

云南旅游

YUNNAN
TRAVEL

昆明 大理 丽江 泸沽湖 香格里拉

云梦约

10天9晚
TOURISM

精品住宿

昆明升级入住1晚特色温泉酒店/新婚2晚大床鲜花铺床

地道美食

野生菌火锅/土八碗/砂锅鱼/云南风味餐

精华景点

石林/大理洱海游船/大理古城/丽江古城/玉龙雪山/拉市海/泸沽湖/香格里拉

特色体验

敞篷吉普车环游洱海/抖音网红打卡点/VIP茶歇

· 赠送观赏价值260元大型歌舞表演 ·

你的行程 - 就应该这样玩

THIS IS HOW YOU PLAY ON YOUR TRIP

D1

全国各地 - 机场接机 - 入住酒店 - 自由活动

餐：不含 住：昆明

D2

昆明 - 石林 - 前往楚雄 - 入住酒店

餐：早中晚 住：楚雄

D3

大理 - 洱海特色游船 - 敞篷吉普车
- 大理古城 - 入住酒店

餐：早中晚 住：大理

D4

云南民俗文化中心 - 丽江 - 拉市海 - 丽水金沙歌舞表演
- 丽江古城 - 入住酒店

餐：早中 住：丽江

D5

纳西族民间手工艺展 - 玉龙雪山（冰川大索道）
- 蓝月谷

餐：早中 住：丽江

D6

香格里拉 - 长江第一湾 - 虎跳峡 - 普达措国家公园 - 入住酒店

餐：早中晚 住：香格里拉

D7

独克宗月光古城 - 入住酒店

餐：早中晚 住：丽江

D8

泸沽湖 - 情人滩 - 里格观景台 - 里务比岛 - 篝火晚会

餐：早中晚 住：泸沽湖

D9

泸沽湖日出 - 草海 - 走婚桥 - 摩梭家纺

餐：早中 住：火车卧铺

D10

昆明 - 集散中心 - 温馨的家

餐：早 住：无

TRAVEL

入住舒适酒店 - 全程入住特色酒店

ENJOY TRAVEL FOOD - ENJOY YUNNAN CUISINE

KUNMING

昆明

入住特色酒店
温馨舒适

STAY AT A SPECIAL BUSINESS HOTEL
FEEL COMFORTABLE



DALI
大理

入住特色酒店
温馨舒适

BUSINESS HOTEL CHECK-IN CHARACTERISTICS
SWEET AND COMFORTABLE

LJJIANG

丽江

入住特色酒店
舒适放松

STAY AT A SPECIAL BUSINESS HOTEL
FEEL COMFORTABLE



全程入住特色商务酒店

ENTIRE STAY IN CHARACTERISTIC BUSINESS HOTEL

享用旅途美食 - 享尽云南特色美食

ENJOY TRAVEL FOOD - ENJOY YUNNAN CUISINE



野生菌火锅
LIJIANG

楚雄享用野生菌火锅

品野生菌火锅，体验醉炫彝族风歌舞伴餐

Enjoy the wild mushroom hot pot, and enjoy the delicious dances and dances of the yi people



大理土八碗
DALI

大理享用白族土八碗

炸、酥、炖、煮齐全，有蒸有馐，色泽鲜艳多彩，突出白族饮食酸辣口味特色。

Deep-fried, crisp, stewed and boiled, there is steaming, diving color colorful, highlighting the flavor characteristics of the bai diet sour and spicy.



纳西喜宴
DALI

丽江享用纳西喜宴

一边品尝色、香、味齐全的纳西喜宴特色，一边从中体验美好寓意的祝愿

Deep-fried, crisp, stewed and boiled, there is steaming, diving color colorful, highlighting the flavor characteristics of the bai diet sour and spicy.

赏尽云南美景 - 玩遍云南山水美景

ENJOY TRAVEL FOOD - ENJOY YUNNAN CUISINE



四季如春昆明

逛一逛美丽的翠湖公园，金马坊
拜访阿诗玛的故乡石林

翠湖公园

SMALL BRIDGE RUNNING WATER LIJIANG



金马坊



石林



属于您的洱海时光

乘坐大游船游览苍山洱海风光

BELONG TO YOUR ERHAI TIMETAKE A CRUISE
TO SEE THE ERHAI LAKE OF CANGSHAN



DALI 大理 JEEP 狂嗨洱海之旅

LISHUI JINSHA DANCE PERFORMANCE



吉普车旅拍

让您感受不一样的洱海之旅

轻松惬意，
让你洗涤心灵的烦躁，
度过美好时光

INSTEAD OF STANDING IN A CROWDED CRUISE SHIP
OR VIEW THE ERHAI LAKE FROM THE WINDOW
THE SEA IS MORE FREE AND COMFORTABLE

特色体验 / EXPERIENCE





小桥流水丽江

玉龙雪山, 蓝月谷, 丽江古城
束河古镇, 拉市海

丽江古城

SMALL BRIDGE RUNNING WATER LIJIANG



拉市海



束河古镇



玉龙雪山



蓝月谷



玉龙雪山



丽江古城



离天堂最近的地方

香格里拉

长江第一湾-虎跳峡-独克宗月光古城
土司宴





泸沽湖

泸沽湖-猪槽船-里务比岛-环湖游
里格观景台-草海-摩梭走婚宴-篝火晚会

LUGU LAKE





D1	行程	全国各地 - 昆明接机 - 入住酒店 - 自由活动	住宿	昆明
	餐饮	今日无餐饮安排		

►昆明接机，入住酒店。航班参考出团通知。由专职司机送往酒店，为您办理入住手续方可住店休息。在时间允许的情况下推荐大家自行前往位于昆明市中心的“祥云”美食城品尝云南特色小吃；感受几角一块的臭豆腐、几元一碗的香喷喷小锅米线、最时鲜的各类果汁，让人眼花缭乱的云南小吃上百品种供您选择，感受“春城”气息！

温馨提示：

昆明早晚温差较大，请做好添减衣物的准备；出行时请保管好个人财务和物品；为避免出现饮食安全问题，在自由行时，请选择正规的饮食场所；请您在报名时留下您在云南旅游期间的手机号码方便我们联系您，第一天行程是自由活动时间您可自行安排活动！

D2	行程	昆明 - 石林 - 前往楚雄 - 入住酒店	住宿	楚雄
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：云南风味餐 晚餐：野生菌火锅		

►酒店自助早餐

►7点30左右酒店出发，BUS赴石林（70KM，2小时左右），说起石林就让我们想起“远看石头大，近看大石头。果然石头大，石头果然大。”郭沫若当年游石林后留下的一首打油诗，吟诵这首诗，人们就会想起石林。游览喀斯特奇观——5A【**石林风景区**】（不含电瓶车25元/人）（150分钟），聆听每一块石头向您述说的故事，游览阿诗玛化身石，剑峰池、望峰亭，双鸟渡食、石林湖、石林等景点。

►中餐乘车返回昆明，为每位贵宾准备了VIP茶歇喝上一杯热腾腾的地道普洱茶，感受云南千年历史茶文化。

►后前往楚雄（车程约2.5小时）抵达楚雄后享用楚雄代表美食【**野生菌火锅**】。

►约20点左右入住酒店。

D3	行程	大理 - 洱海特色游船 - 敞篷吉普车旅拍 - 大理古城 - 入住酒店	住宿	大理
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：大理风味餐 晚餐：砂锅鱼		

► 酒店自助早餐

► 乘车前往大理，车程约 2.5 小时，后乘坐【洱海特色游船】(游览时间约 30 分钟) 洱海风光尽收眼底，品味别样苍洱风情。

► 安排中餐白族风味

► 中餐后乘车前往体验【敞篷吉普车旅拍】无论岁月何老，不忘青春年少。年轻时的经历，将镌刻在心里，让人无限怀恋。和小伙伴一起，再创造一份难忘的回忆，再经历一次特别的经历吧。每一张照片，都是时光的标本。这次旅行中吉普环游可全程拍照，定格你最难忘的一刻！让年轻的旅行成为你一辈子的记忆（4 人一车，游览时间约 1 个小时）。后邂逅洱海最美地【抖音网红打卡点】自由活动、海景、网红道具【网红玻璃球、白色桌椅】倾心为您定制洱海梦！在敞篷吉普车上放飞青春，拍出不一样的自己！定格你最难忘的一刻！让年轻的旅行成为你一辈子的记忆！！随后游览“文献名邦”——【大理古城】（不含大理古城电瓶车 35 元/人）大理古城东临碧波荡漾的洱海，西倚常年青翠的苍山，形成了“一水绕苍山，苍山抱古城”的城市格局。古城内东西走向的护国路，被称为“洋人街”。

► 晚餐品尝特色小吃【砂锅鱼】

► 返回酒店洗个热水澡，美美睡上一觉。

D4	行程	云南民俗文化中心 - 拉市海 - 丽水金沙 - 丽江古城	住宿	丽江
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：丽江风味餐 晚餐：自理		

► 酒店自助早餐

► 早餐后前往云南民族特色玉文化中心，随后了解云南银饰文化的源远流长；后参观白族民俗文化银饰博物馆。

► 后游览【拉市海风景区】（不含骑马自理 260 元/人）感受古时茶马古道；直达拉市海源头。这里是候鸟基地，也是丽江文化的源头，更是当年茶马古道上的重镇，在这里生活的都是纯朴的纳西民族，您可以感受最纯真的纳西文化，体验马帮历史文化，寻找心灵的震撼，感受水上之舟，舟上之人，人之歌声文化意象，以水，山 情，全方位地展现了丽江独特而博大的民族文化。

► 赠送(价值 260 元)《丽水金沙歌舞表演》择取丽江各民族最具代表性的文化意象，以舞蹈诗画的形式加以表现，成为丽江古城吸引游客的又一亮点。丽水金沙以舞蹈诗画的形式，荟萃了丽江奇山异水孕育的独特的滇西北高原民族文化气象、亘古绝丽的古纳西王国的文化宝藏，择取丽江各民族最具代表性的文化意象，全方位地展现了丽江独特而博大的民族文化和民族精神。《丽水金沙》共分四场：“序”、“水”、“山”、“情”。

► 前往【丽江古城、四方街】（自由游览）小桥流水，粉墙瓦黛，山水为脉，流云为神，在灰白分明的纳西卵石老建筑和沟渠水草间，透着让人沉醉的古韵。漫步古城侧耳倾听，除了鼓声、



音乐声、风铃声，时不时传来一阵阵年轻姑娘银铃般的笑声、老阿妈咯咯咯的笑声，温顺的小柴犬、小猫咪就哪都不去，横在门口，一起悦遇一段柔软的时光吧！

丽江古城自由活动或者寻觅丽江美食，自由活动结束以后客人自行前往酒店，可自行品尝丽江特色小吃。

D5	行程	纳西民族民间手工艺展 - 玉龙雪山 - 蓝月谷 - 丽江	住宿	丽江
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：团餐或能量包 晚餐：自理		

►酒店自助早餐

►早餐后参观纳西民俗体验馆，因村后聚宝山形如堆垒之高峰，以山名村，流传变异而成，意为“高峰之下的村寨”。

►午餐后游览具有“东方瑞士”之称的国家 5A 级景区【玉龙雪山风景区】，赠送【冰川大索道】（每年旺季，黄金周，冰川大索道限票，如遇不可抗拒因素，大索道更改为云杉坪索道）是雪山大索道的起点站，一片茂密的原始森林，这里海拔 3356 米，索道由此往上运行，直至雪山主峰扇子陡正下方的上部站，那里海拔 4506 米。索道全长 2914 米，垂直高差 1150 米，是我国海拔最高的旅游客运索道之一，后游览【蓝月谷】不含环保车，白水河，甘海子，蓝月谷犹如安好的女子，静静的不说话，风华在无人所知的明暗处。玉龙雪山的水流经到这里，由于地表的矿物质，幻化出迷人的色彩。我见过湘西苗寨碧潭的水，见过四川九寨五彩的水，但是这些水与蓝月谷的水比起来，都少了一分淡然的仙气儿。

►晚餐后入住丽江酒店。

温馨提示：

玉龙雪山海拔比较高，如有头晕、呼吸困难等症状，请及时告知随团导游；丽江属少数民族聚居地，请务必尊重当地的风俗习惯和宗教信仰；游览雪山时，听导游统一安排，注意集合时间。

D6	行程	香格里拉 - 长江第一湾 - 虎跳峡 - 独克宗月光古城	住宿	香格里拉
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：当地团餐 晚餐：土司宴		

►酒店自助早餐

►早上 6:30 左右导游前往酒店接客人，7:00 左右统一出发乘车前往“离天堂最近的地方”【香格里拉】。沿滇藏公路一直前行，抵达【长江第一湾】，停车拍照 10 分钟，之后沿着滇藏公路继续前进到达“世界峡谷之最”【虎跳峡】，虎跳峡，以“险”名天下。游客身入谷中，看天一条缝，看江一条龙；头顶绝壁，脚临激流，心惊胆颤。由于山岩的断层塌陷，造成无数石梁跌坎，形成江中礁石林立，犬牙交错，险滩密布，飞瀑荟萃。是中国最深的峡谷之一！

►午餐后乘车前往中国大陆第一个国家公园，国家 5A 级旅游景区--【普达措国家公园】”（由



牧场而得名的一个高原构造湖，风景秀丽。雪山、湿地、森林、湖泊构成一幅天然的画卷，成为央视外景最佳拍摄地——属都湖；藏语称为“尼仁塘”，由于外形像人类的眼睛，而被藏传佛教高僧们称为佛祖释迦牟尼“世间眼”，也是摄影家的天堂——弥里塘亚高山牧场；素称为高原明珠，普达措的汉译，它是藏民族崇拜的“八瑞象”自然显现地——碧塔海）。晚餐安排特色牦牛火锅，赠送藏民家访【**土司宴**】，来到藏民家里参加歌舞晚会，品尝藏家纯牦牛，酥油茶，和藏家康巴汉子以及美丽的卓玛一起跳锅庄舞，把酒言欢！之后结束一天的旅程，返回酒店休息。（包含门票、歌舞表演、牦牛火锅、青稞酒、酥油茶、青稞粉、奶酪）

►晚餐后入住酒店。

D7	行程	香格里拉 - 普达措国家公园 - 丽江	住宿	丽江
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：当地团餐 晚餐：自理		

►酒店自助早餐

►早餐后乘车前往游览茶马古道重镇之一“香格里拉古城”【**独克宗月光古城**】，独克宗月光古城拥有世界上最大的转经筒，它是上天送给你最好的礼物，轻轻转动着转经筒，为远方的亲人，朋友送去祝福。

►午餐后乘车返丽江。当天不含晚餐，晚餐需要您自理。

►结束送丽江入住酒店。

D8	行程	泸沽湖 - 里务比岛 - 环湖游 - 草海 - 入住酒店	住宿	泸沽湖
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：当地团餐 晚餐：摩梭走婚宴		

►酒店自助早餐

►早餐后乘车前往传说中的“女儿国”泸沽湖，抵达【**泸沽湖观景台**】观景台位于泸沽湖湖域东岸，植被密布，在此可一览泸沽湖全景，是远眺泸沽湖的最佳地点，让人不自禁地甘愿沉默，感受时光流淌的美好。之后乘车前往【**情人滩**】情人滩有大片浅滩，湖水清澈可看见明黄的湖底，长长的栈桥伸到湖中，与垂柳相映成趣，营造出浪漫的氛围。接着继续乘车前往【**里格观景台**】群山环绕，碧天白云，一览天中景，碧玉般的湖泊下映衬着巍峨的山岭感觉触手可及，忽近忽远。乘车到达码头，乘坐【**猪槽船**】游湖至【**里务比岛**】，游览泸沽湖最大的岛屿，真的是让人美的心醉，当您一饱眼福之后接着乘车抵达【**摩梭走婚宴**】摩梭族走婚名闻遐迩，听起来颇具神秘感，在这您能领会母系氏族的民族文化。

►晚餐后乘车观看【**篝火晚会**】是泸沽湖的传统娱乐项目，跳“锅庄”舞是摩梭青年男女相互认识、结交“阿注”的大好良机，通过跳舞，他们彼此相识、相恋、相知，直到结成“阿注”婚姻(即母系氏族的走婚形式)。锅庄舞就是摩梭人的“打跳”，又称“甲搓舞”。表演结束后乘车返回酒店，结束行程。



云梦之约



D9	行程	泸沽湖 - 摩梭家访 - 昆明	住宿	火车卧铺
	餐饮	早餐：酒店自助 中餐：当地团餐 晚餐：自理		

►酒店自助早餐

►自行早起欣赏【**泸沽湖日出**】飞鸟，村舍，沙洲，平湖，神山，充满了奇趣与对自然的崇敬，让人不得不沉醉其中。早餐后游览四川草海观万亩【**草海、走婚桥**】、体验走婚桥。之后参加摩梭母系家族的重要活动-【**摩梭家访**】，探访被称为“东方母系文化家园的最后一朵红玫瑰”的母系氏族遗风，在此接触独特的建筑风格，特有的服饰，以及奇异的风俗。之后开始 360 度全景大环湖。

►后乘车前往丽江，当天不含晚餐，晚餐需要您自理。

►结束送至火车站，晚根据火车时间乘火车硬卧返回昆明。

（如遇火车票不够的情况我社将安排汽车返回昆明，住昆明）

D10	行程	游客集散中心 - 航班时间送机 - 温馨的家	住宿	温馨的家
	餐饮	早餐：自助早餐 中餐：自理 晚餐：自理		

►自助早餐

►游客集散中心

早餐后前往参观集散中心，后根据时间安排送机游客可选择在昆明机场或火车站散团结束愉快的云南之旅，返回温馨的家！（注：请预定 15 点以后起飞的航班离开。）

备注：行程根据实际情况导游会调整顺序！（堵车，景区拥挤等）在不减少景点的情况下，导游有权调整景点游览先后顺序

费用说明

接待标准

- 1、**住宿**：特色酒店双人标准间。（我社按 2 人入住一个房间核算价格，1 个房间 2 个床位，如果 1 人参团入住 1 个房间需补 1 个床位的差价）。
- 2、**用餐**：早餐酒店提供，正餐 8 菜 1 汤、10 人 1 桌；如果客人自愿放弃用餐，餐费一律不予退还。
- 3、**门票**：已含行程中景点首道大门票
- 4、**导游**：全程导游服务（其中，第一天及最后一天是专业接机组工作人员接送机）



云梦之约



	5、用车：免费接送机，空调旅游车，我社根据成团人数安排车辆，确保一人一正座。 6、服务：行程中所安排导游为持有国家导游资格证，并有五年以上从业经验的优秀人员。 7、安全：旅行社为游客购买云南旅游组合保险（旅行社责任险）。 特别说明：以上行程仅供参考，最终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以出团为准。旅行社、导游有权根据实际情况调整行程顺序， 敬请理解为谢。
费用不含	1、酒店电话费、洗衣费、购物等个人消费；人力不可抗拒因素所引起的额外费用， 2、景区中涉及自费小交通，客人根据自己身体情况，可选择自行购买与否（根据需要选择参加） 3、单房差：酒店个人单房差 4、行程中不包含的其他项目；
酒店安排	昆明酒店：昆明秋恋温泉酒店、昆明云美温泉酒店、亿都国际温泉酒店、高原明珠大酒店，华都温泉酒店、达龙温泉酒店、格威斯温泉酒店或同级别酒店 楚雄酒店：君丽酒店、红屋酒店、泰格酒店、荣泽酒店、世纪星酒店、玉波酒店、福星酒店或同级别酒店 大理酒店：大理苍洱景怡酒店、大理满江鸿假日酒店、维也纳酒店、泊湾海景酒店、洱源金颐酒店、大理觅宗雪月山景酒店、大理公馆、大理幸福龙大酒店、大理闲湾客栈、鹤庆金达宾馆、鹤庆水阁凉亭大酒店或同级别酒店； 丽江酒店：古韵酒店，茜茜休闲庄概念酒店 紫玉假日酒店 鸿一笔酒店 村客来酒店，华晟酒店，龙潭湾假日酒店，吉福特酒店，云庭城市酒店，大恒别苑，铂豪酒店，明月溪谷酒店，梦之江假日酒店，增楼福乐酒店；或同级酒店 香格里拉酒店：西域泊府 、江湖情的 、云品花园 、心悦环城、融城港湾 、风山林卡或同级酒店 泸沽湖酒店：盐源走婚桥印象酒店，盐源高原明珠商务酒店，盐源林森酒店， 湖景备选听海月客栈，前龙客栈，摩梭筑客栈或同级酒店 备注：如遇特殊原因，不能安排指定选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店。
儿童安排	12 岁以下包括 12 周岁或 1.2 米以下儿童只含半正餐和车位，不含门票，不含床，如因以上原因产生费用请自理。如儿童不占床的则需按照实际产生费用自理早餐费。
预定须知	A：在不减少景点、不降低接待标准的情况下，我社保留调整行程先后顺序的权利。 B：因不可抗拒因素中途离团或改变行程，所产生的额外费用我社不予承担，只按协议价退还客人未产生的费用，车费和餐费不予退还。若由于客人自身原因中途退团或擅自离团我社不退还任何费用，（属于特价行程的如有优免、中途退团费用一律不给予退还。敬请谅解！谢谢）



	C：本行程一经参团，无论客人任何原因中途离团或退团费用一概不退（小小不周，敬请谅解） D：由于云南门票实行刷卡制，导游证、记者证、老年证、学生证、军官证等无优惠门票，质量已客人意见单为凭证，请您认真填写，如在填写意见单时未注明投诉意见，离开云南后我社不再接受投诉，谢谢合作。 E：行程价格按 2 人入住 1 间房核算，如出现单男单女，尽量安排该客人与其他同性团友拼房，如未能拼房者，可选择与同行亲友 共享双人房并加床（加床者按占半房收费，即 3 人 1 间）；如不愿意与同行亲友共享 3 人房或单人出行者，请补齐单房差以享用单人房间。 F：请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。
注 意 事 项	（1）云南属于高原西南季风气候，昼夜温差也很大，请根据上面的天气情况携带衣物，另外云南紫外线比较强烈，爱美的女士请做好防晒准备（太阳镜、太阳帽、防晒霜、雨伞）。 （2）乘机（或火车）须携带有效证件，如身份证、军官证、护照等，无身份证的儿童须携带户口本原件或护照。如证件丢失请到户口所在地派出所开具临时登机证明。

