

DU LỊCH CHỮA LÀNH: XU HƯỚNG MỚI KẾT HỢP SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ TRẢI NGHIỆM DU LỊCH TÂM LINH

● MAI HỒNG VÂN

Giảng viên Khoa Du lịch - Trường Đại học Đại Nam

Email: vanmh@dainam.edu.vn

TÓM TẮT:

Bài viết giới thiệu du lịch chữa lành và phân tích các mô hình điển hình, đồng thời làm rõ các yếu tố thành công của du lịch chữa lành. Từ đó đề xuất tiềm năng áp dụng tại Việt Nam với lợi thế thiên nhiên đa dạng và nền văn hóa tâm linh phong phú, kèm theo các gợi ý mô hình phù hợp. Cuối cùng, thảo luận thách thức về quản lý chất lượng, đào tạo nhân lực và phát triển bền vững, đồng thời kiến nghị các giải pháp về chính sách và khuyến nghị với doanh nghiệp, cộng đồng nhằm xây dựng định hướng phát triển du lịch chữa lành bền vững tại Việt Nam.

Từ khóa: du lịch chữa lành, du lịch tâm linh, phát triển bền vững.

1. Đặt vấn đề

“Du lịch chữa lành” là một khái niệm mới phát triển mạnh mẽ trong những năm gần đây, đặc biệt trong bối cảnh du lịch phục hồi sau đại dịch Covid-19. Du lịch chữa lành là một xu hướng du lịch kết hợp giữa chăm sóc sức khỏe tâm thần và trải nghiệm tâm linh, hướng đến cải thiện chất lượng cuộc sống thông qua các hoạt động thư giãn, thiền định và chăm sóc sức khỏe toàn diện. Theo Ma và cộng sự (2020), du lịch chữa lành đã trở thành một khái niệm quan trọng để kích thích sự hồi phục của ngành du lịch toàn cầu vốn bị ảnh hưởng nặng nề bởi đại dịch. Bản chất của du lịch chữa lành là kết hợp giữa du lịch nghỉ dưỡng và các hoạt động chăm sóc sức khỏe (cả về thể chất lẫn tinh thần) nhằm giúp du khách thư giãn, giảm căng thẳng và tái tạo năng lượng. Khách hàng của loại hình này thường tìm kiếm không chỉ khung

cảnh đẹp mà còn những trải nghiệm “chữa lành” (giữa du lịch tâm linh, trị liệu tinh thần và văn hóa chữa bệnh truyền thống). Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng một trong các động cơ chủ yếu thu hút du khách tới các chương trình du lịch chữa lành là nhằm giảm bớt áp lực tinh thần trong cuộc sống hiện đại (Ma và cộng sự, 2020).

Theo Tổ chức Du lịch Thế giới (WTO, 2022), 80% du khách hiện đại ưu tiên lựa chọn các điểm đến chú trọng đến sức khỏe tinh thần khi lên kế hoạch du lịch (Bhavsar và cộng sự, 2023). Báo cáo của Global Wellness Institute (2021) cho thấy, thị trường du lịch sức khỏe, trong đó có cả du lịch chữa lành tăng trưởng khoảng 25% kể từ sau đại dịch, với quy mô toàn cầu đạt 4,4 nghìn tỷ USD vào năm 2020 (Bhavsar và cộng sự, 2023; Tu Nguyen, 2024). Thống kê này cho thấy sức hấp dẫn của xu hướng du lịch chữa lành đang tăng lên nhanh

chóng, nhất là tại châu Á - Thái Bình Dương nơi nhu cầu chăm sóc sức khỏe tinh thần sau khủng hoảng gia tăng. Ở châu Á, nhiều quốc gia đã nỗ lực phát triển sản phẩm du lịch chữa lành. Du lịch chữa lành xuất hiện trong bối cảnh toàn cầu về nhu cầu ngày càng cao về nghỉ dưỡng kết hợp chăm sóc sức khỏe nhằm phục hồi cân bằng tinh thần cho du khách hiện đại.

2. Cơ sở lý luận và tâm lý học của du lịch chữa lành

Du lịch chữa lành được xây dựng trên cơ sở các lý thuyết tâm lý và lâm sàng đã được nghiên cứu, bao gồm chánh niệm, thiền định, liệu pháp tâm lý và tâm lý học tích cực.

Chánh niệm là khái niệm bắt nguồn từ Phật giáo, thể hiện việc tập trung chú ý trọn vẹn vào khoảnh khắc hiện tại, quan sát tâm trí và cơ thể mà không phán xét. Luyện tập chánh niệm mang lại tác động tích cực đến sức khỏe tâm lý, giúp giảm lo âu, trầm cảm, tăng cảm xúc tích cực và khả năng tự điều hòa cảm xúc. Keng và cộng sự (2011) cho rằng, các can thiệp dựa trên chánh niệm đem lại “nhiều tác dụng tích cực về tâm lý, gồm tăng cảm giác hạnh phúc chủ quan, giảm các triệu chứng tâm lý và tăng khả năng điều chỉnh cảm xúc”.

Thiền định cũng là nền tảng của du lịch chữa lành. Các chương trình thiền - yoga thường được áp dụng để tác động lên hệ thần kinh tự chủ, giảm nồng độ hormone căng thẳng. Một nghiên cứu ở Thái Lan đã chứng minh, chỉ sau 4 ngày tập thiền chánh niệm, mức cortisol trong máu của sinh viên y khoa giảm đáng kể từ 381,93 nmol/L xuống 306,38 nmol/L ($p < 0,05$) (Turakitwanakan, 2013). Thiền định có hiệu quả làm giảm căng thẳng cấp tính, từ đó có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến stress như lo âu, đau dạ dày hay đau đầu. Ngoài ra, thiền định cũng được biết giúp cải thiện khả năng tập trung, chất lượng giấc ngủ và chức năng miễn dịch.

Liệu pháp tâm lý và tâm lý học tích cực cũng đóng vai trò cơ bản trong du lịch chữa lành. Nhiều chương trình kết hợp giữa tham vấn tâm lý như liệu pháp hành vi nhận thức, liệu pháp âm thanh, liệu pháp nghệ thuật và trải nghiệm du lịch, giúp du khách giải tỏa căng thẳng về mặt tâm lý. Tâm

lý học tích cực khuyến khích con người tập trung vào các trạng thái tinh thần tốt đẹp như lòng biết ơn, hy vọng, sự sáng tạo, từ đó cải thiện sự hài lòng với cuộc sống. Du lịch chữa lành áp dụng các phương pháp tâm lý học đã được chứng minh có lợi cho sức khỏe tinh thần: từ việc luyện tập chánh niệm và thiền định, đến việc khai thác các kỹ thuật trị liệu hiện đại nhằm mang lại lợi ích khoa học (giảm hormone căng thẳng, tăng sức khỏe tâm thần) cho du khách (Keng và cộng sự, 2011; Turakitwanakan, 2013).

Ngoài ra, các nghiên cứu về môi trường phục hồi cũng cho thấy tiếp xúc với thiên nhiên như rừng, núi, biển có tác dụng bảo vệ và cải thiện sức khỏe tâm thần. Tổng quan gần đây nhận định, việc ở trong môi trường tự nhiên giúp tăng cường chức năng nhận thức, giảm huyết áp và cải thiện tâm lý nói chung. Những cơ sở khoa học này chính là nền tảng để các sản phẩm du lịch chữa lành lồng ghép việc tắm rừng, tắm suối khoáng, ngắm cảnh thiên nhiên kết hợp với thực hành tâm linh - tâm lý.

3. Kết quả và thảo luận

3.1. Các mô hình điển hình thế giới

Trên thế giới có nhiều mô hình du lịch chữa lành điển hình, thường gắn liền với văn hóa và đặc thù địa phương, cụ thể là:

Nhật Bản - Shinrin-yoku (tắm rừng): Nhật Bản tiên phong khái niệm tắm rừng từ những năm 1980. Đây là hoạt động du lịch dưới tán rừng, trong đó du khách lắng nghe âm thanh rừng, hít thở không khí trong lành và di chuyển chậm rãi qua cảnh quan thiên nhiên. Liệu pháp tắm rừng làm giảm đáng kể nồng độ cortisol - hormone báo hiệu căng thẳng - trong huyết thanh của người tham gia. Phân tích tổng hợp cho thấy mức cortisol ở nhóm tiếp xúc rừng thấp hơn rõ rệt so với nhóm ở môi trường đô thị, cả trước và sau can thiệp. Kết quả này cho thấy, tắm rừng thực sự mang lại hiệu quả giảm stress tức thì, lý giải vì sao du lịch chữa lành tại Nhật Bản được xây dựng xoay quanh yếu tố thiên nhiên và dưỡng sinh.

Bali - Retreats yoga và thiền: Đảo Bali (Indonesia) nổi tiếng với các khu nghỉ dưỡng sức khỏe kết hợp hoạt động yoga, thiền và tham gia nghi lễ tâm linh bản địa. Bali có truyền thống

Yoga và thiền định gắn với văn hóa Ấn Độ giáo Bali. Các hoạt động như yoga, thiền và nghi lễ tự thanh lọc của người Bali rất được du khách quốc tế ưa chuộng để nuôi dưỡng tinh thần. Một khảo sát chỉ ra rằng, khi du lịch chữa lành ở Bali, du khách thường tham gia các khóa thiền và tĩnh tâm (giúp “làm dịu tâm trí”). Bên cạnh đó, thói quen thực phẩm hữu cơ và dịch vụ spa chất lượng cao ở Bali cũng là yếu tố hỗ trợ sức khỏe toàn diện cho du khách.

Bhutan - Mô hình “vương quốc của hạnh phúc”: Bhutan được biết đến với chính sách phát triển du lịch kiểu độc đáo, chỉ cho phép số lượng khách nhất định (phí vào cao - khoảng 200 USD/ngày) để bảo vệ văn hóa và thiên nhiên. Chính sách này nhằm thu hút “khách có chọn lọc” và đảm bảo du lịch góp phần tái sinh xã hội chứ không chỉ lợi ích kinh tế. Bhutan nổi tiếng với khái niệm “Tổng Hạnh phúc Quốc gia” coi hạnh phúc và sức khỏe tinh thần của người dân là ưu tiên hàng đầu. Nước này quảng bá mình là “Vương quốc của chữa lành” - cội nguồn từ tên cũ “Land of Healing” với truyền thống dược liệu (cây thuốc quý) và y tế công cộng miễn phí. Du lịch Bhutan nhấn mạnh, du khách tham gia các hoạt động đóng góp cộng đồng và giữ gìn di sản, từ đó tạo ra trải nghiệm chữa lành tinh thần thông qua sự gắn kết văn hóa và thiên nhiên. Theo GWI, Bhutan là “mô hình đỉnh cao của du lịch chăm sóc sức khỏe” khi vừa thu hút du khách tìm kiếm sức khỏe và hạnh phúc, vừa đảm bảo phát triển bền vững.

Thụy Sĩ, Đức, Áo - Truyền thống suối khoáng và nghỉ dưỡng y tế: Các nước vùng núi Alps của châu Âu có lịch sử lâu đời trong chăm sóc sức khỏe qua suối khoáng và không khí trong lành. Áo thường được xem là “đi đầu ở châu Âu” về du lịch khỏe mạnh nhờ khí hậu mát lạnh, không khí trong lành, rừng núi và hồ nước thiên nhiên. Đức và Thụy Sĩ cũng phát triển mạnh hệ thống các spa y tế với suối nước nóng, bùn khoáng, liệu pháp hydro liệu (balneotherapy) và các phương pháp trị liệu truyền thống. Những điểm đến như Baden-Baden (Đức) hay nghỉ dưỡng tại các thành phố núi của Áo thường kết hợp bài tập thể chất (sauna, massage y tế) với không gian yên tĩnh. Các nước

này chú trọng phát triển resort và spa chất lượng cao hơn là du lịch điều trị thuần túy; truyền thống spa vẫn còn hiện diện khi nhiều bảo hiểm y tế Đức chi trả một phần cho liệu pháp tại các spa y tế. Mô hình châu Âu sử dụng lợi thế núi non, khí hậu và hệ thống chăm sóc y tế của mình để cung cấp trải nghiệm du lịch chữa lành toàn diện, kết hợp nghỉ dưỡng, thể dục và điều trị.

3.2. Các yếu tố thành công của du lịch chữa lành

Yếu tố thiên nhiên: Môi trường tự nhiên (rừng, biển, suối nước nóng, núi non) đóng vai trò trung tâm trong hầu hết sản phẩm du lịch chữa lành. Tác dụng “phục hồi” của thiên nhiên: tiếp xúc với cây cỏ và không khí trong lành giúp giảm huyết áp, giảm stress và cải thiện tinh thần tổng thể. Trải nghiệm tắm rừng ở Nhật Bản đã được chứng minh làm giảm nồng độ cortisol, từ đó giảm căng thẳng tức thì cho người tham gia. Tương tự, các hoạt động đi bộ thiền trong vườn quốc gia, tắm suối khoáng hay yoga bãi biển lợi dụng khung cảnh thiên nhiên giúp du khách hòa mình vào thiên nhiên, tăng cường tác động chữa lành. Như vậy, tính cận kề thiên nhiên là yếu tố then chốt giúp nâng cao trải nghiệm chữa lành bằng cách kích thích giác quan và tạo cảm giác bình yên cho tâm hồn.

Yếu tố văn hóa địa phương: Du lịch chữa lành thường gắn kết với bản sắc văn hóa và tâm linh địa phương để tạo nên trải nghiệm độc đáo và ý nghĩa. Tại Bali, các lễ nghi tôn giáo và nghi lễ thanh tẩy kết hợp với yoga và thiền định thu hút du khách ngoại quốc quan tâm đến tâm linh. Tại Việt Nam, du khách có thể thiền trong các chùa cổ, học đạo Phật thiền, hoặc tham gia nghi lễ thiêng như tắm lá thuốc truyền thống. Các hoạt động trải nghiệm văn hóa như làm trà thảo dược, ngồi thiền tĩnh tâm bên dòng sông cổ kính hay tham quan di tích tâm linh giúp du khách “tương thích văn hóa”, làm tăng hiệu quả giảm stress. Thực tế, yếu tố tương thích về văn hóa là nhân tố quyết định làm giảm căng thẳng và tăng cảm giác tự hiệu quả bản thân trong trải nghiệm du lịch chữa lành. Điều này cho thấy du lịch chữa lành hiệu quả khi được thiết kế phù hợp với giá trị và niềm tin của người tham gia, đồng thời khai thác được tài nguyên văn hóa tinh thần bản địa.

Đội ngũ chuyên gia và phương pháp trị liệu:

Một yếu tố quan trọng khác là sự tham gia của các chuyên gia trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần, dinh dưỡng, yoga, massage, thiền, từ y tá, bác sĩ trị liệu đến huấn luyện viên thiền/yoga. Các khu sức khỏe chuyên nghiệp thường có đội ngũ hướng dẫn giúp du khách học thiền đúng cách, theo dõi nhịp tim, tư vấn dinh dưỡng và liệu trình cá nhân hóa. Ví dụ, trong các chương trình trị liệu lâu dài ở châu Âu hay các khóa tâm linh tu dưỡng tại châu Á, chuyên gia thường đan xen thực hành yoga, ngâm suối, liệu pháp âm nhạc và tâm lý liệu pháp để hỗ trợ người tham gia. Một số mô hình nghỉ dưỡng thậm chí kết hợp cả chương trình ăn kiêng theo phương pháp “Buchinger” cùng thiền và massage, giúp phát triển thói quen sống lành mạnh và giảm những thói quen xấu. Nhìn chung, sự hợp tác giữa chuyên gia tâm lý và các phương pháp trị liệu được chứng minh khoa học đã tạo nên nền tảng chuyên môn vững chắc cho du lịch chữa lành.

Vai trò công nghệ: Công nghệ hiện đại đang ngày càng được tích hợp để nâng cao trải nghiệm cá nhân hóa trong du lịch chữa lành. Công nghệ thực tế ảo (VR) cho phép du khách thư giãn trong không gian ảo yên bình (như ngắm cảnh biển Bali hoặc đỉnh núi trong khi thiền) dù họ đang ở một nơi khác. Các thiết bị đeo thông minh kết nối IoT có thể theo dõi các chỉ số sức khỏe như nhịp tim, mức oxy máu, hướng dẫn liệu trình thiền/yoga phù hợp. Các ứng dụng AI ở một số khu nghỉ dưỡng tiên tiến phân tích dữ liệu sức khỏe của khách (giấc ngủ, chế độ ăn, mức độ stress) để đề xuất chương trình dinh dưỡng và tập luyện tối ưu cho từng cá nhân. Công nghệ này giúp cá nhân hóa lộ trình chữa lành, từ lên kế hoạch bữa ăn thực dưỡng đến chọn liệu pháp trị liệu phù hợp, giúp du khách tận dụng tối đa thời gian và nguồn lực cho sức khỏe của mình.

3.3. Tiềm năng và ứng dụng tại Việt Nam

Việt Nam sở hữu nhiều lợi thế thiên nhiên và văn hóa để phát triển du lịch chữa lành. Các vùng núi cao (Đà Lạt, Sa Pa), cảnh quan non nước (Ninh Bình, Hạ Long), bãi biển đảo (Phú Quốc, Phan Thiết) đều là bối cảnh lý tưởng cho các trải nghiệm

thiên nhiên trị liệu. Văn hóa tâm linh (các đền chùa, tín ngưỡng dân gian) và kho thảo dược bản địa phong phú cũng hỗ trợ cho mô hình này. Các trải nghiệm du lịch có yếu tố chữa lành đã giúp du khách giảm đáng kể lo âu và căng thẳng, đặc biệt khi người tham gia thấy môi trường du lịch phù hợp với giá trị văn hóa của mình.

Ở Việt Nam, nhiều gợi ý điểm đến có thể ứng dụng mô hình du lịch chữa lành:

Với khí hậu mát mẻ quanh năm, rừng thông và hồ nước yên bình, Đà Lạt được xem là “điểm đến thư giãn” lý tưởng. Thành phố trên cao nguyên này có hệ thống nghỉ dưỡng spa cao cấp, trị liệu bằng thảo dược và các khu thiền định (chùa Trúc Lâm) giúp du khách thư giãn tuyệt đối. Đà Lạt cũng nổi tiếng với nông sản “từ vườn ra bàn” (cà phê, trà atiso, dâu tây,...) thân thiện với sức khỏe, có thể bổ sung vào chương trình du lịch chữa lành như chế độ dinh dưỡng thanh lọc.

Ninh Bình nổi tiếng với cảnh sắc thiên nhiên hùng vĩ (“Hạ Long trên cạn”) gồm các dãy núi đá vôi, sông nước thanh bình và làng quê truyền thống. Không gian tĩnh lặng của Tam Cốc - Tràng An, Cúc Phương hay cố đô Hoa Lư tạo cơ hội cho du khách thiền định bên các ngôi đền cổ. Nhiều ngôi chùa, quán trà và làng nghề ở Ninh Bình cung cấp không gian yên bình, thích hợp cho các hoạt động trà thiền, thiền định và nghỉ dưỡng chăm sóc sức khỏe. Chương trình mẫu có thể kết hợp chèo thuyền ngắm núi, ngôi thiền tại chùa Bái Đính hoặc tắm lá thuốc dân gian, giúp du khách hòa mình vào thiên nhiên và văn hóa tâm linh Bắc Bộ.

Đảo Phú Quốc với bãi cát trắng trải dài, nước biển trong xanh và khí hậu nhiệt đới ôn hòa được xem là “thiên đường sức khỏe của Việt Nam”. Nhiều khu resort 5 sao trên đảo đã phát triển các dịch vụ spa điều trị, liệu pháp tắm biển trị liệu, yoga bãi biển, khí công và ăn uống detox dành cho du khách quốc tế. Môi trường biển thanh lọc của Phú Quốc giúp cải thiện thể chất (nguồn không khí trong lành, năng lượng dương), đồng thời các chương trình thiền và yoga giữa thiên nhiên hoang sơ mang lại cảm giác nhẹ nhàng cho tâm hồn.

Khu vực Sa Pa - Tây Bắc (kể cả cao nguyên Mộc Châu lân cận) nổi tiếng với khí hậu mát lạnh,

rừng thông và đồng cỏ rộng lớn. Các bản làng đồng bào dân tộc thiểu số có phong tục truyền thống (trà thuốc, ngâm chân lá thuốc) có thể đưa vào sản phẩm du lịch chữa lành. Một ngày trải nghiệm tại Sa Pa có thể gồm đi bộ thư giãn trong rừng thông, thực hành yoga giữa núi rừng, thưởng thức trà thảo mộc của người dân tộc Dao hay H'Mông. Sa Pa hoàn toàn phù hợp với các tour “thiền rừng” hay “detox tâm hồn” nhờ cảnh sắc thiên nhiên và không gian tĩnh lặng.

Việt Nam có tiềm năng lớn để phát triển du lịch chữa lành bằng cách khai thác điểm mạnh tự nhiên - văn hóa đã có. Du lịch tâm linh truyền thống (thăm chùa, lễ hội) và xu hướng sức khỏe hiện đại (spa, yoga) có thể kết hợp để tạo ra sản phẩm mới hấp dẫn. Chương trình du lịch chữa lành tại Đà Lạt có thể bao gồm tắm suối Onsen, yoga trong rừng thông và thiền định ở chùa nhằm giải tỏa căng thẳng và nâng cao sức khỏe tinh thần cho du khách.

4. Kết luận và khuyến nghị

Phát triển du lịch chữa lành cũng đặt ra nhiều thách thức cần giải quyết để đảm bảo hiệu quả và bền vững:

Quản lý chất lượng và an toàn: Các chương trình du lịch chữa lành thường bao gồm các liệu pháp y học hoặc sức khỏe nên cần được kiểm định nghiêm ngặt. Việt Nam cần xây dựng bộ tiêu chuẩn cho dịch vụ này tương tự Luật Du lịch về điểm du lịch y tế như chứng nhận chuyên gia có năng lực trị liệu, cấp phép cho các cơ sở spa sức khỏe. Ngoài ra, cần giám sát chặt chẽ các chương trình detox hoặc ăn chay bởi chuyên gia y tế để tránh rủi ro sức khỏe. Bên cạnh đó, bảo đảm vệ sinh môi trường, quy mô phù hợp và không quá tải (tương tự mô hình “phí bền vững” của Bhutan) sẽ giữ chất lượng điểm đến và sức khỏe của du khách.

Đào tạo nguồn nhân lực: Du lịch chữa lành đòi hỏi nhân lực được đào tạo chuyên sâu, từ quản lý spa, hướng dẫn yoga/thiền, đến chuyên gia tâm lý và dinh dưỡng. Hiện tại, cơ sở đào tạo về lĩnh vực này ở Việt Nam còn hạn chế. Các trường đại học, cao đẳng du lịch cần mở chuyên ngành hoặc khóa học về spa sức khỏe, tâm lý du lịch, yoga trị liệu. Chính phủ và doanh nghiệp cũng có thể hỗ trợ đào tạo ngắn hạn (workshop, chứng chỉ) để nâng cao

tay nghề cho đội ngũ nhân viên và các cộng đồng địa phương tham gia cung cấp dịch vụ.

Phát triển bền vững: Du lịch chữa lành cần gắn chặt với bảo vệ thiên nhiên và tôn trọng văn hóa địa phương. Nếu phát triển quá mức các khu nghỉ dưỡng ở vùng rừng núi, có thể gây xâm hại môi trường. Thay vào đó, nên áp dụng nguyên tắc du lịch xanh: các cơ sở lưu trú sử dụng năng lượng tái tạo, hạn chế rác thải nhựa và chia sẻ lợi ích với cộng đồng dân cư. Mục tiêu nhằm để du lịch chữa lành nâng cao chất lượng cuộc sống của cả du khách và người dân bản địa. Khi được thực hiện đúng đắn, du lịch chữa lành không chỉ tăng chất lượng điểm đến cho du khách mà còn nâng cao chất lượng cuộc sống cho cộng đồng địa phương.

Chính sách hỗ trợ: Nhà nước có thể triển khai các chính sách tạo thuận lợi cho phát triển thị trường này như cấp visa dài hạn cho khách du lịch chữa bệnh như Thái Lan đã thực hiện (visa 1 năm cho đối tượng du lịch y tế). Việt Nam có thể nghiên cứu tăng cường tuyên truyền, hợp tác với các tổ chức y tế quốc tế để xây dựng thương hiệu “chữa lành” cho các điểm đến. Đồng thời, cần quy hoạch vùng chuyên biệt như vườn quốc gia, khu nghỉ dưỡng trên núi dành cho các hoạt động chữa lành nhằm tránh xung đột với du lịch đại chúng.

Khuyến nghị cho doanh nghiệp và cộng đồng: Doanh nghiệp du lịch cần đa dạng hóa sản phẩm (kết hợp spa, thiền, yoga, massage truyền thống), đồng thời marketing đúng tệp khách (những người muốn giảm stress, phục hồi sức khỏe). Cộng đồng địa phương nên được đào tạo để tham gia vào chuỗi giá trị như cung cấp dịch vụ homestay kết hợp thiền đơn giản, bán sản phẩm thảo dược địa phương. Bằng cách này, du lịch chữa lành không chỉ đem lại lợi ích kinh tế mà còn góp phần khôi phục sức khỏe cộng đồng.

Du lịch chữa lành là một xu hướng phù hợp với nhu cầu hiện đại về sức khỏe tâm thần và du lịch có ý nghĩa. Để tận dụng được tiềm năng này, cần sự hợp tác đồng bộ giữa chính sách hỗ trợ, kinh doanh sáng tạo và cam kết phát triển bền vững. Khi được đầu tư đúng mức, du lịch chữa lành sẽ là một bộ phận quan trọng của ngành Du lịch Việt Nam trong những năm tới ■

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

Jwalant Bhavsar, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Rashi Singh Chirayu Vats. (2023). Mindful Traveling An Emerging Trend by Blending Mental Wellness with Tourism. Conference: International Conference on - Sustainability and Recent Trends in Tourism & Hospitality Sector: Concept, Prospect, Innovation.

Tu Nguyen. (2024). German expert transforming wellness tourism in Vietnam.

Shian-Ling Keng, Moria J Smoski, Clive J Robins. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clin Psychol Rev; 31(6):1041-1056. Doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006

Siyang Ma, Xueyi Zhao, Yuyan Gong, Yana Wengel. (2020). Proposing “healing tourism” as a post-COVID-19 tourism product. Anatolia 32(1):1-4. pp.136-149. DOI: 10.1080/13032917.2020.1808490.

Wanpen Turakitwanakan, Chantana Mekseepralard, Panaree Busarakumtragul. (2013). Effects of mindfulness meditation on serum cortisol of medical students. J Med Assoc Thai.

Ngày nhận bài: 23/8/2025

Ngày phản biện đánh giá và sửa chữa: 4/9/2025

Ngày chấp nhận đăng bài: 24/9/2025

HEALING TOURISM: INTEGRATING MENTAL HEALTH AND SPIRITUAL TRAVEL EXPERIENCES

● **MAI HONG VAN**

Lecturer, Faculty of Tourism, Dai Nam University

ABSTRACT:

This study examines the concept of healing tourism, analyzes typical models, and identifies the key success factors driving its development. Building on these insights, the study explores the potential for developing healing tourism in Vietnam, leveraging the country's diverse natural resources and rich spiritual culture, and proposes suitable models for local application. The study further discusses challenges related to quality management, human resource development, and sustainable growth. Based on this analysis, it offers policy recommendations and practical guidance for businesses and communities to foster a sustainable development orientation for healing tourism in Vietnam..

Keywords: healing tourism, spiritual tourism, sustainable development.