

**【康养全景云南】昆明大理丽江版纳双飞双动8天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BW17555688023Y | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 云南省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 爸妈游云南首选 住温德姆住温泉的 【康养全景云南】[爱心]昆大丽版纳双飞双动8天 自组班[爱心]全新升级！为爸妈贴心安排！[爱心]升级一晚温德姆品牌酒店[爱心]升级一晚舒适温泉酒店[爱心]升级全程陆地2+1头等舱车[爱心]爸妈游云南持续火热发团中[爱心]收客年龄18岁-85岁[爱心]🉑单男，单女，无限制收客[爱心]🉑整团，独立班统一价全收[爱心]特别赠送蓝月谷➕石林电瓶车[爱心]全陪导游全程跟团安心游🥇规范保障1导游规范：5年以上夕阳红专职导游，服务至上2用餐规范：全程康养套餐，菜品少油少盐3行程规范：中老年定制慢旅行，不压缩景点游览时间4司机规范：经过行业服务体系专门培训上岗，拒绝安全隐患5管家服务：过生日的贵宾，赠送精美礼品一份 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **昆明接机 - 入住昆明携程三钻酒店**  客人抵达昆明机场后有接机人员送客人前往酒店入住• 服务细节：专业接机人员于机场举牌等候，贴心协助搬运行李，安排宽敞舒适的商务车送往酒店。酒店内专人引导办理入住，精心准备的欢迎水果与饱含温情的问候卡片静候您的到来，为旅程开启美好篇章。• 车程：昆明长水国际机场到昆明市区酒店约30 - 50公里，车程约1 - 1.5小时（正常交通状况，不含市区拥堵时间 ）。交通：飞机景点：无购物点：无自费项：无到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **昆明酒店 - 石林 - 楚雄**  • 昆明酒店 - 石林◦ 车程：昆明市区酒店到AAAAA级景区【石林】---寻找梦中的阿诗玛，约100公里，车程约2小时（正常路况，避开早晚高峰 ）。◦ 服务细节：含石林电瓶车，旅游车配备舒适座椅、靠枕，提前开启空调调节车内温度。• AAAAA级景区【石林】，曾经的一片汪洋泽国，经历三亿多年风霜侵蚀，终形成了如今雄、奇、秀、险的世界地质大观！石林有的，不仅仅是形态各异的石头，还有撒尼人灿烂的民族文化传承，和几代人对阿诗玛的眷恋。每一处景观都有一个美丽的故事传说，如阿诗玛的传说，讲述了一个聪慧美丽的撒尼姑娘守护爱情的故事，为石林增添了浪漫而神秘的色彩。游览时间：约2小时服务细节：配备经验丰富的专业导游，全程细致讲解。游览过程中每40分钟安排10 - 15分钟休息。午餐后乘车前往楚雄，车程：石林到楚雄约250公里，车程约4 - 4.5小时（正常路况下 ）。服务细节：舒适旅游车内配备柔软毛毯、舒适靠枕，为您营造温馨乘车环境。每行驶2小时安排一次15 - 20分钟服务区休息，舒缓旅途疲劳。•晚餐赠送长街宴 - 入住楚雄三钻酒店长街宴，是彝族独具特色的传统盛宴，承载着深厚的民族文化与热情好客的精神。身着绚丽民族服饰的彝族同胞，伴随着欢快的音乐，载歌载舞。他们热情地邀请您一同入座，为您斟满美酒，献上诚挚的祝福。您可以一边品尝着美味佳肴，一边欣赏着彝族歌舞表演，感受彝族文化的独特魅力，沉浸在这欢乐祥和的氛围中，忘却旅途的疲惫。服务细节：专人全程陪同前往餐厅，为您悉心介绍长街宴的特色菜品、文化渊源。入住楚雄三钻酒店时，优先为您安排楼层较低、安静舒适的房间，确保您拥有良好的休息环境。交通：大巴景点：石林风景区购物点：无自费项：无到达城市：楚雄市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：长街宴 |
| **住宿** | 楚雄酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **楚雄-大理（洱海游船-S湾音乐大蓬车-大理古城）**  • 楚雄 - 大理，车程：楚雄到大理约160 - 180公里，车程约2 - 2.5小时（正常交通状况 ）。服务细节：舒适旅游车内配备柔软毛毯、舒适靠枕，为您营造温馨乘车环境。每行驶2小时安排一次15 - 20分钟服务区休息，舒缓旅途疲劳。金梭岛洱海游船（自费180元/人），登上洱海游船，随着悠悠碧波缓缓前行。澄澈如镜的湖水在船舷边泛起层层涟漪，远处的苍山巍峨耸立，山顶云雾缭绕，宛如仙境。不时有灵动的水鸟从水面掠过，为这方山水增添了几分生机与活力。您可凭栏而立，尽情呼吸着清新的空气，感受着微风拂面的惬意，将身心融入这如诗如画的湖光山色之中。游览时间：约1.5小时S湾音乐大蓬车，在美丽的S湾，踏上音乐大蓬车，一场充满民族风情的欢乐之旅就此开启。热情好客的金花们身着艳丽服饰，带领您唱响一首首耳熟能详的年代感歌曲，欢快的旋律在洱海之畔回荡。您还能与金花们一起翩翩起舞，感受白族人民的热情奔放。与此同时，专业的航拍团队为您记录下这美好的瞬间，行程结束后还将赠送5张精美的电子照片，让这份欢乐永远留存。 游览时间：约1小时服务细节：专业摄影师跟拍，为您留下美好瞬间。随后游览大理古城，古城承载着千年的历史与文化底蕴。青瓦白墙的建筑古朴典雅，纵横交错的古街古巷散发着迷人的韵味。漫步其间，既能感受到岁月沉淀的厚重，又能领略到白族独特的民俗风情。街边的手工艺品店、特色小吃摊、传统茶馆等，处处都弥漫着浓郁的生活气息，仿佛在向您诉说着往昔的故事。游览时间：约2小时晚上：入住天然温泉酒店服务细节：提前为您调试好温泉的适宜水温，确保您能享受舒适的温泉体验。安排专业人员为您详细讲解温泉的注意事项，保障您的安全。房间内贴心配备助浴设施，如防滑垫等，让您的沐浴时光更加安心、便捷（请自带泳衣）。交通：大巴景点：洱海游船、S弯音乐大篷车、大理古城购物点：无自费项：金梭岛洱海游船（自费180元/人）到达城市：大理市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 大理酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **新华艺术小镇-玉龙雪山-云杉坪-蓝月谷-丽江古城**  • 大理 - 新华艺术小镇，大理到新华艺术小镇（在丽江附近 ）约150 - 200公里，车程约2 小时（正常路况 ）。服务细节：车上准备小零食、瓶装水，每行驶1.5 - 2小时安排一次短暂休息。•抵达新华艺术小镇，新华艺术小镇是一片充满创意与艺术氛围的天地。街道两旁，风格各异的艺术工作室、特色手工艺品店、艺术展览空间星罗棋布。您可以在这里欣赏到独具匠心的艺术作品，感受当地文化与创意的完美融合，沉浸在艺术的海洋中，探寻别样的云南风情。游览时间：约1.5小时服务细节：导游全程陪同讲解，为您深入介绍每一件特色手工艺品背后的故事与文化内涵，让您的游览更具深度。◦ 中间休息时间：适时安排休息。• 新华艺术小镇 - 玉龙雪山车程：小镇到玉龙雪山约75公里，车程约2小时（依据实际距离 ）。 玉龙雪山 - 云杉坪，玉龙雪山，宛如一条银色巨龙横亘天际，是北半球距离赤道最近且终年积雪不化的山脉。乘坐缆车前往云杉坪，沿途壮丽的雪山风光令人叹为观止。云杉坪被广袤的原始云杉林紧紧环绕，绿草如茵，繁花似锦，远处的雪山在阳光的照耀下闪耀着圣洁的光芒，仿若人间仙境，让您沉醉于大自然的鬼斧神工之中。 游览时间：约3小时（含乘坐缆车时间）服务细节：安排专人协助您安全乘坐缆车。在游览过程中，随时关注您的身体状况，为您提供贴心呵护。• 蓝月谷◦ 景点描述：蓝月谷，因其湖水湛蓝如玉，且山谷形似一弯新月而得名。在晴朗的日子里，湖水呈现出迷人的蓝色，与周围的雪山、森林相互交织，构成了一幅绝美的山水画卷。漫步湖边，清澈见底的湖水在脚下流淌，仿佛能洗净尘世的喧嚣与疲惫，让您的心灵得到深度的宁静与滋养。◦ 游览时间：约1小时◦ 服务细节：含蓝月谷电瓶车，方便您轻松游览各个景点。沿途多个休息站点，让您的游览之旅更加舒适愉悦。• 丽江古城◦ 景点描述：丽江古城，作为中国以整座古城申报世界文化遗产成功的两座古城之一，散发着独特而迷人的魅力。夜幕降临，古城灯火辉煌，古色古香的建筑在灯光的映衬下更显韵味。四方街的广场上，纳西族同胞载歌载舞；酒吧里，传来悠扬的民谣歌声；特色小店中，琳琅满目的手工艺品让人目不暇接。您可以自由漫步在古城的街巷，感受它的浪漫与繁华。◦ 游览时间：自行游览◦ 服务细节：为您提供详细的古城游览地图，清晰标注好回酒店的路线，并告知紧急联系电话，让您的自由游览无后顾之忧。交通：大巴景点：新华艺术小镇、玉龙雪山-云杉坪、蓝月谷、丽江古城购物点：无自费项：无到达城市：丽江市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **丽江-指云禅寺--唐卡体验-返回昆明（入住昆明温德姆品牌酒店）**  贵宾按照提前约定时间起床，酒店出发，前往丽江农家小院享用藏式特色早茶（酥油茶、粑粑、青稞炒面、火烧洋芋、米灌肠等），走进丽江，放弃酒店常规早餐，体验当地老百姓的烟火气。• 小院 - 指云禅寺◦ 车程：小院到指云禅寺约15 - 18公里，车程约25- 35分钟（正常路况 ）。◦ 服务细节：旅游车平稳驾驶，确保爸妈舒适。• 指云禅寺 景点描述：指云禅寺作为丽江五大喇嘛寺之一，承载着深厚的历史底蕴与宗教文化。它静立在高原明珠般澄澈的拉市海边，四周青山如黛、绿树成荫，宛如隐匿于尘世之外的秘境。寺中落水洞留存的莲花祖师足印，为这座古寺蒙上了一层神秘的面纱；寺旁如利剑直插苍穹的岩石内，镌刻的梵文符号似藏着跨越时空的古老密码，引人探寻其中奥秘。历代活佛的传奇经历，让指云禅寺的辉煌熠熠生辉，成为滇西北宗教文化中一颗璀璨的明珠。 游览时间：约2小时◦ 服务细节：导游陪伴您漫步古寺，为您娓娓讲述古寺的历史故事与文化传承。沿途精心安排舒适的休息场所，让您在游览之余能稍作休憩，细细品味古寺的韵味。参观藏文化博物馆，亲自体验唐卡绘画，跟随画师以矿物颜料绘唐卡，金线勾勒藏传神韵，解码曼陀罗，沉浸非遗仪轨，藏香中沉淀心灵，带走手绘艺术，收获独特体验。踏入藏传佛教文化秘境，聆听千年传承的智慧低语！跟随资深导师，探秘唐卡艺术中的佛教故事与象征符号，从佛陀法相到曼陀罗坛城，解码每一笔色彩背后的深邃佛理。在藏香萦绕的静谧空间里，感受六字真言的庄严力量，了解转经、煨桑等传统仪轨的文化深意，沉浸式体验藏传佛教的神圣与慈悲，让心灵在文化的浸润中寻得片刻宁静与启迪。•中餐后返回昆明◦ 车程：丽江到昆明约500 - 520公里，车程约6 - 7小时（正常行车情况 ）。◦ 服务细节：每2 - 2.5小时安排一次服务区休息，车上准备靠枕、颈枕，提升乘车舒适度。交通：大巴景点：指云禅寺、唐卡体验购物点：无自费项：无到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **昆明-动车至版纳**  根据动车时间乘坐二等座前往版纳【须于11:40以前抵达】，抵达后前往游览AAAA级景区【野象谷】（游览时间约120分钟，不含景区内索道费用：单程50元/人，往返70元/人，请客人根据自身情况自愿选择），这里是野生亚洲象保护地，能近距离安全观测到亚洲野象的地方，这里有壮观的高空观象走廊、亚洲象博物馆、亚洲象种源繁育及救助中心，以及亚洲象学校。你可以走进神秘的高空观象走廊，呼吸着清新的空气，俯瞰谷内热带雨林全貌，穿越在热带雨林寻找亚洲象的踪迹。晚上可自费参加篝火晚会280元/人或湄公河游轮280元/人交通：动车景点：野象谷购物点：无自费项：无到达城市：西双版纳傣族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 版纳 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **版纳-动车返昆明**  早餐后乘车参观【傣族村寨】（行车约30分钟）：了解民风民俗、感受傣家风情（参观时间约120分钟）；午餐后游览【原始森林公园景区】游览 (游览时间120分钟左右，电瓶车60元/人自理 )，原始森林公园在25000亩热带沟谷雨林的基础上创建，也是保存较为完整的一片原始森林，融汇了独特的原始森林自然风光和迷人的民族风情，在这里聆听金湖美丽的爱情故事，欣赏数百只孔雀飞舞的奇观，在沟谷雨林悠然漫步，体验雨林环抱中的绿色生活。游览结束后根据动车时间【须于19：00以后发车】送往火车站，乘动车返昆明。抵达昆明后工作人员接站送完酒店，办理入住。交通：大巴+动车景点：傣族村寨、原始森林公园购物点：无自费项：无到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 昆明酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **昆明酒店 集散中心-送机**  昆明酒店 - 集散中心 - 机场◦ 车程：昆明酒店到集散中心再到机场，预计总车程约1 - 1.5小时（依据酒店位置和交通状况 ）。◦ 服务细节：提前确认航班信息，安排专车准时接送，专人协助搬运行李，办理登机手续。交通：飞机景点：游客集散中心购物点：无自费项：无到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：指定养生携程三钻酒店（1晚昆明温德姆品牌酒店、1晚大理洱源天然温泉），让您在舒逸的环境中安枕无忧，蓄养精力以迎接之后的精彩行程。昆明：御晟、佳信明珠大酒店、鑫诚酒店或同级楚雄：云上、玉波、君博、印象、蝶恋花、舒心美居或同级大理温泉酒店：蓝水、洱海源、龙云、龙江、俪水或同级丽江：华天、溪龙、鸿一笔、海龙云鹤、康伟、古漫酒店或同级版纳：桃花源别墅、椰林度假酒店、和美酒店、玉见酒店、 鑫盛时代酒店、活发大酒店、 滨港国际大酒店、或同级昆明：返程入住昆明温德姆品牌酒店 备注：全程不提供自然单房差。若出现单男单女现象，单房房差由您自理。如遇政府接待或其它特殊原因，不能安排备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店。2.用餐：5早（含一天藏式早茶）9正， 正餐30元/人/餐，特色餐40元/人（长街宴、纳西风味餐）3.交通：旅游大巴车4.门票：已含行程中景点首道大门票；5.导游：当地优秀中文导游服务；6.儿童：旅游汽车费、正餐餐费；不含门票和床位（早餐为酒店房费中提供，若小孩不占床，则须补早餐费，按入住酒店收费规定，由家长现付，其余费用自理，小孩不享受赠送的景点，产生门票须自理）。 | | |
| **费用不包含** | 行程中未标注的自费项目及活动：如景区内付费拍照、游乐设施等。▶ 行程中标注的酒店，因不占床儿童所产生的酒店早餐费用，须按酒店标注现付。▶ 行程中标注的酒店，在游客入住期间所产生的个人消费项目：酒店/客房自费餐饮、自费饮品、付费电视、付费电话、付费传真、付费日用品、付费洗衣、付费娱乐等因个人需求所产生的消费。▶ 行程中标注的自由活动期间，因个人需求所产生的消费（包括自由活动期间的交通、餐饮）。▶ 因法律规定的不可抗力因素，所导致产生的额外交通、餐饮、住宿等费用。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 金梭岛洱海游船 | 金梭岛游船船票客人根据自身意愿进行消费，无强制消费 | 1 分钟 | ¥ 180.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。2、行程中的车程时间为不堵车情况下的参考时间,不包含景点的游览时间；我社导游有权在不减少景点的情况下自行调整景点游览顺序。3、投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题，回程后再行投诉，我社将不予受理。如对我社接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我社协调处理。4、请不要将贵重物品、现金、急用药品放在托运行李中，以免丢失。旅游过程中，也请妥善保存。 |
| **温馨提示** | 1.出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。2.云南地处高原地区，请注意高原反应，有高血压或心脏病等容易诱发的疾病的游客慎行。高原地区紫外线照射较强，建议您携带好太阳镜、防晒霜、润肤乳、太阳伞、遮阳帽等物品（即使是阴天情况也请您作好防晒准备）还有旅途中很多景点游玩，都是要靠步行完成，准备一双舒适透气的旅游鞋是必要的选择。3.云南少数民族众多，当地民族饮食独成特色，口味偏重，偏辣和偏酸，素菜讲究原生态的做法，很多蔬菜的做法仅用清水煮后，蘸酱而食，乃当地饮食一大特色。另外当地独特的马帮菜、桥米线、野生菌火锅等，值得大家品尝；当地水土为弱酸性，建议多饮茶水，以中和酸碱。4.云南地处边陲，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族风情中。5.云南当地的特产有：翡翠、精油、普洱茶、三七、天麻、虫草、傣锦、杨林肥酒、云腿月饼等。6.根据行程时间早晚，导游可自行安排行程游览的先后顺序。由于云南线操作特殊性，客人同意旅行社在不降低服务标准的前提下，可以根据实际转并团 |
| **退改规则** | 航班为团队全款机票，无法改签退，一经确认，退团机票全损（全款计划位无论是否出票都按照全损 ！！！） |
| **报名材料** | 身份证名字+证件号出票前请仔细核对，因自身原因造成的证件信息错误，而产生的费用由本人承担 |
| **保险信息** | 不含保险 客人自理 |