnej cywilizacji</b> .....	25
2.1. Historia pojęcia wellness .....	27
2.2. Wellness a zdrowie czy wellness „na zdrowie” .....	31
2.3. Wellness jako styl życia – definicje i filary filozofii .....	34
2.4. Wellness, selfness, mindness a ewolucja potrzeb .....	37
<b>Rozdział 3. Megatrend WELLNESS?</b> .....	43
<b>Rozdział 4. SPA (sanare per aquam): inspiracje z przeszłości dla współczesności</b> .....	55
4.1. Pojęcie spa i historia kultury kąpielowej Europy .....	57
4.2. Trzy tradycyjne systemy medyczne a wellness .....	65
<b>Rozdział 5. Od wellness i spa do hotelu wellness i spa – współczesne definicje i trendy w usługach</b> .....	75
5.1. Definicje pojęć wellness i spa jako obszarów usługowych i ich miejsce na rynku usług wolnego czasu .....	77
5.2. Wellness i spa w XXI w.: Wschód spotyka Zachód, a tradycja – nowoczesność .....	81
5.3. Rodzaje obiektów wellness i spa .....	86
5.4. Hotele wellness i spa .....	92
5.5. Aktualne trendy i kierunki rozwoju oferty usługowej hotelarstwa wellness i spa .....	105
5.6. Pojęcie turystyki zdrowotnej i turystyki wellness w aspekcie usług wellness i spa .....	114
<b>Podstawowa literatura</b> .....	126