

# 深眠云榻.醒享自在

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

## 保证入住2晚亚朵品牌酒店

(丽江国际品牌/五钻酒店+精品四钻酒店+泸沽湖湖景房)

轻唤一声，服务便悄悄送到  
不刻意打扰，却总在需要时妥帖周全



让旅途中的安稳睡意伴你归家

# 行程之上.更显雅致

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

轻便旅途 欢乐翻倍  
时间珍贵, 让“玩”更尽兴



✔ 「2+1」陆地头等舱（昆大丽段满10人升级）

宽阔空间舒展双腿，乘坐体验更舒适

# 登临雪域.俯仰山河

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

- ✔ 全年保证冰川公园大索道（赠衣氧）  
稀缺资源锁定，安心赴玉龙雪山核心区域，饱览美景

乘索道直达4506的雪山之巅  
与亿万年冰川展开震撼心灵的对话  
感受自然磅礴力量



## 蓝月谷

落入一片湖光梦境  
无需调色  
随手一拍都是沁人心脾的蓝

# 奇境漫游.穿越童话

## Yaduo Itinerary In Yunnan

### 爱丽丝奇境花园（含旅拍）

周围鲜花环绕，特色布景掩映，看花、听风、观海  
欣赏远处云影交织的光影魔法，让镜头定格此刻美好



- 穿过精致的木屋  
仿佛自身就是在这里居住的小精灵  
推开门走进另一个世界



- 层叠的白水台  
如梯田般美丽  
每当阳光洒下  
映照出的水面如同宝石闪耀



- 漫步鲜花小径  
四季景致各不相同  
停留装饰精美的镜子前拍照  
秒变童话中的公主



- 山海观景台举目远眺  
苍山洱海尽入眼底  
还有机会能遇到光穿透云层出现的  
绝美丁达尔现象,美得让人心醉

# 民族史诗.震撼心灵

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

## 《印象丽江》表演

沉浸式聆听纳西人的山河故事  
在呐喊与歌舞里，读懂这片土地的深情



如遇场次时间调整，无法观看，替换为观看丽水金沙表演

# 苍洱成诗.风月浪漫

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

## 生态廊道骑行+旅拍

风拂过发梢，车轮追着流云，把自由与惬意骑进时光里



## 音乐大篷车

一路欢唱，有歌有酒有朋友  
举杯相聚，让风景流动  
让时光微醺

# 特色美食.云南风味

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

## 楚雄彝族长街宴

感受彝乡热闹氛围  
载歌载舞嗨起来



## 大理南涧跳菜

头顶菜碗转，脚踩唢呐欢  
欣赏民族家宴席  
“美食杂技秀”

# 地标漫步.饱览盛景

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

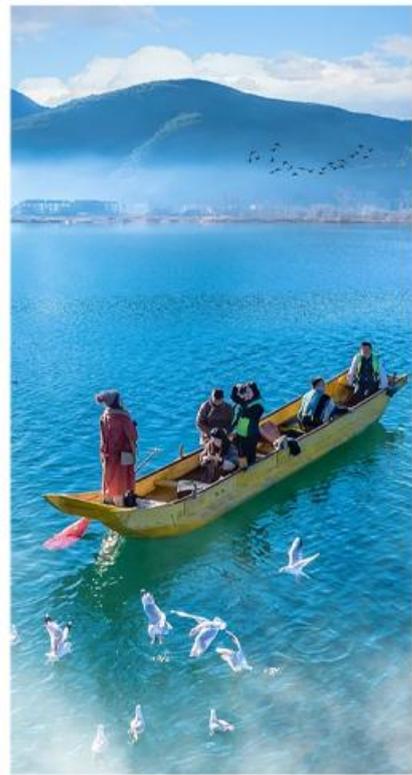
石林 | 滇池大坝 | 大理古城 | 丽江古城 | 束河古镇  
云南热门IP打卡景点



# 泸沽湖.诗意邂逅

## Yaduo Itinerary In Yunnan

情人滩 | 里务比岛 | 草海走婚桥 | 摩梭家访  
在这里，自然与人文交织，每一刻都是心灵的洗礼



漫步走婚桥  
感受摩梭人独特的母系文化

夜晚仰望银河  
聆听篝火旁的古老传说



# 细节服务.关怀备至

Yaduo Itinerary  
In Yunnan

细节安排，拿捏旅行仪式感  
洞察您所需，从始至终都倍感安心妥帖



花环接机



庆生蛋糕



24H服务管家

# 详细行程

昆明·大理·丽江·泸沽湖 雅致八日游

## D1. 出发地→昆明酒店

酒店：昆明亚朵品牌酒店 餐饮：今日无餐饮安排，可自行品尝云南特色小吃

各地乘机抵达昆明长水机场后，您请先取行李，从A/C出口出来，向您的左手边走到1号门里面的4号白色柜台登记（不出1号门，请勿离开机场大厅）报名字登记，如找不到请拨打：13577000652/13518795110，之后乘坐旅行社专用车前往酒店，入住后可自行安排。

- ★ 安排花环接机
- ★ 即时送机不等待（签到登记后20分钟内送机）

★ 推荐自行前往：

- ①前往昆明市中心的【翠湖】，感受昆明人的悠闲生活；
- ②聆听【西南联大】激情慷慨的近代史故事；
- ③前往【云南陆军讲武堂】参观共和国历史上将军的军事院校；
- ④品尝云南地道的特色小吃——过桥米线、烧豆腐、小锅卷粉等。

温馨提示：

- ① 本线路为全国各地散客拼团，游客航班抵达昆明时间各不相同，相邻抵达的游客统一集中接送，需要您在机场做片刻的等候；
- ② 昆明市平均海拔1800米，入住酒店后请注意休息，不要剧烈运动和过量饮酒，储备好体力。

## D2. 昆明酒店→石林（含电瓶车）→滇池→楚雄酒店

酒店：楚雄精品四钻酒店 餐饮：早餐/团队餐/长街宴

早餐后乘车前往石林，今天将游览被列入世界文化遗产的国家 5A 级旅游景区【石林】（含景区电瓶车 25 元/人）这里的自然景观上融雄、奇、险、秀、幽、奥、旷为一体，奇山怪石，令人惊叹；独特的撒尼文化，璨若繁星、史诗悠久、享誉世界。大石林/小石林内，千岩峥嵘、万刃争锋，穿行其间，但见怪石林立，突兀峥嵘，姿态各异。

站在【滇池】大坝观景，视线越过波光粼粼的湖面，横卧天际的西山如一幅水墨画，轮廓清晰的睡美人山在云雾中若隐若现，每当冬季到来，这里变成绝佳的观鸥地点，从西伯利亚远道而来的小精灵，在蓝天下肆意飞舞，与游客友好互动，构成一幅人与自然和谐相处的画卷。

游览结束后，乘车前往中国彝乡【楚雄】，这里自古就被称为“省垣屏障、滇中走廊、川滇通道”，有“迤西咽喉”之称。这里是东方人类故乡、“元谋人”的发现地，也是彝族人的聚居地，彝族文化独具特色，异彩纷呈。

参与彝人【长街宴】，热闹从【祭火大典·迎宾式】开始，如果您不知道左脚舞怎么跳，那就让彝族小伙和姑娘来教你吧，玩得痛快才地道！放开小酌，让“大口喝酒，大块吃肉”的豪情尽情挥洒。

【彝乡恋歌】带动的热情能让您全身心参与其中，与好客的彝族人民一同上演“同族欢庆”。跟随彝族人民来一场篝火晚会，让欢声笑语伴着您入眠。

今晚入住楚雄酒店。

### 丝花园旅拍，您可以参考以下攻略，提前做好出片准备：

#### 一、服饰穿搭：

- 1.准备浅色裙子/服装（米白、浅粉、淡蓝等），适配花海、建筑，避免深色杂乱；
- 2.可以带草帽或藤编包，既能遮阳又是绝佳道具，瞬间提升田园氛围感；

#### 二、防晒防护：

- 1.建议携带高倍防晒霜（SPF50+），并注意补涂；
- 2.带一件轻薄外套或披肩，拍照时脱下，休息时穿上，兼顾美观实用；

#### 三、其他提示

- 1.穿舒适鞋子：花园需要步行，建议穿平底鞋或凉鞋；
- 2.防蚊液：绿植多的地方蚊虫较多，随身携带便携防蚊液；
- 3.妆容建议：淡妆清新，可强调腮红和唇釉提升气色，避免浓重修容。

#### 温馨提示：

- ① 石林国家地质公园游览线路较长，地形复杂多变，请紧跟导游，配合导游工作，以免迷路；景区内行人游客较多，请各位照看好自身的贵重物品。

## D3. 楚雄 ▣ 爱丽丝奇境花园 ▣ 生态廊道+骑行 ▣ 音乐大篷车 ▣ 酒店

酒店：大理精品四钻酒店

餐饮：早餐/团队餐/南涧跳菜

早餐后，乘车前往大理，游览【爱丽丝奇境花园】（赠送旅拍：每一组家庭赠送5张照片，不含妆造），来到这里，仿佛置身现实版的“爱丽丝仙境”，一年四季精心种植不同的鲜花，与特色布景一起构建出一个梦幻空间，让你沉醉其中

推荐几个出片打卡点：

「花海秋千」坐在鲜花包围的秋千上轻荡，享受惬意时光。

「松果树屋/橡果洞穴」挂满装饰的小木屋超梦幻，一秒穿越童话世界。

「云镜白水台」这片白水台像层层梯田般美丽，阳光洒落，闪耀如宝石。

「草甸花境」这里有数种珍稀植物，四季景致各不相同。

「沙生植物区」耐旱植物展现了旺盛的生命力，拍出来的照片生机勃勃。

「无边泳池」与洱海相连，展现出海岛度假风情。

「观景台」月亮造型超出片，把水天一色的浪漫框入镜头中。

中餐后，抵达【洱海生态廊道】（每组家庭赠送6张照片）我们将安排专业摄影师，定格下最靓丽的瞬间，听洱海流动的声音，远观苍山清晰可见，此刻你与自然为伴，只觉心旷神怡。

乘坐【音乐大篷车】让风景流动，让时光微醺，与来自天南海北的朋友们赏景唱歌，让你以最惬意的方式，感受洱海的诗意与浪漫。他乡遇知音，在音乐里欢聚，回望时光，交个朋友。一路伴随欢声笑语，抵达【s湾】（赠送不限时骑行）湿地风光旖旎，苍山洱海间，无栏杆木栈道唯美浪漫、尽显辽阔。观山、望海、见天地。

品尝为您特别准备的【南涧跳菜】，感受热闹的民族歌舞氛围，入住大理酒店。

★ 特别说明：旅拍、骑行项目为行程赠送，不用不退

温馨提示：

① 景区游客众多，请您照看好贵重物品，注意个人安全。

## D4. 大理古城 ▣ 丽江玉龙雪山冰川大索道 ▣ 蓝月谷 ▣ 印象丽江 ▣ 丽江古城 ▣ 酒店

酒店：丽江国际品牌/五钻酒店

餐饮：早餐/营养餐包/自理

早餐后我们将游览【大理古城】这座古城背靠苍山，面朝洱海，温暖晴好，漫步大理古城，如同走进了一幅流动的画卷，岁月在这里静静流淌，留下了浓厚的文化底蕴和独特的历史气息。在这里，可以感受到中国传统文化的魅力与历史的厚重。

乘车前往【玉龙雪山】（赠送氧气1瓶/人、免费租借羽绒服）它位于丽江市西北部，距离市区约15公里，是少有的城市雪山，全山的13座山峰由南向北纵向排列，主峰扇子陡最高处海拔5596米。13座山连绵不断，宛若一条“巨龙”腾越飞舞，故称为“玉龙”。

精心为您安排【冰川公园大索道】，通往玉龙雪山核心景观区域，这不仅是一次普通的登山体验，更是一场震撼人心的高空之旅。这条索道全长约2980米，从海拔3356米的下站出发，一路攀升至4506米的上站，垂直高差达到1150米，是世界上建在高海拔地区的技术典范之一，也是一段集自然探索、视觉震撼与心灵触动于一体的高山探险旅程，让每一位游客都能亲身感受到玉龙雪山的神圣与壮美。

(\*特别说明：我们优先为您安排大索道，如因风大、检修等人力不可抗拒因素，导致无法乘坐大索道的情况，则更改为云杉坪索道，现退差价80元/人，如所有索道无票无法乘坐，现退120元/人)

\*中餐享用营养餐包：①达利园八宝粥1罐(360克)；②豆奶1盒(250克)；③鸡肉肠2根(120克)；④卤鸡蛋1个(35克)；⑤达利园蛋黄派1个(25克)；⑥达利园蔓越蓝莓提子面包2个(80克)；⑦达利园巧克力派1个(25克)。

随后前往【蓝月谷】这里四周群山苍翠欲滴，与湖水相映成趣。漫步在湖边的小径上，每一步都踏在了大自然的怀抱中。这里的空气仿佛都带着一丝丝甜意，让人不禁想深深地呼吸几口。玉液湖、镜潭湖、蓝月湖、听涛湖，清澈的蓝荡漾的波，倒映着不远处的玉龙雪山，看阳光洒在金山上，碰撞出永恒与灿烂。

前往观看原生态大型实景演出【印象丽江】，近距离感受这场演出带给您的震撼。

在雪山脚下，看来自10多个少数民族的恢弘表演，一半实景一半表演的特别体验，是你不曾在其它地方感受到的壮阔，纳西古老的传奇绵延至今，依然焕发出强大的生命力，极具感染力的歌舞，一定能给你留下深刻的旅行回忆。

(\*特别说明：因场次安排原因，无法观看印象丽江，我们将为您更换为丽水金沙表演)

【丽水金沙】身着绚丽服饰的演员，以灵动舞姿开启时光之门。几个章节内容不同，短短几十分钟，观众仿若穿越千年，饱览丽江民族文化的独特魅力。

行程结束后，前往【丽江古城】自由慢逛，小桥流水，粉墙瓦黛，在灰白分明的纳西卯榫老建筑和沟渠水草间，古风韵让人沉醉！您可以自由探索古城，走过繁忙热闹的四方街，聆听昔日的木府故事，再在华灯初上的夜色里，听浅唱低吟的民谣在木楼青瓦间回荡。

(\*特别说明：丽江古城为自由活动行程，我们的大巴将统一把您送至指定地点，由于大家游览

时间长短不一，为了照顾您的体验，故不统一安排车接返回酒店，敬请理解)  
行程结束后，自行返回指定酒店。

温馨提示：

- ① 玉龙雪山海拔 4000m 以上，如出现头晕、呼吸困难等症状，请尽快告知随团导游或景区工作人员；
- ② 雪山上气候温度较低，游览前请注意着装防寒保暖；
- ③ 旺季游览期间，索道游客集中，有可能会出排队现象，请您耐心等待。

## D5. 束河古镇 🏠 酒店

酒店：丽江国际品牌

餐饮：早餐/团队餐/自理

早餐后乘车前往【束河古镇】，束河古镇没有丽江古城的繁华，比起丽江古城的拥挤热闹，拥有别样的宁静。这里时光缓慢，漫步在街头，走走停停，那咖啡馆里传来的浓香，那非洲鼓店传出的乐响，在这一刻，你终于回到最初，或许，这便是旅行的意义！

温馨提示：

- ① 今日不含晚餐，请自行解决；
- ② 景区游客众多，请您照看好贵重物品，注意个人安全；请仔细检查自己的行李物品，避免遗漏；
- ③ 云南每到一地都有当地的特色物产，在购买贵重物品时，请索要购买小票，相关证书，并妥善保管。

## D6. 丽江 🏠 泸沽湖观景台 🏠 汽车环湖 🏠 乘猪槽船登里务比岛 🏠 篝火晚会 🏠 酒店

酒店：泸沽湖湖景房

餐饮：酒店自助/团队餐/摩梭走婚宴

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】观景台是一个位于泸沽湖南岸宁泸公路旁的著名景点，是观赏和拍摄泸沽湖全景的理想地点。这个观景台不仅视野开阔，能够让游客将整个泸沽湖的美景尽收眼底，包括蔚蓝的湖水、蓝天白云以及绿树环绕的湖岸线，还有远处的

里格半岛等标志性景观，因此成为许多泸沽湖官方宣传照片的取景地。在此可一览泸沽湖全景，是远眺泸沽湖的最佳地点。

接着【**乘汽车环湖**】。藏在川滇交界的泸沽湖，旅人们心中的诗与远方，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；如果你喜欢安静，可以来到泸沽湖，看白云流过，看时光流逝。

之后到达码头，乘坐【**猪槽船**】游湖至【**里务比岛**】，游览泸沽湖最大的岛屿，岛周风景如诗如画，秀丽迷人，神秘莫测。

晚餐品尝【**摩梭走婚宴**】摩梭族走婚闻名遐迩，听起来颇具神秘感，在这您能体会到母系氏族的民族文化，参加泸沽湖的传统娱乐项目【**篝火晚会**】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。

游玩结束后，入住泸沽湖酒店。

温馨提示：

① 景区游客众多，请您照看好贵重物品，注意个人安全。

## D7. 泸沽湖 ▣ 摩梭家访 ▣ 情人沙滩 ▣ 丽江 ▣ 动车 ▣ 返回昆明 ▣ 酒店

酒店：昆明亚朵品牌酒店

餐饮：早餐/团队餐/自理

早餐后前往【**摩梭村寨**】，参加摩梭母系家族的重要活动-【**了解摩梭文化**】（\*游览 120 分钟，景区内购物场所，非旅行社安排购物店，自由活动期间如需购买物品请索取发票并保留），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。

之后乘车前往【**情人滩**】，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。

游览结束后，汽车返回丽江，之后动车返回昆明。

温馨提示：

① 今日不含晚餐，请自行解决；

② 景区游客众多，请您照看好贵重物品，注意个人安全；请仔细检查自己的行李物品，避免遗漏；

③ 云南每到一地都有当地的特色物产，在购买贵重物品时，请索要购买小票，相关证书，并妥善保管。

## D8. 游客集散中心 送机→您温馨的家

酒店：温馨的家

餐饮：早餐

早餐后，参观游客集散中心，根据航班时间乘车前往昆明长水机场办理登机手续，乘机返回所在城市，结束愉快的行程。\*回程为 13:00 分以前的航班，若因航班时间无法安排集散中心，则取消此项目。

温馨提示：

- ① 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，增加您的麻烦；
- ② 正常返程的游客返程前我们会安排车辆提供昆明旅游集散综合市场，请与导游核对好送机时间；
- ③ 祝您身体健康，生活愉快，希望您再次来到美丽的云南。

# 行程说明

让旅途每刻倍感安心温暖

提供标准：

- 1、住宿标准：2 晚亚朵品牌酒店+丽江国际品牌+精品四钻酒店+1 晚泸沽湖湖景房
- 2、用餐标准：行程中包含共 7 早 8 正 1 餐包；昆明大理丽江段正餐 40 元/人；餐包、泸沽湖餐标 30 元/人，十人一桌人数不足时会酌减，游客因自身原因不用餐或自行用餐的，餐费不退；早餐（房费含早，不吃不退早餐，若小孩不占床，则须补早餐费，按酒店收费规定由家长现付）。
- 4、门票标准：行程中已包含所有景区首道大门票；
- 5、车辆标准：昆大丽段满 10 人升级 2+1 豪华陆地头等舱（接机/动车和送机/动车根据人数使用 5-15 座小车；泸沽湖段使用空调旅游大巴）；
- 6、服务标准：行程中安排持有国家导游资格证的优秀导游，9 人以下为司机兼出行管家；

参考酒店：

2 晚昆明亚朵品牌酒店：

昆明官渡龙湖时代金融中心亚朵酒店，备选：昆明广福路海乐世界亚朵、昆明大商汇亚朵或同级

2晚丽江国际品牌：（如遇旺季国际品牌酒店房间紧张，免费升级为五钻酒店，以实际安排为准）  
丽江智选假日酒店/丽江温德姆花园酒店/希尔顿花园酒店/晶玺希尔顿酒店/玉龙温德姆酒店或同级

1晚楚雄精品四钻酒店：

澜辰酒店，备选：曼格酒店/维也纳国际酒店或同级

1晚大理精品四钻酒店：

辛妮花园酒店，备选：新达酒店/景岸逸林酒店或同级

1晚泸沽湖湖景房：

若江湖，备选：阿塔庄园/鹿鸣美宿或同级

备注：如遇政府接待或其他特殊原因，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。

### 费用不含：

- 1、行程中未标注的自费项目及活动：如景区内付费拍照、游乐设施等；
- 2、行程中标注的酒店，因不占床儿童所产生的酒店早餐费用，须按酒店标准现付；
- 3、行程中标注的酒店，在游客入住期间所产生的个人消费项目：自费餐饮、自费饮品、付费电视、付费电话、付费日用品、付费洗衣、付费娱乐等，因个人需求所产生的消费；
- 4、单房差、航空意外险，及一切个人消费（如：行李物品保管费，托运行李超重费、酒店押金、加床费、自由活动期间的餐食费和交通费、交通延误、取消、意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒因素导致的额外费用、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失、自费选择项目，以及旅游费用合同内容以外的所有费用）。
- 5、自费项目：0 自费

### 注意事项：

特别说明：欢迎参加此次旅行。为了确保您本次旅途的愉快进行，我们特别请您遵守下列事项。这是我们应尽的告知责任，也是为了保障您的自身权益。

- 1、因人力不可抗因素（如自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，旅行社可做出行程调整，因变更而超出的费用由旅游者承担；
- 2、云南滇西北地处高原，气候多变。旅行社会根据气候、交通、景区最佳观赏时间等因素，在不改变接待标准的前提下，调整行程的前后顺序。
- 3、玉龙雪山风景区旅游遇旺季时，景区运营方将根据天气情况、设备维护、索道停运等不可抗力因素，对索道运力进行调整。如遇调整情况导致无法按照原行程进行安排时，我社将根据公司实际配额进行调整，将原行程的冰川公园索道调整为云杉坪索道或牦牛坪索道，并对已调整的游客进行差价退补；根据丽江旅游景区管理委员会规定，身高超过 1.4 米（含 1.4 米）的儿童，如遇旅游旺季，不能保证现场补票。为保证携带儿童出行的游客旅游过程不受阻碍，凡身高超过 1.4 米（含 1.4 米）的儿

童需要提前制卡。请游客在参团报名时，提前补齐行程中丽江段涉及需要补票景区和其他费用：

- 4、云南景区属于旅行社提前预订统一购票，持老年证、军官证等优惠证件的门票费用一概不退；云南大多景区、景点内均设有购物场所，此乃景区行为。客人若有需要在这些地方购买商品，属于自愿消费，与我社无关；云南特色小吃很多，请选择干净、卫生、明码标价、安全有保障的场所用餐；
- 5、云南属于高原少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗；行程中如有头晕、呼吸困难等症状，请及时告知随团导游。孕妇及有高血压、心脏病、肺病等，不适合高原地区活动的人群不能接待，请谅解！