**【康养全景云南】昆明大理丽江版纳双卧双动12天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BW1759131250Vj | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 云南省 |
| **行程天数** | 12 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **北京-昆明**火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **北京-昆明**火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **昆明接站 - 入住昆明携程三钻酒店**服务细节：专业接站人员，贴心协助搬运行李，安排宽敞舒适的车辆送往酒店。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。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **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。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **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）。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **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。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **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。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **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 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D9** |
| **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。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 无 |
| **D10** |
| **行程详情** | **昆明酒店 集散中心-送火车站**车程：昆明酒店到集散中心再到火车站，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。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D11** |
| **行程详情** | **昆明-北京**火车上 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D12** |
| **行程详情** | **昆明-北京**抵达北京 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 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** | 金梭岛游船 180 元/人（自愿消费） |

**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 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.因客人原因中途离团或更改行程，产生费用我社不予承担，由客人自理；由于我社已使用团队优惠门票，客人持有老年证，导游证，军官证，残疾证等在景区产生的门票优惠部分，不再享受退费事宜。赠送项目依据当地情况赠送，不赠送不退费用。2.我社视实际情况，在不减少游览景点和不降低服务标准的情况下，有权对行程和景点先后游览顺序进行适当调整。3.此行程一旦报名参团后如有取消或退团，会产生车位、酒店等相关地接损失，由客人自行承担，并补足差价。到云南参团后，不允许离团，如有离团视为客人单方面解除合同，团费不退，离团客人自行负责人身财产安全。请组团社提前与参团游客说明，避免产生不必要的纠纷和损失。4.由于航班等公共交通工具延误或取消，以及第三方侵害等不可归责于旅行社的原因导致旅游者人身、财产权受到损害的，旅行社不承担责任，但会积极协助解决旅游者与责任方之间的纠纷，尽力确保行程的顺利进行，如确实无法按照约定的计划行程的，因变更而产生的费用按旅游法由游客自行承担。 注意5.请游客离滇前不要忘记填写《意见单》这是您对此次游览质量的最终考核标准；我社质检中心将以此作为团队质量调查的依据，否则不予授理。不签意见单者视为放弃，按无意见处理。如在行程中对我们的服务及事项接待标准有异议，请在当地拨打质量监督电话，并在当地解决，否则我社不予受理。爸妈出门注意事项：（请认真阅读并重点保存）1，出门不要忘记带身份证，带上平时在家常吃的药（降压药、感冒药、创可贴等），带上手机和充电宝，并带上少量现金，带换洗衣服。2.云南海拔高，紫外线强，爸妈出门带上太阳镜、折叠伞、防晒霜，应注意感冒。鞋袜大小合适，不宜坐阴冷潮湿的石地上，防止雨淋，登山下坡切勿迎风而立，避免受凉致病。在出游时如遇雨受凉，到家后可用生姜、葱头加红糖适量，用水煎热服，以驱风散寒。睡前用热水洗脚，睡时脚部适度垫高，以促进足部血液循环，尽快消除疲劳。3.莫忘携带手杖。手杖是爸妈的“第三条腿”，因此，高龄老人外出旅游时宜带手杖；爸妈肠胃不大好，平时喜欢喝热水，出门前带上保温杯（服务区、餐厅、酒店等都可以加开水）；可以带一点水果和小食品，带上一本喜欢的书，休息时候看看书，在书中也可以寻找到乐趣，也可以带上便携式音响和耳机，享受音乐和广播的陪伴》4.防止意外。行动宜谨慎小心，坐车、乘船、登山均需精心安排，最好有人照料、随行。出游时，老人应尽量避免走陡峭的小道，不要独自攀登山林石壁，以免发生意外。5.注意过敏。有过敏史的老年人，要尽量回避有花之处，也可事先口服朴尔敏等抗过敏药，以防花粉过敏。6.注意防寒保暖。春天气候多变，反复无常，乍暖还寒，容易引起流感等呼吸道传染病。因此，应备足备齐衣物、用品等，以防不测。7.防止旧病复发。异地春游时，易发生过敏性疾病和“水土不服”症等，应重视预防。平时需要用药治疗者，不可擅自停用，否则，可导致旧病复发，病情加重或恶化。8.注意饮食卫生。出游时，要适当增加营养。对各地的美味佳肴、风味小吃等应以品尝为主，一次不宜吃得过多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等。还要注意饮食卫生，不吃不洁、生冷食物，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口而入。9.防晕动症。晕车、晕船、晕机是最常见的晕动症，空腹、过饱、疲劳及睡眠不足都是常见的诱因，要注意避免。轻微的晕动症，闭目休息或卧床后即可消除。反应较明显的可在旅行前半小时口服晕海宁、眩晕停或地西洋。如果发生晕动症，而又无药物治疗时，可针刺或按摩内关穴、足三里穴。10.不要过度疲劳。美好的春景、秀丽的山河，常使人流连忘返，马不停蹄地连续观赏。这样，极易出现过度疲劳。如果出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应尽早休息，不可勉强坚持，患有心血管病的老年人，更应加强自我监护 |
| **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 |