**臻品-昆明|大理|丽江6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1748415668KE | **出发地** | 广西壮族自治区 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **全国各地-根据来程时刻接站-住昆明当地酒店-自由活动**  ♀♀♀ 从您的城市出发，我们在动车站等您前来，专业工作人员带您入住酒店稍事休息，愿您以好的精神状态迎接此次云南之旅。入住酒店后可自由活动哦。♀♀♀ 昆明是云南省省会，享有“春城”美誉，四季如春，气候宜人，年温差全国较小，是多功能的四季皆宜的旅游胜地。 温馨提示：1、初上高原，不适应气候的客人注意休息，避免剧烈运动2、昆明昼夜温差较大，注意增添衣物一、昆明旅游美食攻略： 过桥米线：汤用大骨、老母鸡等食材长时间熬制，配料有生肉片、火腿片、鹌鹑蛋等。建新园、桥香园、昆明饭店、上座等店较为正宗。三七汽锅鸡：选用土鸡与三七粉等药材一同蒸煮，鸡肉鲜嫩多汁，汤汁浓郁醇厚，还有滋补养生功效。野生菌火锅：食材生态，味道鲜美，常见野生菌有鸡枞菌、牛肝菌等。但食用时要注意煮熟，避免中毒。傣味酸爽鱼：现杀的鱼搭配傣族特有的香茅草、柠檬等调料，酸辣开胃，鱼肉吸饱汤汁，酸辣过瘾。铜锅洋芋饭：洋芋切成块状与米饭一起焖煮，洋芋软糯香甜，米饭粒粒饱满，香气扑鼻。云南饵块：大米为原料，可烤、炒、煮、炸，烤饵块外皮微脆，内馅丰富；炒饵块口感软糯，配料多样。摩登粑粑：以米粉制成，粑粑在平底锅里烙得外皮酥脆，内里软糯香甜，带着淡淡的奶香味。豆花米线：豆花绵软嫩爽，与爽滑米线搭配，浇上特制汤汁和调料，口感丰富。小锅米线：用小铜锅煮，汤底用大骨、鲜肉等食材熬制，加肉末、酸菜等，米线爽滑，汤汁浓郁。炸洋芋：洋芋炸得金黄酥脆，外焦里嫩，撒上辣椒面和葱花，香味浓郁。二、昆明市区citywalk打卡点攻略：昆明老街：保留了大量明清时期的历史建筑和传统民居，如光华街、景星街等，充满历史韵味和民俗风情。旁边还有云南陆军讲武堂。丰泽源：位于黑龙潭处，有“水中莫奈花园”之称，海菜花盛开时美如流动油画，门票20元。扶荔宫：位于盘龙区昆明植物园西园，是雨林宫殿般的温室植物园，需提前预约。捞鱼河：呈贡区环湖东路与七星路交叉口，风光秀美，可捞鱼捞虾。 干沟尾湿地公园：有“天空之镜”景观，延伸至滇池的小路与碧水相连，冬季可赏红嘴鸥。海洪湿地公园：可划船穿梭水杉林，欣赏湖面上自由驰骋的海鸥。彩云里：咖啡爱好者的天堂，超20家咖啡店聚集，青瓦红砖风格，每年4月还有蓝花楹。春雨937：由原昆明冶炼厂改造升级而成，壁画涂鸦精美，周天还有赶街子活动，充满地道昆明味。秘境M60：拍照圣地，有涂鸦墙、咖啡店和紫薇花，还可顺道参观旁边的金鼎1919文创园。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **昆明-石林风景区-彝族风味餐-旅游盲盒-住楚雄当地酒店**  ♀♀♀ 【石林】（游览时间不少于120分钟）：石林风景区（赠送景区电瓶车，不坐不退费）是世界自然遗产、世界地质公园、国家5A级旅游景区，是世界上能以石林化遗迹和石林景观系列展现地球演化历史的喀斯特地貌区，为中国四大自然景观之一。 一、景点介绍：大石林：有“石林胜景”“千钧一发”“剑峰池”等景点，石峰雄伟险峻，石柱、石壁形态各异。小石林：以“阿诗玛”石峰为代表，与周围的湖水、绿树相互映衬，景色秀丽，充满诗意。还可游览石林胜景、千钧一发、欣赏莲花峰、剑峰池、步哨山、万年灵芝等景点，沿着蜿蜒小径穿梭，感受大自然鬼斧神工。二、注意事项：1、景区面积大，建议穿舒适鞋子。2、石林气候多变，携带雨具和防晒用品。3、切勿攀爬和触摸景区石头，保护景观和自身安全。♀♀♀推荐 · 特别企划【旅游盲盒】：盲盒打开方式为全年的不同期体验应季劲爆网红打卡项目。盲盒打开地在昆明，因为应季打卡项目的季节性不精准，难以把握精准开始及结束时间，旅游盲盒准确体验项目会进行应季调整，每一期体验项目均会提前公布，以实际安排为准。♀♀♀ 后前往楚雄彝族自治州，入住酒店温馨提示：1、车程较长您可提前备些小零食，以备不时之需2、建议容易晕车客人提前配备相应药物，以备不时之需交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 楚雄 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **大理“圣托里尼”理想邦-喜洲古镇（转角楼、喜林苑黄墙、风吹麦浪/稻香、油菜花）-白族酸辣鱼-洱海滨海廊道S湾骑行-住大理当地酒店海景房**  ♀♀♀ 【圣托里尼·理想邦】（游览时间不少于60分钟）是大理独特的风情度假小镇，大理有名的网红打卡地。位于洱海边的山坡上，非常美丽漂亮。一边是洱海，一边是乌托邦式的建筑，顺手一拍都是大片。一、理想邦打卡点推荐：1、理想小镇：漫步小巷，以窗户密集、色彩鲜明的建筑群为背景，利用光影和建筑重叠效果拍摄。2、蓝顶教堂：白墙蓝顶与蔚蓝洱海相衬，营造出圣洁梦幻画面。3、海角七号咖啡厅：在此可享受180°海景，拍摄海滨风光照片，需自行付费前往。4、理想桥、鹊桥、鲜花大道、天空之门、留星亭：充满艺术气息和浪漫情调，适合拍照打卡。5、观景平台与高点：如千屿旅拍附近楼梯，可登高俯瞰小镇与洱海壮丽景观。二、理想邦穿着建议与注意事项：1、选择浅色或与环境形成对比的服装，如白色、米色、粉色等，与建筑色彩和洱海水面形成视觉冲击。2、关注当地天气预报，晴天适合拍摄鲜艳照片，阴雨天可感受不同氛围。3、景区内部分景点或体验项目可能需额外收费，如理想花园门票、酒店下午茶等。4、大理阳光强烈，做好防晒措施；昼夜温差大，注意保暖 。♀♀♀ 【喜洲古镇】（游览时间不少于90分钟）曾因风吹麦浪的美景火爆全网，作为电视剧《去有风的地方》取景地喜洲绝美的田园风光又再次成为世人向往的诗和远方。跟着刘亦菲一起去大理来一场治愈的“有风之旅，漫步在石板街道，路上的行人和小尖角的瓦房，在蓝天白云的映衬下构成了一幅美丽画卷。♀♀♀ 【转角楼】（游览时间不少于30分钟）转角楼是喜洲较早的网红打卡点，这个古老的半围楼，转角楼里面有个喜洲照相馆，内部的装修饱含着上个世纪风霜侵蚀的痕迹，可以在里面拍一组复古写真照片，或者挑一两个具有喜洲特色的冰箱贴作为纪念。♀♀♀ 【喜林苑黄墙】（游览时间不少于30分钟）周围是一整片田地，瓦黄墙的质朴，吸引了许多游客前来拍照打卡。这里一年四季你能欣赏到不同的风景，被当地的居民亲切地称为“开在稻田里的文化梦想”。夏天是绿油油的稻/麦田，它能够治愈你的浮躁；秋天伴随着凉爽的秋风，是一片金灿灿的稻谷，你能够体验到丰收的那份喜悦；冬春季节这里种满了油菜花，漫步在花海中惬意至极。蓝天白云下，随便拍一张都是大片，能够满足你体验宫崎骏漫画里的童话世界，让你深深地爱上这里喜洲古镇玩法攻略：游览路线：可从正义门进入古镇，先后前往宝成府、严家大院博物馆，了解白族民居建筑和历史文化；再到四方街品尝美食；接着打卡转角楼，之后抵达喜林苑，俯瞰古镇。美食推荐：喜洲破酥粑粑：有甜咸两种口味，外皮酥脆，内馅香甜。迦喜豆包浆豆腐：外酥里嫩，搭配特制酱汁，味道美味。♀♀♀ 【洱海生态廊道网红S湾骑行】（游览时间不少于60分钟）海水、S湾、白房子，吹海风，喂海鸥，这里是“大理の小镰仓”。零距离贴近洱海，生态廊道好的取景地；大理网红点，游客自由拍照，沿途欣赏苍山洱海美景，在洱海生态廊道上，享受着“大理”的惬意生活。也是很多情侣必打卡的地方。可以坐在大树下的长椅上，看云卷云舒聆听着鸟儿的欢唱。洱海生态廊道玩法攻略：共享电动车：有小蓝和小橘两种，可异地还车。必打卡景点：1、喜洲夫妻树：位于阳南溪以北36公里处，是情侣打卡热门地。2、海舌公园：可欣赏洱海湖光山色及独特湿地风光，公园内有延伸至洱海的舌形半岛，拍照出片。体验活动1、骑行漫步：在廊道骑行或漫步，欣赏洱海美景，感受自然与人文融合之美。2、观鸟摄影：洱海生态环境好，是观鸟好去处，可携带相机拍摄候鸟及自然风光。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 大理 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大理古城-过桥米线-玉龙雪山-云杉坪索道（+100可升大索）-蓝月谷-丽江古城-住丽江当地酒店**  ♀♀♀ 【大理古城】（游览时间不少于120分钟）其起源与南诏王阁罗凤建造的羊苴咩城有关。唐宋时曾是地方政权“南诏国”和“大理国”的都城。现存古城是在明朝初年阳苴咩城基础上恢复修建。古城呈方形，开四门，上建城楼，下有卫城，城墙外层是砖砌。城区道路保持着明、清以来的棋盘式方格网结构，素有九街十八巷之称。景点介绍玩法攻略：1大理古城南门：热闹的门，可上城墙俯瞰古城及洱海，是打卡必去之地。2复兴路：南门进来后的一大段步行街，热闹非凡，有各种特色商店和小吃摊。3五华楼：大理古城地标，始建于唐代，曾是南诏宴请贵宾处，可免费上去俯瞰古城及洱海。4人民路：古城知名、文艺的步行街，两边有白族建筑、老院子、小商品店和小胡同。5洋人街：有外国人开的店，周末傍晚和晚上有集市，酒吧集中。♀♀♀ 【玉龙雪山】（游览时间不少于120分钟），北半球靠近赤道终年积雪的山脉，也是纳西族的神山。整个玉龙雪山集亚热带、温带及寒带的各种自然景观于一身，构成独特的“阳春白雪”主体景观。请出团前选定好方案：A方案【云杉坪索道】或者B方案【冰川大索道】，出行后不便更改，谢谢配合（PS：行程默认为云杉坪索道，若选择冰川大索道，需要加100元/人差价）A方案：【云杉坪索道】，登临3240米海拔（高原反应请及时自理雪山氧气瓶，以免影响行程体验），抵达纳西族神话故事中玉龙第三国的入口云杉坪。B方案：【冰川大索道】搭乘冰川大索道抵达海拔4506米，再网上爬一段雪山栈道，抵达海拔4680米，海拔增幅不大，但是请游客注意安全，并且量力而行。备注：旺季限流/受风季影响停开等特殊情况及索道维修等人力不可抗因素导致游客无法乘坐的，现退大索道费用，如果能改换云杉坪索道情况下，现退差价。♀♀♀ 【蓝月谷】（游览时间不少于60分钟）（赠送电瓶车，不坐不退费）：玉龙雪山冰雪消融后的圣水河流，一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，晴天沉淀晶莹蓝色，于月牙形山谷看牦牛饮水，雪莹交错，留下一张天地失色的倩影，是蓝月谷纯粹的玩法。玉龙雪山的玩法攻略：衣物准备：山上气温低，需带羽绒服、冲锋衣、保暖内衣、帽子、围巾、手套、防滑防水的雪地靴等。防晒用品：高原紫外线强，要携带防晒霜、太阳镜、遮阳帽等。玉龙雪山注意事项：1、如遇大风等恶劣天气，索道可能停运2、乘坐索道前可适当吸氧，上升过程中若出现耳鸣不适，吸氧可缓解。3、下山后不要立刻剧烈活动或洗热水澡，注意休息，让身体适应从高原到平原的气压变化。♀♀♀ 【丽江古城】自由活动。丽江古城始建于宋末元初，由丽江木氏先祖营造。因地处金沙江湾，“金生丽水”而得名“丽江”。又因其形状似碧玉大砚，也被称为大研古镇。古城内有众多景点，如木府是丽江木氏土司府邸 ；四方街是古城中心，呈方形，周围小巷呈放射状分布；大水车是标志性建筑，位于北门。此外，还有狮子山可俯瞰古城全景、充满国风韵味的现文巷和充满东巴文化气息的振兴巷等。晚入住丽江。丽江古城片区·自由活动·打卡点推荐：1、现文巷：挂满油纸伞的复古小巷，适合民族写真2、大石桥：宛如走进古朴如画的烟雨江南，3、丽江之眼观景台：俯瞰丽江夜色与古城万家灯火4、樱花餐厅：被鲜花和小桥流水包裹的美美餐厅5、风铃巷：屋檐上挂着许多的风铃，吹着晚风喝一杯咖啡6、振兴巷：挂满五彩灯笼，写满东巴文字7、狮子山：可以纵览丽江，还有个霍比特梦幻城堡8、丽江酒吧：白天小桥流水，晚上民谣啤酒9、忆持巷：精彩5D演出，晚8点人工降雪丽江晚间美食街区玩法攻略：1、忠义市场：晚7点后营业，有烤饵块、烤乳扇、舂鸡脚等特色小吃，感受当地烟火气。2、四方街：丽江古城内热闹的美食聚集地，有数十家小餐馆，可品尝到纳西特色美食。3、七一街：保存较完整的老街，晚上热闹非凡，有丽江粑粑、包浆豆腐、鸡豆凉粉等多种美食。4、花马街：有三文鱼、腊排骨等美食，还有鸡豆凉粉、米灌肠等纳西族特色小吃，价格较古城低。5、狮子山夜市：有凉粉、米线、牦牛肉串等美食，还有驻唱歌手和表演，氛围好，适合边吃边玩。温馨提示：1、大理古城购买商品请确定货品真假2、各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全3、参观玉龙雪山，由于雪山强反射，注意防晒防雪盲交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **藏文化体验院-纳西药膳-汽车返回昆明-住昆明当地酒店（可自费升级大理/丽江动车返昆）**  ♀♀♀ 【藏文化体验院】（游览时间不少于120分钟）景区由东巴文化展示区与古代纳西先民村落两部分构成，还原纳西先民传统建筑与生活场景，欣赏每一处的风景的同时，让我们静下心来好好感受世界文化遗产。纳西图腾‌：以浮雕、圆雕形式呈现纳西族自然崇拜与信仰符号。神路图‌：被誉为“古代宗教绘画一长卷”，展现纳西族宗教哲学与生死观。‌象形文字：纳西文字被称为“世界活着的象形文字”，按天文、地理、人体等18类系统呈现，象形文字墙与世界非物质文化遗产唐卡体验，融合东巴文化与藏区佛教文化的心灵之旅。♀♀♀ 【纳西药膳】（游览时间不少于60分钟）体验药膳与民族文化融合。‌创新药膳形式‌：近年丽江中医药活动中，推出药膳糕餐饮等文创产品，将传统药膳融入现代生活‌。‌民族宴席药膳‌：纳西族传统宴席常包含药膳元素，风味餐中融入本地药材，形成独特饮食体验。‌体验与推广：‌旅游套餐‌：部分丽江旅游产品将“纳西药膳”列为特色体验项目，游客可品尝药膳土鸡汤、野生菌火锅等‌。‌文化活动‌：2025年丽江市中医药健康养生文化季中，药膳制作、中医义诊等活动吸引市民与游客参与，推动药膳文化传播。之后乘汽车前往昆明，抵达后安排入住酒店（可自费升级大理/丽江动车返昆，升级大理动车返昆+200元/人，升级丽江动车返昆+300元/人）交通：汽车/动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **自由活动-根据返程时刻送站**  早餐后自由活动，根据返程车次时间，安排【送站服务】，您将【返回目的地动车站】。温馨提示：1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，针对我们的安排和服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、酒店 ：全程入住5晚当地标准双人间酒店，参考酒店（以实际安排为准）：昆明酒店：中凰、金源国际、杋高、 高原明珠、丽呈、禾尔曼、铭春温泉、维也纳或同档次楚雄酒店：悦莱、艾菲特、君博、玉波、温楚、升宝、物流、世纪星、吕合宏强或同档次大理酒店：辛妮花园、景岸逸林、港湾、金沙半岛、海滨或同档次丽江酒店：慕伦朗格、金恒、吉祥园、大恒、高球千古情店、茹心、柏宇云龙同档次备注：如遇特殊原因，不能安排备选酒店时，我社有权安排同档次、同标准的其他酒店。2、门票 行程所列景点门票及相对游览时间。3、用餐 5早4正，餐标30元/人/餐。4、用车 当地的空调旅游车辆。5、导游 当地导游，服务费50元/人.天。6、大交通 广西各地-昆明往返动车二等座。7、儿童 2-12周岁（不含12周岁），身高不足1.2米儿童报价包含：车位费，半餐费； | | |
| **费用不包含** | 1、自理项目：个人消费项目，如雪山防寒服/氧气瓶等（按需自理）。2、个人餐饮：旅行中未包含的个人用餐费，根据个人的消费情况而定。3、意外保险：请自行购买旅游意外伤害保险；4、全程酒店单房差500元/人（以实际产生为准）5、儿童：2-12周岁（不含12周岁）儿童不含床位，不含早餐，不含门票，，身高1.2米及以上产生的门票及其他费用由家长当地现付。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 游客集散中心 |  | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **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、纳西美食、过桥米线、野生菌火锅，白族美食等，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、宣威火腿、杨林肥酒、云腿月饼、邓川乳扇等。6、在征得全团客人签字同意下，旅行社保证在不减少行程内所含景点的情况下，可根据实际情况对行程游览先后顺序做出合理调整。 |