



亲奢云南——昆明、玉溪、大理、丽江、香格里拉双飞双动 8 日游

抚仙湖湿地公园 * 苍山感通索道*洱海金梭岛游船*玉龙雪国观光列车*玉龙雪山大索道
香格里拉普达措*独克宗古城 * 印象丽江*蓝月谷*大理丽江古城
束河古镇*大理洱海生态廊道骑行航拍*理想邦*喜洲古镇

【特别体验】

琉璃万顷 碧透滇中——抚仙湖蹬脚踩船湿地公园 仰望苍山 俯瞰洱海——世界屋檐苍山乘感通索道
苍山为邻 洱海如境——洱海乘船登金梭岛看表演 青染素布 韵藏匠心——大理白族非遗扎染体验课
史诗大秀 荡气回肠——大型的实景表演丽江印象 纳西文脉 千年遗韵——世界唯一活文字东巴文化
奔跑山海 打卡胜地——S 喜洲公路骑自行车航拍 童趣满满 寻味古道——乘网红马车尝马帮下午茶
雪域之巅 雄奇壮丽——丽江玉龙雪山冰川大索道 雪山为幕 车行画里——穿行雪山之间观光小火车
林深秘境 含电瓶车——蓝月谷生态廊道森林公园 茶马古道 烟火藏乡——穿藏服游古城看藏族篝火

【特色酒店】

全程安排七晚携程四钻酒店
特安排丽江及昆明入住温德姆酒店
升级一晚香格里拉希尔顿花园酒店

【美食盛宴】

彝族长桌宴 丽江雪山鱼 藏族土司宴 牦牛火锅宴 大理南涧跳茶

【优质航班】

大连-昆明 CA8937 0700-1210 昆明-大连 CA8938 1315-1800

日期

行程

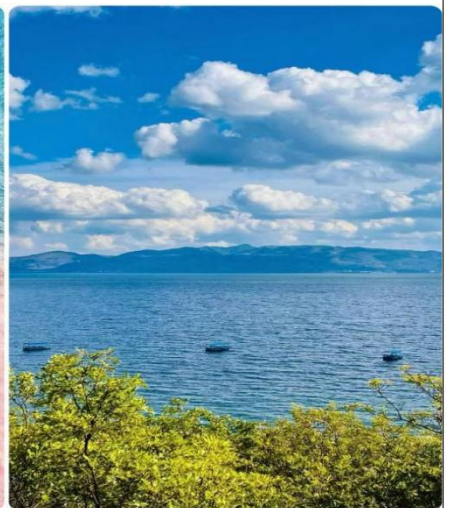
大连-昆明-玉溪-抚仙湖-脚踏船-抚仙湖湿地公园

乘飞机赴昆明，降落七彩云南之都春城，抵达后乘车赴玉溪【抚仙湖】被誉为“高原明珠”，是云南仅次于滇池和洱海的第三大湖，也是中国第二深的淡水湖。它最迷人之处在于湖水的清澈，能见度可达12米以上，古人称之为“琉璃万顷”，大家一起前往湖边踩【脚踏船】，游览【抚仙湖湿地公园】是抚仙湖的必选打卡点之一，一边是波光粼粼的抚仙湖水，一边则是铺满整个湖岸的花海，还有附近的红色沙滩和抚仙湖海岸线。

D1

餐饮：早餐√

住宿：四钻抚仙湖翡翠湾酒店或同级



抚仙湖-大理-洱海-乘游船-登金梭岛看表演-理想邦小镇

早餐后乘动车前往【**大理洱海**】虽然称之为海，但其实是一个湖泊，洱海属澜沧江水系，北有弥苴河和弥茨河注入，东南汇波罗江，西纳苍山十八溪水，水源丰富，湖水从西洱河流出，与漾江汇合注入澜沧江。【**洱海乘船登金梭岛**】欣赏【**海菜花表演**】（表演以当天景区安排为准，如遇景区取消，则不作为投诉依据）。漫步【**理想邦小镇**】位于云南省大理市海东镇的综合性度假区，紧邻洱海与苍山，以欧式建筑风格与自然景观融合为特色。

餐饮：早餐√|午餐√|彝族长桌宴

住宿：四钻大理下关智选假日酒店或同级

D2



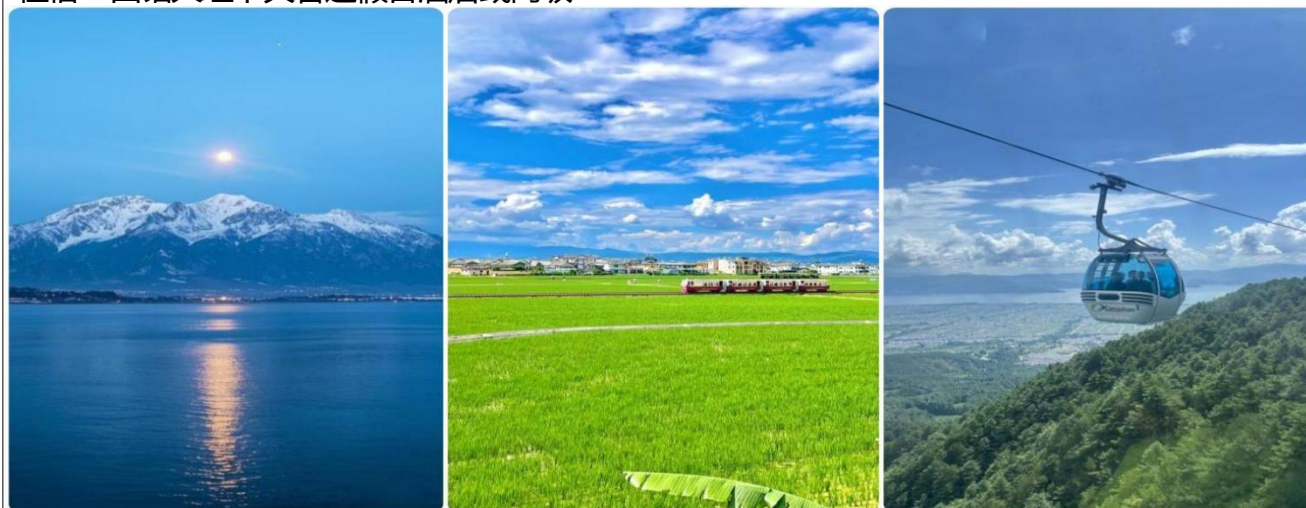
大理苍山-生态廊道骑行-打卡网红景点-品尝马帮下午茶

早餐后乘车赴【**大理苍山**】（含索道）这座横亘在大理洱海西侧的雄伟山脉，是大理的天然屏障。【**感通索道**】是苍山景点最集中的一条索道，可仰望苍山雪峰，俯瞰洱海、大理古城。乘电瓶车赴【**洱海生态廊道**】沿途欣赏洱海一线美景，至洱海边最美取景地游客自由拍照。【**生态廊道自行车骑行**】在清晨或傍晚，沿着洱海生态廊道骑行。打卡著名【**海舌网红S湾**】（航拍+旅拍 景区指定位置拍摄，不可自行选择），乘坐【**网红小马车**】，【**喜洲古镇**】东临洱海，西枕苍山，是白族聚居的城镇，保存最多、最好的白族民居建筑群。打卡【**喜洲网红公路**】【**网红夫妻树**】，品尝【**马帮下午茶**】观摩古法烤茶，焙米烘茶、沸水鸣响，非遗雷响茶盛满山野气韵。耳畔似隐约传来旧时马铃声，一口茶香，便沉浸式邂逅茶马古道的风尘与烟火，慢享时光悠然。

餐饮：早餐√|午餐√

住宿：四钻大理下关智选假日酒店或同级

D3



大理古城-白族非遗手工扎染体验-丽江古城-东巴文化体验

早餐后乘车赴【大理古城】古城东临洱海西枕苍山，到处可见古朴典雅的白族传统民居。小朋友可体验【白族手工扎染】沉浸式体验传承千年的手工扎染。跟着白族非遗匠人学习，感受白族先民的生活智慧与审美韵味，亲手留住一抹大理独有的静谧蓝调。【丽江古城】作为世界遗产自南宋末年建城至今已有八百余年历史。小朋友可体验【东巴文化】品读古朴东巴文字，领略千年非遗底蕴，亲手感受传统民俗技艺，探寻古老民族的智慧与传承。

D4

餐饮：早餐√|午餐√白族风味餐

住宿：四钻丽江温德姆花园酒店或同级



丽江-束河古镇-雪山列车-玉龙雪山-蓝月谷-印象丽江表演

早餐后乘车前往【束河古镇】不仅是茶马古道上保存完好的重要集镇，还是纳西族从农耕文明向商业文明过渡的活标本。乘坐【雪山观光列车】（含单程车票）前往【玉龙雪山】乘玉【玉龙雪山冰川大索道】（含环保车，玉龙雪山索道如遇索道检修，天气原因，我们将调整为玉龙雪山云杉坪索道，差价现退）在纳西语中被称为“欧鲁”，意为“天山”。其十三座雪峰连绵不绝，宛若一条“巨龙”腾越飞舞，故称为“玉龙”。【蓝月谷】（含电瓶车）被誉为“玉龙雪山脚下的宝石”。【印象丽江】升级赠送原生态大型室外歌舞演出（赠送项目如果因天气原因或剧场维修等演出取消，费用不退，敬请谅解！）

D5

餐饮：早餐√|午餐√

住宿：四钻丽江温德姆花园酒店或同级

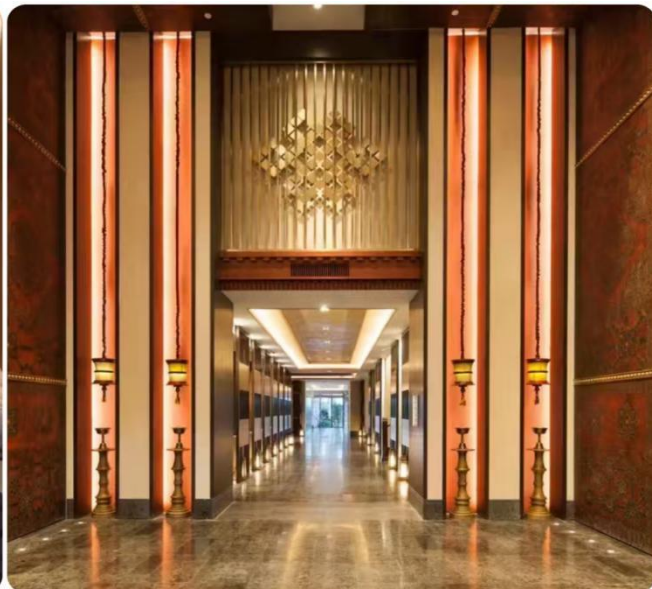


香格里拉普达措国家公园-穿藏服游独克宗古城

早餐后乘车赴【普达措国家公园】地处滇西北“三江并流”世界自然遗产中心地带，涵盖断层崖、深沟峡谷等地质景观包含原始森林、高山草甸、湿地湖泊等生态系统。小朋友可体验【穿藏服游独克宗古城】地处中甸盆地建塘镇，为香格里拉历史上的重要城镇和驻兵地，亦为茶马古道滇藏段重要途径驿站。漫步独克宗千年月光古城，脚踏温润青石板，穿行古朴藏式街巷，清风拂动飘扬经幡，暖阳漫过红墙古楼。

餐饮：早餐√|午餐√

住宿：四钻香格里拉实力希尔顿酒店或同级

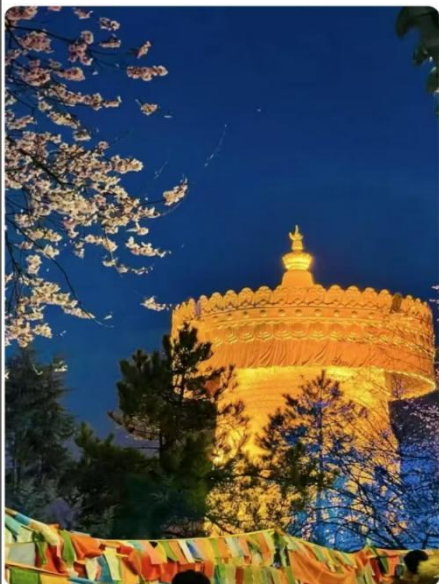


香格里拉-昆明

睡到自然醒，享用酒店丰盛的早餐，香格里拉藏语意为心中的日月，名称源自于小说《消失的地平线》，书中描绘与世无争、雪山环绕的理想净土，现实中迪庆地貌、人文与书中高度契合。市区平均海拔约3300米，全域4000米以上雪山47座，金沙江穿境而过，兼具雪山、高原湖泊、草原、原始森林、藏式古建多重地貌，生物多样性丰富。当地以藏族为主，混居纳西、傈僳、汉族等。藏传佛教格鲁派文化深厚，锅庄舞、尼西黑陶、藏戏、唐卡为代表性非遗。后乘动车赴昆明，入住酒店休息。

餐饮：早餐√

住宿：四钻昆明浩枫温德姆酒店或麦克达温德姆酒店



D8	昆明-大连 早餐后乘车赴昆明机场，乘飞机返温暖的家！ 餐饮：早餐√
服 务 标 准	1、酒店： 全程酒店双标间或大床房； 2、用餐： 7早5正（酒店含早），正餐餐标 40元/餐 3、门票： 所含景点第一大门票 4、交通： 大连昆明往返经济舱含税；空调旅游车； 昆明大理动车二等座； 香格里拉昆明动车二等座； 5、导游： 当地中文导游优秀服务； 6、保险： 旅行社责任险，赠送旅游意外险；
注 意 事 项	1.全程不提供自然单房差，自然单房差由客人自理； 不含旅游意外险（建议游客自行购买）航空保险、出发地机场接送费、各类自愿消费等。 2.组团社、客人需提供参团客人准确无误的名单及身份证件号码，身份证件不得过期。如由此造成的损 失由客人及组团社自行承担。游客出发时必须携带本人有效身份证件如因个人及证件原因造成无法办理入住酒店手续或交通手续等造成的损失，由游客自行承担 3.云南地处高原，旅途辛苦，且行程中医疗条件有限，旅游者在签订合同、接受旅游服务时，应确定自己的身体健康状况适合参加本次旅游活动，同时向旅游经营者如实告知个人健康信息（特别是老年游客和 患有心、脑疾病的客人），您在旅行社签订旅游合同即视同为您已经确定自己适合参加本次旅游活动；18 岁以下未成年人群以及65岁以上老年人群须由家人陪同方可参团。旅游者须遵守旅游活动中的安全警示规定，建议游客购买人身意外伤害保险。云南属少数民族地区，请尊重当地的风俗习惯、传统文化和宗教信仰。 4.游客已经明确知道我社是通过集中采购、降低成本的办法采购景区（点），即景区（点）与旅行社有协议价格，故游览过程中如因旅行社不可控因素（如天气、交通、地震、战争、征用、关闭等）造成无法游览行程安排中所涉及的景区（点），或游客提供特殊证件产生优免的，我社将按照与景区的协议价退还游客。 5.失信人无法坐飞机、火车，如客人为失信人请提前告知，如知情不报产生损失费用由 客人自行承担！