

# 3 遇见大丽 网红打卡！ 大不得不去的打卡地！



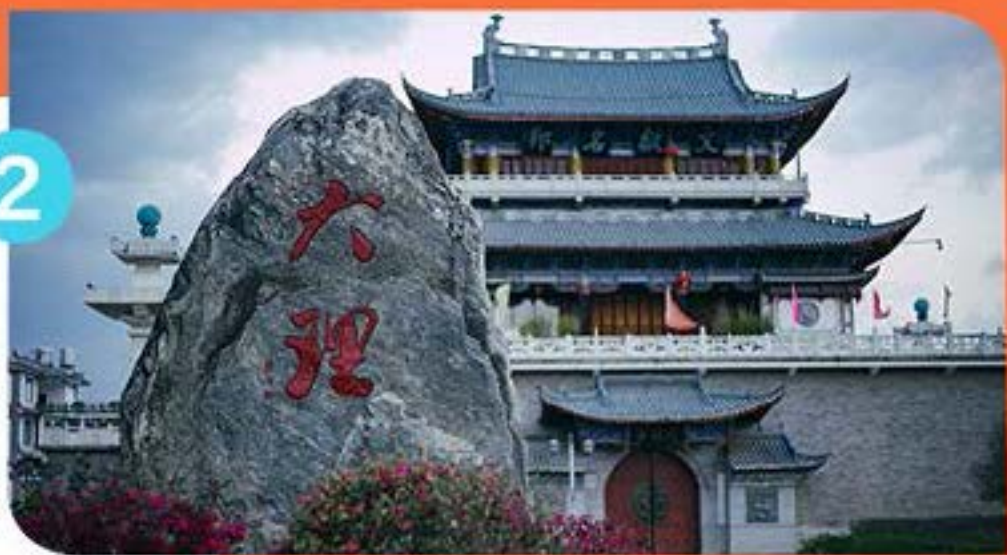
## 1 吉普车旅拍

文艺又拉风的敞篷吉普车与无敌的海景、白桌子、玻璃球简直就是绝配。

## 大理古城

### 2

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。



## 3 丽江拉市海

拉市海位于丽江城西10公里处，是丽江市境内最大的高原湖泊，也是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区。



# 5 畅玩精选 必去之地！ 大精华推荐必去景点！



崇圣寺三塔 ★★★★★

大理市唯一的一个国家5A级景区，崇圣寺三塔背靠苍山应乐峰，面朝东面洱海。它由三塔区域及崇圣寺区域等组成。



玉水寨



## 泸沽湖



如画泸沽湖，高原中的世外桃源，轻轻走近去接触泸沽湖不为人知的一面。



## 香格里拉

一段世人追寻的梦想，是一座写满神话的天堂。无边无际的天空一碧如洗，绵延千里的白云灿烂光华，莽莽苍苍的群山横亘天际，金色丰饶的沃野炊烟袅袅，牛羊沐浴着夕阳缓缓归家



## 2 贴心服务 暖心赠送 份特殊的礼物 !



新婚蜜月行赠送一晚鲜花铺床



行程中过生日赠送蛋糕一个

## 4 用心筛选 吃住无忧 个精选特色体验 !



精选当地酒店，舒适便捷入住，消除旅途的疲劳



地道味旅，品尝不一的美食



摩梭人民举行的盛大篝火晚会



体验独特的藏族歌舞伴餐

# 【漫游丽江】拉市海篇

## 大理、丽江、泸沽湖、香格里拉纯玩双飞8日游

### 行程亮点

- ※【精选景点】大理 5A 崇圣寺三塔，大美丽江神圣而悠扬的玉水寨，一见倾心泸沽湖寻梦者最久远的梦境香格里拉
- ※【网红打卡】网红打卡吉普车旅拍，大理古城，丽江拉市海
- ※【舒适出行】当地特色商务酒店，经济实惠又舒适
- ※【地道味旅】大理白族美食，丽江纳西族风味，泸沽湖摩梭人走婚宴，香格里拉藏民土司宴
- ※【贴心服务】新婚蜜月行赠送一晚鲜花铺床，行程中过生日（凭身份证）赠送蛋糕一个
- ※【放怀纯玩】充分享受游玩时间，做有态度的旅游产品

### 行程/景点·秒懂安排

- D1 丽江接机→入住丽江酒店
- D2 丽江→大理崇圣寺三塔→大理吉普车旅拍→大理古城→丽江→入住丽江酒店
- D3 丽江束河古镇→丽江拉市海→入住丽江酒店
- D4 丽江玉水寨→香格里拉→普达措国家森林公园→入住香格里拉酒店
- D5 香格里拉独克宗古城→坛城→松赞林寺→丽江→入住丽江酒店
- D6 丽江→泸沽湖→泸沽湖观景台→情人沙滩→里格观景台→入住泸沽湖酒店
- D7 泸沽湖→草海→摩梭走婚桥→摩梭村寨→猪槽船→丽江→入住丽江酒店
- D8 丽江送机→结束旅程

### 一、行程安排：

| 日期              | 行程  | 住宿 | 餐饮            |
|-----------------|---|----|---------------|
| D1:<br>重庆-丽江    | <b>丽江接机→入住丽江酒店</b><br>根据航班抵达时间，工作人员丽江机场接机，送至酒店入住休息。如果您抵达丽江过早，可以自行前往丽江古城游览。<br>温馨提示：<br>1、初上高原的贵宾建议不要饮酒，剧烈运动；<br>2、外出请向酒店前台索要名片，以免返回找不到酒店；<br>3、云南紫外线强，空气干燥，注意多喝水做好防晒工作；<br>4、游玩时注意保管好个人财物，照顾好老人和儿童；<br>5、各段行程，导游将于晚上 22 点前联系客人。 | 丽江 | 无             |
| D2:<br>丽江-大理-丽江 | <b>丽江→大理崇圣寺三塔（5A）→大理吉普车旅拍→大理古城→丽江→入住丽江酒店</b><br>早餐后前往游览大理市唯一的一个国家 5A 级景区，大理的标志—【崇圣寺三塔】。崇圣寺三塔背靠苍山应乐峰，面朝东面洱海。它有三塔区域及崇圣寺区域等组成。【崇圣寺】集唐、宋、元、明、清历代建筑特色之精华，按主次三轴线，有八台九进十一层次。崇圣寺曾经有辉煌的五大重器：三塔、南诏建极大钟、雨铜观音像、三圣金像、佛都匾，都闻名于世。在中国历史上、帝王出家为  | 丽江 | 早/<br>中/<br>晚 |

|                        |  |             |                        |
|------------------------|--|-------------|------------------------|
|                        | <p>僧的事情并不多见。而宋代地方大理国 22 代国王中、就先后有 9 位到崇圣寺出家为僧；万古云霄三塔影，诸天风雨一楼钟。在金庸武侠小说《天龙八部》中称为天龙寺。【三塔】由一大二小三座组成，远远地望去雄伟壮丽。三塔与西安大雁塔同为唐代典型建筑。三座塔形成鼎足之势，布局统一，造型和谐，浑然一体。是中国三大佛塔之一。</p> <p>游玩结束后乘车前往搭乘【敞篷吉普车旅拍】文艺又拉风的敞篷吉普车与无敌的海景、白桌子、玻璃球简直就是绝配，当地领队熟悉洱海每个角落，为您寻找最唯美拍照点，收获最佳光影角度，温度与光线都恰到好处，专业旅拍领队助力您朋友圈 C 位出道。【旅拍每个家庭赠送的电子照片，将在出行结束内，通过微信或云空间分享发送。吉普旅拍如遇天气等自然因素体验感未达到或因自身原因放弃游览，则费用不退。】</p> <p>后乘车前往游览“文献名邦”——【大理古城】，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。由南城门进城，一条直通北门的复兴路，成了繁华的街市，沿街店铺比肩而设，出售大理石、扎染等民族工艺品及珠宝玉石。街巷间一些老宅，也仍可寻昔日风貌，庭院里花木扶疏，鸟鸣声声，户外溪流流水淙淙，“三家一眼井，一户几盆花”的景象。古城内东西走向的护国路，被称为“洋人街”。大理洋人街已驰名世界，成为外国友人向往的地方和他们旅居大理的温馨家园。游玩结束后乘车前往丽江，入住酒店休息。</p>   |             |                        |
| <p>D3<br/>丽江-丽江</p>    | <p><b>丽江束河古镇→丽江拉市海 →入住丽江酒店</b></p> <p>酒店吃过早餐后，乘车前往游览中国最有特色的古镇-【束河古镇】（自由活动），束河古镇是茶马古道上保存完好的重要集镇，也是纳西先民从农耕文明向商业文明过渡的活标本、对外开放和马帮活动形成的集镇建设典范。束河是世界文化遗产丽江古城的重要组成部分，于 2005 年入选 CCTV “中国魅力名镇”。</p> <p>中餐后乘车前往【拉市海】（骑马费用敬请自理）拉市海位于丽江城西 10 公里处，是丽江市区境内最大的高原湖泊，也是云南省第一个以“湿地”命名的自然保护区。“拉市”为古纳西语译名，“拉”为荒坝，“市”为新，意为新的荒坝。每年都会有 3 万只左右的水鸟来此越冬，这里山水相映，碧翠环抱，景色十分优美。</p> <p>行程结束后送回酒店入住休息。今日不含晚餐，晚餐敬请自理！</p>   | <p>丽江</p>   | <p>早/<br/>中</p>        |
| <p>D4:<br/>丽江-香格里拉</p> | <p><b>丽江玉水寨→香格里拉→松赞林寺→入住香格里拉酒店</b></p> <p>早餐后乘车前往丽江纳西族东巴圣地-【玉水寨】玉水寨有众多富有民族、地方特色的景观，如神龙三叠水瀑布群、三文鱼养殖生态观光、古树和玉龙山最大的神泉、东巴壁画廊、东巴始祖庙、白沙细乐展示、纳西族古建筑和传统生活展示、东巴祭祀活动、传统祭祀场、东巴舞展示、纳西族传统水车、水碓、水磨房、高山草甸风光等。著名的三叠水瀑布群，这个瀑布是由景区北端山崖下的清泉喷涌而出，带着水花向南流，注满了一个又一个玉水潭而形成的。传说每年玉龙神出来巡视丽江坝子，总是戏水而处，带风而下，把水做成三叠，人们称第一叠为‘出龙瀑’，第二叠为‘戏龙瀑’，第三叠为‘送龙瀑’，神龙三叠泉的美名便得于此。玉水寨的泉水，甘冽纯净，清澈见底，呈淡蓝色，仿佛一块硕大光洁的蓝宝石。水里有一些三文鱼，它对水质要求极高，水一旦被污染，鱼便立刻全部死掉，可见这里的水质极好。景区最北端供奉着一座高十二米铸铜镀金的自然神像，人首蛇身的造型含有人与自然是不可分割的亲兄弟，理应和谐相处的深刻寓意。</p> <p>午餐之后乘车前往【松赞林寺】，又称归化寺，位于香格里拉以北5公里的佛屏山下，是公元 1679 年五世达赖和清康熙皇帝敕建“十三林”之一。它不仅是云南最大的藏传佛教寺庙群落，还是川滇一带的黄教中心，被誉为“小布达拉宫”。该寺依山而建，外形犹如一座古堡，集藏族造型艺术之大成，有“藏族艺术博物馆”之称。晚上观看藏族有特色的歌舞表演-【藏家土司宴】品藏家牦牛小火锅，烤藏香鸡，青稞面，酥油茶，等 10 多种菜品 观看特色民族风情晚会，边吃边欣赏。结束后入住酒店休息。</p> | <p>香格里拉</p> | <p>早/<br/>中/<br/>晚</p> |
| <p>D5:<br/>香格里拉-丽江</p> | <p><b>香格里拉独克宗古城→坛城→普达措国家森林公园→丽江→入住丽江酒店</b></p> <p>酒店早餐后，乘车前往探秘千年茶马重镇-【独克宗古城】，独克宗古城的石板街就仿佛是一首从一千多年前唱过来的悠长谣曲，接着又要往无限岁月中唱过去。对于穿越茶马古道的马帮来说，独克宗古城，是茶马古道上的重镇，也是马帮进藏后的第一站。之后前往藏族人心中的圣地【坛城】</p>  | <p>丽江</p>   | <p>早/<br/>中</p>        |

|               |   |      |               |
|---------------|---|------|---------------|
|               | 深入了解学习藏族文化。之后前往【普达措国家森林公园】普达措国家公园是一个无任何污染的童话世界，湖清清，天湛蓝，林涛载水声，鸟语伴花香，一年四季景色各不相同。漫游花海草甸，走进森林成毡的净土，赏雪域高原上的美丽湖泊；观赏茂密原始森林、高原湖泊属都湖。之后乘车返回丽江，抵达丽江后，入住酒店休息。今日不含晚餐，晚餐敬请自理！  |      |               |
| D6:<br>丽江-泸沽湖 | <b>丽江→泸沽湖→泸沽湖观景台→情人沙滩→里格观景台→入住泸沽湖酒店</b><br>酒店吃过早餐后，乘车出发前往东方女儿国—【泸沽湖】沿途观赏金沙江河谷风光及小凉山风光，原始的纳西村庄与彝族村寨，经过宁蒍彝族自治县县城就餐，抵达泸沽湖后前往【泸沽湖观景台】观看泸沽湖全景，欣赏风景如画的泸沽湖全景，之后您即将看到中国最美的湖泊，然后前往泸沽湖最美的【情人沙滩】，在这里可以零距离接待泸沽湖，之后沿着环湖路抵达泸沽湖最美的观景台—【里格观景台】，在这里可以看到最美的泸沽湖，在观景台您可以看到泸沽湖全貌，它已经等您几亿年了，终于等到您啦，在这里您不用拍照技术都能照最美的照片，参观完泸沽湖风景后，我们热情的摩梭人民，拿出招待贵宾用的【摩梭走婚宴】（这个是摩梭族专门用来接待贵宾的美食）特色餐，用它来招待远方来的贵客们，酒足饭饱后，您可以参加摩梭人民举行的盛大的【篝火晚会】，和我们的帅哥美女一起欢呼吧！玩累啦，导游带您去休息。之后前往泸沽湖特色民居入住休息。（特别提示：泸沽湖属于才开发的旅游地，各项硬件条件还在发展，酒店条件相比差一点） | 泸沽湖  | 早/<br>中/<br>晚 |
| D7:<br>泸沽湖-丽江 | <b>泸沽湖→草海→摩梭走婚桥→摩梭村寨→猪槽船→丽江→入住丽江酒店</b><br>早餐后前往游览【泸沽湖草海】，草海在泸沽湖的东南面，由于长年的泥沙淤积，湖水较浅，因此生长有茂密的芦苇。草海的三分之一处，在那芦苇丛中延伸出来的一座“鹊桥”，微风一吹，扬起纷飞的花絮，真有点像七仙女撒下的雪白的花瓣。下马后走近一看，这座长达 300 米的木桥。穿过芦丛，直达对岸，它不仅是两岸村民的交通要道，而且，昔日还是左所土司喇宝成的汉族夫人去后宫的一条捷径—【摩梭走婚桥】，走婚桥是摩梭男女约会的地方，泸沽湖畔的摩梭人奉行“男不娶，女不嫁”的“走婚”习俗。之后前往参观【摩梭村寨】了解摩梭人人文民俗，民居特色，文化传承……之后品尝摩梭特色餐，之后乘【猪槽船】游览泸沽湖。游览结束后乘车返回丽江（泸沽湖到丽江车程 160 公里左右，时间约 3 个半小时），在返程的过程中，在一些加水站或上厕所的场所会建有一些商品店，此商品店不在我旅行社安排范围）当天不含晚餐，晚餐需要您自理。                                      | 丽江   | 早/<br>中       |
| D8:<br>丽江-重庆  | <b>丽江送机→温馨的家</b><br>根据航班时间安排工作人员送机，结束愉快的旅程。航班时间在当天 13 点以后起飞的航班，赠送游玩黑龙潭公园。【黑龙潭公园】，丽江黑龙潭公园俗称龙王庙，位于丽江古城北端象山之麓，黑龙潭内随势错落的古建筑有龙神祠、得月楼、锁翠桥、玉皇阁和后来迁建于此的原明代芝山福国寺解脱林门楼、五凤楼，原知府衙署的明代光碧楼及清代听鹂榭、一文亭、文明坊等建筑。（此景点属于赠送景点，不参加不退费）  | 温馨的家 | 早             |

## 二、服务标准:

|       |  |
|-------|--|
| 交通标准: | 【交通】重庆-丽江往返机票（实名制），团队机票出票后无法退改签。（航班以出团前通知为准，航空公司航班调整、延误、取消等系意外事件，造成行程延期或取消等，由客人自行承担，机票政策性调价，补差价由客人承担、成人持有效期内身份证，16 周岁以下儿童持户口本正本登机（不带有有效证件以及未能在规定时间内到达造成无法登机造成的损失由客人自行负责）。机票价格为团队机票，不得改签、换人、退票。 |
| 住宿标准: | 住宿：当地特色酒店。（如遇特殊原因，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）<br>丽江参考酒店：晏泰酒店、福乾酒店、豪玺大酒店、派酒店、至爱酒店等同等等级酒店。<br>香格里拉参考酒店：鸿利大酒店、黄金海岸、静怡佳大酒店、诚悦商务酒店、今世皇朝酒店等同等等级酒店<br>泸沽湖参考酒店：86 别苑、花海阳光、湖上雅居、锦珠酒店等同等等级酒店。          |
| 用餐标准: | 用餐标准：7 早餐/9 正餐，早餐酒店用餐，不吃不退费。【正餐餐标 25 元/人】<br>备注：如儿童不占床，需按照当地实际产生费用自理早餐费，若客人自愿取消行程中所含正餐，视为自愿放弃，无退费！   |



|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>用车:</b>            | 正规空调旅游车, 确保一人一正座;  |
| <b>景点标准:</b>          | 已含行程中所列景点首道门票, 因云南实行旅游全包价, 所有景区不在享受任何优惠退费。   |
| <b>导游服务</b>           | 当地地陪服务, 行程作息时间在随团导游安排;   |
| <b>旅游报价不包含以下服务内容:</b> | 1、我社按标间(2个床位)提供住宿, 产生的单数客人, 请在报名时补床位费。<br>2、行程所需要的房间, 餐饮, 门票等, 已于提前按团队价格全额付款预定, 因此老人证、学生证等优惠, 我们无法退费; 对于客人离团或脱团的, 我社视为客人自愿终止合同, 我们将不再提供后续服务, 虽未产生但已实际付费的费用无法退回;<br>3、行程中的赠送项目, 如因不可抗力因素(比如堵车)造成不能成行的, 我社不退费用。<br>4、因(航班延误变更、自然灾害、政府行为等)人力不可抗拒因素影响行程的, 我社可以做出行程调整, 尽力确保行程的顺利进行; 实在导致无法按照约定的计划执行的, 因变更而超出的费用由旅游者承担。<br>5、单房差自理 |
| <b>特别备注:</b>          | 云南为高海拔地区, 为确保游客人身安全, 65岁以上年龄段出生的老人, 请组团社一定提醒客人所存在的风险, 若客人执意参团, 需开具医院健康证明及直系亲属陪同。   |
| <b>特别提醒:</b>          | 凡参加旅游团的团员请主动出示合法有效证件(包括老年证, 残疾证、军人证等), 按景区规定享受相应优惠。若因未出示或使用伪造证件导致的一切责任及后果应由游客自行承担。   |
| <b>儿童:</b>            | 12岁(含12岁)以下儿童: 含半正餐和车位, 不含景区门票和酒店床位, 不占床儿童需自理早餐费, 若产生景区门票费用请您自理  |

### 三、温馨提醒

#### 一、出发前准备:

- 1、旅行证件: 成人持有效期内身份证, 16周岁以下儿童持户口本正本登机(不带有效证件以及未能在规定时间内到达造成无法登机造成的损失由客人自行负责), 请您务必携带本人身份证, 行李: 航空公司规定, 经济舱客人托运行李重量不超过20公斤。
- 2、着装: 准备衣物要根据季节的变化而定, 云南地处云贵高原, 一里不同俗十里不同天, 气候变化较快, 请出团前注意当地天气预报。请出团前注意当地天气预报, 云南地处云贵高原, 当地昼夜温差大, 请带足保暖防寒衣物。
- 3、应带物品: 出团时请自备牙刷, 洗漱用品, 拖鞋, 因多数酒店不配备此类物品, 主要是为环保及个人卫生。云南日照强, 紫外线强。长时间在户外活动, 请戴上太阳帽、太阳镜, 涂抹防晒霜, 以保护皮肤。天气变化多端, 请携带雨具。

#### 二、云南购物提示:

- 1、云南特殊的气候适宜于很多品种花卉的生存, 所有的鲜花、干花绝对是您从来没有见过的便宜, 建议您可以多看一饱眼福, 建议根据需求购买;
- 2、云南玉石和银器、普洱茶比较出名, 客人可以根据需要和爱好购买;

#### 三、云南游览期间注意事项:

- 1、游客不得参观或者参与违反我国法律、法规、社会公德和旅游目的地的相关法律、风俗习惯、宗教禁忌的项目或者活动。
- 2、云南地处云贵高原, 一里不同俗十里不同天, 气候变化较快, 请出团前注意当地天气预报。请出团前注意当地天气预报, 云南地处云贵高原, 当地昼夜温差大, 请带足保暖防寒衣物, 云南日照强, 紫外线强。长时间在户外活动, 请戴上太阳帽、太阳镜, 涂抹防晒霜, 以保护皮肤。天气变化多端, 请携带雨具。
- 3、云南属少数民族地区请尊重当地少数民族的宗教及生活习惯, 避免和少数民族的人有什么冲突。
- 4、餐饮: 云南饮食与其它地区有较大区别, 可能有不合口味的情况发生;
- 5、云南少数民族众多, 许多民族民风彪悍, 要尊重当地的风俗习惯, 请您尽量不要与当地发生矛盾, 避免不必要的争执和不快; 当地各民族都有自己别具特色的称谓, 具体如下:

石林: 男—阿黑哥      女—阿诗玛      大理: 男—阿鹏      女—金花  
 丽江: 男—胖金哥      女—胖金妹      中甸: 男—扎西      女—卓玛  
 版纳: 男—猫多里      女—骚多里

另外, 整个云南境内, 无论民族, 都极其反感“小姐”这个称谓, 如果需要, 请用“小姑娘”代替;

- 6、云南寺庙众多, 您在游历寺庙时有四大忌讳需牢记心头, 以免不必要的争执与不快:

★与僧人见面常见的行礼方式为双手合十，微微低头，或者单手竖掌于胸前、头略低，忌握手、拥抱、抚摸僧人头部等不当礼节；

★在寺庙中不得吸烟、随地乱扔垃圾、大声喧哗、指点议论、随便走动；

★在大殿中切忌不要拍照、摄影、乱摸乱刻神像，踩踏大殿门槛；

★如遇佛事活动应静立默视或悄然离开。同时，要照看好自己的孩子，以免其因无知而做出不礼貌为；

#### 四、云南游览期间安全事项：

1、晚间休息，注意检查房门、窗是否关好，贵重物品可放在酒店保险柜或贴身保管。

2、身份证件及贵重物品随身携带，请勿交给他人或留在车上、房间内。行走在街上特别注意小偷、抢劫者，遇紧急情况，尽快报警或通知领队、导游。

3、下车是请记住车号、车型。如迷路请站在曾经走过的地方等候、切不可到处乱跑，最稳当是随身携带酒店卡，在迷路是打的回酒店。

4、飞机起飞、降落时一定要系好安全带，如要互换座位，必须待飞机平飞后进行。船上按要求穿好救生衣。

5、在参加活动时，一定要听从号令指挥，排位、坐落等有序进行，预留有足够安全空间，避免拥挤或推搡发生挤压、拉伤、跌伤、落水、坠落等意外事件，注意保持安全间距。不要过于留恋景点或购物点而导致掉队或拖延，听从导游和团队领导的指挥和安排，按时到达指定地点集合，按时上车，避免耽误行程。不要单独行动，如有个人临时的活动安排或路线变化，必需提前征求领队和导游同意。

6、外出旅游必需注意饮食饮水卫生，不要购买或食用包装无厂家/无日期/无QS食品质量安全认证标志或过期的食品，以防饮食后有不良反应。若有不适，及时报告领队/导游设法就医诊治。

7、去风景名胜地旅游时，必需遵守参观地点旅游规定，禁止吸烟、随地吐痰、乱扔垃圾和随意进入非参观游览区内拍照等不良行为；与游客和当地居民交际时，注意文明礼貌，尊重当地习俗；攀爬高处，既要防止跌落受伤，同时也要预防脚被尖锐物扎伤或被山区蛇虫咬伤；经过高处或钢索栈道时，必需扶好栏杆或钢索；不要拥挤追逐，小心踏空；经过台阶和狭窄、路滑地段，谨防跌倒；如经过有正在65BD工地段，需保持安全距离，走安全通道，不要随意进入施工现场，防止跌落、扎伤、触电、坍塌等事故。

8、旅游过程中应遵守公民良好的道德文明规范（如尊老爱幼，排队候车/购物/就餐，不乱扔纸屑果皮壳，爱护公共财物，不随地吐痰/口香胶，公共场所不要高声喧哗或打闹，不讲脏话/粗口等），避免与他人发生口角或冲突；始终注意维护烟台亚琦（海阳入世通）和个人良好形象。其他外出必需注意安全事项（如遇恶劣天气必须注意预防暴雨山洪暴发、雷电伤害、山体滑坡、泥石流等）。

**自费：拉市海骑马 260 元/人      崇圣寺三塔电瓶车 35 元/人**