**深呼吸·云中漫步 昆明/大理/丽江 双飞5晚6天**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 行程提示：  1、云南地区紫外线较强，气候变化较快，请您在出行前提前做好相应准备；  2、云南公路多处山岭、山脉地区，城市区域间交通行驶时间较长，请您自备些许充饥食品；  3、为避免您出现高原反应，请随身携带些许高能食品，并尽量避免剧烈运动。 | | | |
| **01**  昆明  指定精品酒店  今日餐饮安排：  无安排 | 交通✈/🚍 | 起始地→长水国际机场→昆明市区（28km/50分钟） | |
| 游客乘机抵达昆明，今日各地贵宾乘机抵达昆明长水国际机场后，将由接机工作人员安排各位贵宾至【爱旅行贵宾服务中心】稍作休息，等待车辆接送至酒店办理入住手续。（今日无活动和餐饮安排，各位贵宾可自由活）；入住后游客可自行游览昆明，品尝街头美食。  三分春之妙，两分在昆明。昆明，一座与蓝天为伴，和白云共舞的幸福之城，一座鲜花开不败，春风吹不断的宜居之城。饭馆、小吃摊遍布城市的每一个角落，果蔬、鲜花在每个季节都变着花样新鲜。炸洋芋，豆花米线，摩登粑粑，烤豆腐，凉米线，烧饵块……每一样都色味俱佳，是云南独一无二的特色风味。 | | |
|  | 昆明早晚温差较大，请您注意添减衣物的准备；  为避免出现饮食问题，请您在自行品尝美食时，选择正规的餐饮场所；  在自由出行时，请您保管好个人财物。 | | |
| **02**  楚雄  指定精品酒店  今日餐饮安排：  早餐/午餐/晚餐 | 交通🚍 | 昆明→石林→茶文化体验馆→楚雄 | |
| 享用早餐后，乘车前往有“天下第一奇观”美誉的世界地质公园，到达国家5A级景区【石林风景名胜区】（游览时间2小时,自理：电瓶车25元/人），石林凝聚天地灵气，日月精华，续写地质传奇，大地造诣，被列为地球“八大自然景观”每一块石头，仿佛是一首凝固下来的诗，跌宕起伏的石岗间传颂着阿诗玛至死不渝的爱情故事。随后前往以游客体验为中心的茶马古道文化体验馆。  乘车前往楚雄。品尝晚餐野生菌火锅，餐后入住酒店。 | | |
|  | 石林景区占地面积较大，游客在游览时请跟好随团导游 | | |
| **03**  大理  指定精品酒店  今日餐饮安排：  早餐/午餐/晚餐 | 交通🚍 | 楚雄→三道茶→私人游艇→敞篷/吉普车→古城→大理/丽江 | |
| 酒店享用早餐后，乘车至大理（车程约2小时）；抵达后欣赏大理白族沿袭千年的传统文化“白族三道茶表演”，品尝“一苦二甜三回味”的三道茶，后乘坐**【私人游艇】（**约60分钟）让您360度游美丽的洱海，观苍洱山水自然风光，充分享受属于您的洱海美好时光，与洱海来一次深度的艳遇；午餐后乘坐酷酷的**【敞篷/吉普车】（**游览时间约60分钟），体验最炫酷的洱海风情，感受蓝天白云下的速度与激情。途中游览**【抖音网红打卡点】**设各种网红拍摄道具拍摄，如网红玻璃球，大理欢迎您门框，网红拍摄桌等道具！后乘车前往游览中外驰名的文献名邦——**【大理古城】**（不含电瓶车35元/人）简称叶榆，又称紫城，“三家一眼井，一户几盆花”的景象依然。古城内东西走向的护国路，被称为《洋人街》。吸引着金发碧眼的“老外”，在这里流连踯躅，寻找东方古韵，渐成一道别致的风景。城内由南到北，一条大街横贯其中，深街幽巷，由西到东纵横交错，全城清一色的清瓦屋面，鹅卵石堆砌的墙壁，显示着大理的古朴、别致。感受不一样的民俗风情。晚餐品尝特色小吃**【砂锅鱼】**然后入住酒店。 | | |
|  | 大理属少数民族（白族）居住地，请您在游玩时，尊重当地宗教信仰与风俗习惯；  大理地区时常出现季风气候，请您做好一定的防风准备。 | | |
| **04**  丽江  指定精品酒店  今日餐饮安排：  早餐/午餐/无 | 交通🚍 | | 大理→丽江→玉龙雪山、大索道、蓝月谷→丽水金沙→丽江古城→丽江 |
| 酒店早餐后，乘车前往参观民俗文化交易市场（参观时间150分钟）。后前往纳西神山国家5A级景区**【玉龙雪山】**（游览4小时；含景区排队时间；午餐为雪山餐包）纳西族保护神“三朵”的化身，凄美的殉情天堂，险秀奇美的冰川博物馆。乘坐**【丽江玉龙雪山索道】**登临雪峰，饱览姿态万千的雪域风光，抒发一览众山小的凌云壮志。游览**【蓝月谷】**（自理：电瓶车60元/人），玉龙雪山冰雪融化成河水从雪山东麓的一条月牙形的山谷而过，在晴天时，水的颜色是蓝色的，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下。之后根据时间赠送观看斥巨资打造的大型歌舞表演**【丽水金沙表演】**，**《丽水金沙》**以舞蹈诗画的形式，荟萃了[丽江](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%BD%E6%B1%9F/121726" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%BD%E6%B0%B4%E9%87%91%E6%B2%99/_blank)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”。  游览世界文化遗产、国家5A级景区**【丽江古城】**，随意、自然的生活，如同水的慵懒，阳光的温情，一缕幽香熏染着纳西情韵的古镇。流水、小桥、人家，宛若秀丽的江南，独自沉沦在那份自在与悠然之中，游客请自行选择品尝古城内小吃、美食，（丽江古城属于开放式景点，自由活动，自行回酒店）您可自行去Citywalk、寻找布农铃、打手鼓、邂逅酒吧民间艺人；今天晚上无餐饮安排，时间充足游客可自行品尝古城无处不在的美食：丽江粑粑、腊排骨火锅、鸡、豌豆、凉粉、蜜饯等…… | | |
|  | 1、丽江早晚气候较为寒冷，请您注意防寒保暖；  2、玉龙雪山景区海拔均为4000m以上，请您在游览时不要做剧烈运动，避免缺氧导致严重的高原反应。  3、【温馨提示：①.由于丽江玉龙雪山索道实行限流政策和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，我社会根据索道公司实际的配额改乘云杉坪索道或牦牛坪索道并现退索道的差价，敬请谅解；②.另据索道公司规定，身高超高1.4米（含1.4米）儿童旺季不保证能现场补票。为保证儿童与成人均能正常游览，超高儿童请在报名时提前补交门票费用：古维50元 +进山50+140元丽江玉龙雪山索道费用+手续费20元，以便我们提前制卡。带来不便，请多配合。】 | | |
| **05**  昆明  指定精品酒店  今日餐饮安排：  早餐/午餐/晚 | 交通🚍 | | 丽江→纳西民族体验馆→束河古镇→拉市海→昆明 |
| 早餐后参观**【纳西民俗体验馆】**了解——黄龙玉精湛的雕刻技艺。随后游览丽江茶马古道重镇**【束河古镇】**，束河，纳西语称“绍坞”，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”。 后游览**【拉市海风景区】（不含骑马）**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，后乘大巴返回昆明 | | |
|  | 1. 丽江属少数民族地区，请尊重当地礼仪和风俗习惯； 2. 丽江日温差较大，请注意防寒保暖，并避免剧烈运动。 | | |
| **06**  温馨的家  今日餐饮安排：  早餐 | 交通🚍/✈ | | 昆明→散客集散中心→长水国际机场→起始地 |
| 酒店早餐后，前往**【散客集散中心】**，参观鲜花土特市场，（游览时间120分钟；回程航班时间为11：30分之前则不做安排），根据航班时间赠送**婕珞芙皮肤管理体验及测皮肤**，明星代言，高科技成果，VIP专属贵宾享受（具体以当天排队为准，未参与到不退任何费用）；  今日将根据航班时间前往长水国际机场，安排专业人员为您送机，返回温馨的家，结束您愉快的云南之旅。 | | |
|  | 今日为行程结束日，请您检查好所带行李及随身物品，以免遗漏；  请您在返程前关注目的地气候，下机前做好添减衣物准备。 | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 酒店安排 | **昆明段：**鸿润大酒店、友华之星大酒店、凯旋金马大酒店、恒亿大酒店、旺穗大酒店、佳信明珠大酒店、花之城豪生大酒店  **楚雄段**：嘉悦大酒店、韩尚峰酒店、君耀大酒店，艾菲特酒店、广怡大酒店、金海湾大酒店、福星酒店。  **大理段：**银泉大酒店、大观酒店、世纪风情酒店、天发酒店、地质酒店、宏忠大酒店、尚佳酒店  **丽江段**：晏泰酒店、菩提酒店、金海酒店、荣星酒店、福乾酒店、华天酒店、鹏程酒店、文化主题酒店、鑫海酒店，柏菲酒店、洪翔大酒店、白龙潭假日酒店、嘉年华大酒店、文笔峰大酒店、红宝玉酒店、大恒别苑酒店、玉碧峰大酒店  **备注：如遇会议、政府征用酒店等特殊原因导致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** |
| 餐饮安排 | 用餐标准：5早餐/7正餐。早餐均为酒店自助餐；正餐30元/人，特色餐40元/人；  第一天——今日无餐饮安排  第二天——早餐：酒店自助餐 →午餐：彝族风味餐 →晚餐：野生菌火锅  第三天——早餐：酒店自助餐 →午餐：正餐 →晚餐：洱海砂锅鱼  第四天——早餐：酒店自助餐 →午餐：雪山餐包 →晚餐：不含  第五天——早餐：酒店自助餐 →午餐：正餐 →晚餐：正餐  第六天——早餐：酒店自助餐 →午餐：不含 →晚餐：不含 |
| 接待标准 | 1. 住宿标准：全程入住指定精品酒店 2. 用车标准：行程中所使用车辆合法旅游运营资质空调车辆，确保每人一正座。 3. 服务标准：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。 4. 安全标准：旅行社为游客购买云南旅游组合保险（旅行社责任险）。 |

购物说明：茶文化体验馆+白族民居+民俗文化交易市场+丽江纳西民俗集贸市场+散客集散中心

自费说明：【石林电瓶车25元/人】【大理电瓶车35/人】【玉龙雪山：氧气瓶小瓶68元/人、大瓶100元/人、羽绒服50元/人、蓝月谷电瓶车60元/人】 拉市海骑马 280元/人