

巴马寿乡16周年感恩回馈

宜州刘三姐文旅联袂献

CENTENARY
BLESSING AND
LONGEVITY

开往130岁的 欢乐大篷车

用旅游见证“绿水青山
就是金山银山”的科学论断
用旅行实践“金山银山
长寿才是靠山”的美好向往



巴马+宜州+南丹+东兰

康养6日纯玩游

南丹矿物温泉+洞天酒海+歌娅思谷+刘三姐故里+下视河风景区+
祥贝世外桃源+百魔洞+百鸟岩+梦巴马+列宁岩+韦拔群故居

独家产品

亮点多多

1

两大晚会精彩纷呈
【梦巴马】
【白裤瑶篝火晚会】



2

源于自然
的养生矿物
温泉



3

独家带你寻访
刘三姐故里”
跟当地“三姐”
对歌一曲



4

品尝瑶族
当地特色美食
“簸箕宴”



5

歌娅思谷盛大
鸣枪迎宾仪式



6

探秘独特民俗
“两片瑶”和
“天体裸浴”



巴马

BAMA

不听说只感受

长寿养生之旅

巴马长寿岛

世界长寿之乡”
的养生之道



梦·巴马

长寿岛篝火晚会
大型山水实景演出



百魔洞

长寿圣水 负氧离子、
地磁疗养三合一
的魔洞



百鸟岩

穿越时空水波天窗
三明三暗如过三天



宜州

YIZHOU

千年宜人州

山歌欢乐之旅



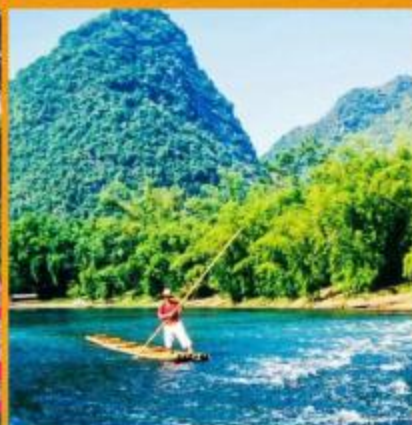
刘三姐故里

如今广西歌成海
都是三姐传下来”



下枳河风景区

游船对歌刘三姐
阿牛哥



祥贝世外桃源

书中的桃花源
“威亚飞仙”



南丹

N
A
N
D
A
N
S

民俗活化石 “两片瑶”

民俗人文之旅

歌娅思谷

敬酒、唱敬酒歌
打鼓、鸣鸟枪迎宾



白裤瑶篝火晚会

神秘古老部族的
风情与秘技



南丹矿物温泉

源于自然的
休闲空间” 特殊疗效



洞天酒海

天然溶洞内藏5万吨
原浆酒叹为观止



东兰

DONGLAN

“星星之火燎原广西”

红色记忆之旅



列宁岩

广西农民运动讲习所旧址



韦拔群故居

中共早期三大农民运动领袖之一



参考行程

D1：出发地-百色 **用餐：晚** **住宿：巴马**

根据时间乘高铁前往广西百色，乘车游览前往【**田州古城**】参观百瑞坊，田州古城按照国家4A级旅游景区标准建设，是集商业、文化旅游于一体，以古建筑为平台、壮族文化为“灵魂”的大型文化旅游综合景区，后前往巴马入住酒店。

D2：巴马--巴马 **用餐：早/中/晚** **住宿：巴马**

早餐后，游览被英国皇家洞穴协会命名为“天下第一洞”的【**百魔洞**】（活动时间约1.5小时），又名百魔天坑以恢宏的穿岩、神秘的天坑、奇妙的岩雾与美丽的乳石显示出大自然的魔力。前往国家AAAA级景区【**百鸟岩·水波天窗**】（被誉为远离雾霾，绝佳“洗肺”圣地）舟行天窗之间，黑白轮回、阴阳交替，如历三天三夜；入梦出梦，听鸟鸣水滴，琴潭晚奏，赏波光幻影，仿佛亲临龙宫。岩内空气清冽，负离子含量高达每立方厘米5万个，停船吸氧吐纳，顿感心旷神怡，真天然氧仓也！下午前往巴马参加具有景区民族特色的世外桃源-【**长寿岛**】。品味瑶家簸箕宴，参加大型山水实景演出--【**梦-巴马**】。结束后前往酒店入住休息。

今日温馨提示：《梦-巴马》演出时间20:30-21:30（约1小时）水波实景演出聘请了曾为《印象刘三姐》设计灯光的台湾灯光师，制作《印象刘三姐》水上舞台的专业公司等，采用世界顶极灯光音响设备。这台演出拥有1700多个座位，披星面水，观众隔河欣赏由200多名专业演出和100多名原生态瑶族村民共同演绎的瑶乡情韵、欢乐山乡和长寿山乡三幕精彩视觉盛宴。

D3：巴马-南丹 **用餐：早/中/晚** **住宿：南丹**

早餐后，乘车前往【**巴盘屯-长寿村**】（游览约60分钟），探访精神矍铄仍从事劳作的百岁寿星，倾听巴马长寿人介绍健康经验等长寿秘诀，探究长寿现象和长寿健康文化。国际上

开往130岁的 欢乐大篷车

世界长寿之乡的标准是每10万人中至少应有7位健康的百岁老人，有24万人口的广西巴马瑶族自治县却有健康百岁老人74位，每10万人中拥有30.8位百岁老人，是国际上关于“世界长寿之乡”标准的4.4倍。其中，甲篆乡平安村的巴盘屯，又名长寿村。全屯515人，百岁老人多达7人，是国际上“世界长寿之乡”标准的近200倍。后乘车前往参观【列宁岩】原名北帝岩，位于广西东兰县武篆巴学村，是个天然石洞，洞口宽64米，洞高43米，纵深137米，洞内宽敞明亮，干燥平坦，可容纳数千人。1963年，列宁岩被列为广西重点文物保护单位。1978年，岩内陈设按照农讲所当时的布置复原。洞口额刻中共中央副主席叶剑英的亲笔题字“广西农民运动讲习所旧址”。随后参观【韦拔群故居】是当年韦拔群接待革命同志、召集农军开会的地方。1930年春夏，邓小平为学习中央苏区土地革命经验，曾在此与韦拔群一道进行土地革命试点，开办农民政治夜校，创立右江第一个共耕社——东里共耕社，有力推动了右江地区土地革命运动的开展。

D4：南丹--南丹 **用餐：早/中/晚** **住宿：南丹**

早餐后，乘车前往【南丹矿物温泉】（请自备泳衣、泳裤或现场自行购买）水质清澈透明、软滑柔顺，恒温53度，含有硫、镉、铁、铜、锶、锰、锌、硼、氟、锂等对人体有益元素，具有较强润肤保健作用，对风湿病、皮肤病、神经性骨病、消化道等多种疾病均有特殊的疗效功能。乘车前往参观【洞天酒海】洞藏酒与喀什特溶洞的混搭，让自然景观与人文景观融为一体，设置了天成酒窖、金屋藏酒、饮中八仙、石窟酒佛、一线天、饮酒思源、地下酒河、百福酒廊、天下第一坛、“留香岁月”、藏酒博物馆等。后前往【歌娅思谷】景区参观游览。晚上参加景区大型【白裤瑶篝火晚会】，与当地阿哥阿妹们一起嗨翻天。结束后入住酒店休息。

D5：南丹--宜州 **用餐：早/中/晚** **住宿：宜州**

早餐后，乘车前往宜州国家AAAA级景区【刘三姐故里】景区包括龙江河、下枳河、流河寨、壮古佬、寨中保留有刘三姐故居、阿牛哥家、王媒婆家及刘三姐歌台等，寨门有壮妹山歌迎宾，还有实景演出，是一个充满民俗特色的旅游景区。下枳河是到达刘三姐故居的必经之地，两岸青山绿水，河道中还有较多岩石，仿若“水上石林”。船行其上时，还会时不时

开往130岁的 欢乐大篷车

飘来山歌，非常有意思。 到达流河寨，方可一探寨内的刘三姐故居。 在下视河与龙江河的交汇处有一块“望妹石”，相传刘三姐掉下山崖后，阿牛哥总是站在这里痴痴地望着，希望能看到刘三姐平安归来，后人便把他站的这块石头叫做“望妹石”。乘船穿梭在河中，刘三姐与阿牛哥划着小舟，唱着山歌的情景便不禁浮现。

游览【**祥贝世外桃源**】景区，让您有着未识奇景，先识其名之感。乘上竹筏，随河水的缓缓流动开始行程。 在碧绿的河水和两岸翠竹的映衬下，宛如画中人，增添了些许恬静和惬意。享受美景的同时，不远处就看到了洞口，洞口外的老翁和鸬鹚在悠闲的打着渔。竹筏始入洞口，黑暗逐渐笼罩，洞内钟乳石上的水滴滴落下，“嘀嗒”的声音格外悦耳，坠入水中，化为涟漪。 不知经过多久时间，便有“林尽水源，便得一山，山有小口，仿佛若有光。”的情景浮现于眼前，随着光线越来越亮，竹筏也到了尽头。下了竹筏，显现在眼前的是大自然馈赠的一幅秀丽的山水画。 走上台阶，穿过桃园，便来到了陶渊明笔下的“豁然开朗”、“土地平旷”、“阡陌交通，鸡犬相闻”的桃花源。 放眼望去能看到寥寥可数的草房子，房子前种着成片的茶树，树的翠绿，茶的清香，令您忘乎所以。 更能体会“问今是何世，乃不知有汉，无论魏晋”与世隔绝的意境！游览结束后，入住酒店。

D6：宜州--百色--返程 **用餐：早中** **住宿：无**

早餐后，根据时间百色乘动车返回温馨的家！

今日温馨提示：今日就要返回温馨的家，在退房前确认所带物品没有遗漏，再次检查身份证等以免产生不必要的麻烦。

费用包含：

- 1、 交通：昆明南/百色/昆明南往返动车二等舱，当地空调旅游巴士，车型不定，确保一人一个正座。
- 2、 住宿：全程精选 5 晚当地商务三星标志酒店，干净卫生，可自备毛巾，洗漱用具。
- 3、 餐饮：全程 5 早9正+1 簸箕宴，正餐 20 元/人/餐，八菜一汤，客人取消用餐，不退餐费。
- 4、 门票：不含景区门票，**景区套票需自理380元/人。**
- 5、 导游：国内持证中文导游。 由于部分景区内固定导游讲解，限制外部导游进入景区，此类景区我社导

CENTENARY
BLESSING AND
HEREDITY

开往130岁的 欢乐大篷车

游不能陪同进入景区，只在景区外等候，敬请谅解；

6、 保险：旅行社责任险。

费用不含：

- 1、 不含景区门票，**景区套票需自理380元/人。**
- 2、 个人私人消费及行程以外的一切费用。
- 3、 因不可抗力因素所引致的额外费用。
- 4、 如遇单人，则与其他同性团友或领队拼房（如客人要求自己住一间房，则需当地现补房差 500 元/人）。

进店说明：0购物，景区自设有购物商场以及购物场所，商品销售场所作为景区附属设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物属个人行为，请在收客前说明，以免导游操作中出现误会影响其它客人，谢谢！ ！

特别说明：

- 1、 行程中用车保证 1 人 1 正座。
- 2、 客人类别：70 岁以上客人请自备健康证明及免责协议，80 岁以上客人暂不接待。
- 3、 旅行社不接受被列入失信执行人报名旅游，我社没有鉴别的能力，请您在报名前确认自己不是失信人员。如您报名时未告知我社真实真相，导致我社产生损失，损失由您自负。（公安局备案人员同理）

温馨提示：

- 1、 注意看管好个人财物，贵重物品随身携带，入住酒店交存宾馆前台，否则丢失自负。如随身携带请随时 看管好； 出入房间随手锁上房门，睡前检查门窗是否关好。
- 2、 使用套票不退单景点门票；因人力不可抗拒因素造成游览行程变化和景点未游，本社只负责退还门票差额，不承担由此造成的损失和责任；如客人临时取消景点游览，费用不退
- 3、 请游客自备舒适、合脚、便于行走的旅游鞋，导游在游览期间将明确告知注意事项，请游客游览时以安全为主，结伴而行，并不在人多拥挤处逗留。 禁止跨过景区的保护设施，进入非参观区域！
- 4、 团员外出自由活动时，不要单独行动，请结伴同行。 如遇到问题时，请及时和导游联系。
- 5、 游客进房间时检查房间备品（床单、被罩、枕套、玻璃杯、烟灰缸、毛巾、浴巾等物品有无污染残次等），如备品缺少时，请马上通知服务员，在房间内请按酒店要求爱护物品，如有损坏或丢失时在退房前请您按酒店规定自行赔偿。