**“康旅广西”桂林阳朔5天4晚养生研学营，提升康寿生产力。行程单**

游山水精华，学养生功法。游览象鼻山、两江四湖、大漓江、遇龙河、大榕树、月亮山、十里画廊、兴坪古镇等山水名胜。学养生理论功法和精选实用课程并实践练习。全程享用巴马矿泉水、火麻油茶、木姜叶柯甜茶、六堡茶等广西好品，安排午休时间。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX1732602354D9 | **出发地** | 全国联运 | **目的地** | 桂林市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 产品亮点：1. 新颖的“山水旅游+养生实践”研学，一站提升全家康寿生产力，让您的旅行更有价值。2. 游览山水精华或长寿之乡，又能系统学习养生理论和实用功法，一人学习，全家受益。3. 养生路上从此不孤单，有老师伙伴新同学一起克服自律难题，还特别赠送单售1999元的“养生俱乐部”SVIP会员，含一年线上带练服务，让您后续学习无忧。 4. 全程遵循十二时辰与二十四节气养生规律安排活动，不赶景点无购物，每天安排养生早晚课和午休，还有“古壮行军法”特别课程，让您走得更远更轻松。5. 全程享用六堡茶、巴马矿泉水、火麻油茶，木姜叶柯特制发酵甜茶（血糖不忌）等广西好品，助力提升精气神，还有精选养生小工具和练功服。6. 本营拥有系统的课堂体系，包括唤醒、热身、功法、站桩和站、坐、走、呼吸等人生基本功及养生标准与经典节选等内容，还有提高生活效率、丰富生活色彩的实用趣味课程，让您收获满满还超有性价比。 |
| **产品介绍** |        广西地处祖国南疆，北回归线横贯全境，海拔适宜，气候温暖，雨水充沛，动植物生长旺盛，中草药资源丰富，巴马等地拥有特别的地磁环境和优质的天然水资源，在全国102个长寿之乡中拥有39个，是人类宜居的精华之地，适合养生，号称“北回归线上的长寿明珠”。“康旅广西”系列养生研学营，是由专业团队借助广西独特的生态环境资源和长寿资源优势，精心打造的“旅行+养生”价值型旅游产品，能让您在领略山水精华和长寿文化的同时，学习系统的养生方案 ，充值精气神，提高个人出勤率，提升全家人的康寿生产力，从此做个养生明白人。2024年5月28日国家卫生健康委发布了“中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）”的通知，倡导人们”做自己健康的首要责任人，践行文明健康生活方式”，“预防是促进健康有效、经济的手段”。从此科学养生成为了一种重要的社会需求。那普通人怎样才能做好健康养生预防呢？      参加“康旅广西”养生研学营，就是一个省心省力容易出效果还能长期坚持的解决方案。     本营拥有专业团队精心打造的课程体系，有老师指导进行系统的学习实践，帮助您远离线上养生信息“碎片化”“不系统”“难梳理”“有套路”“坚持难”等常见问题，避免或减少因盲目试错导致身心财损失。整个系统包括养生认知、实践、后续线上带练、旅居线下带练等版块，能够给您提供专业、系统、持续、高效的养生服务。美起来，壮起来，养生快到广西来！学养生，到广西，北回归线上的长寿明珠欢迎您。2025年农历春节前报名参加“康旅广西”养生研学营，您将获赠“养生俱乐部”SVIP会员服务一年，广西优品养生服务礼包一份，用于赠送长辈的，附送精美“康旅养生卡”一份，可按您的要求刻写专属字样。  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **报道接营、住桂林，发养生资料进养生群，游览象鼻山、两江四湖，品味桂林风味美食，上养生晚课**全天在桂林市内酒店接团，安排住宿后发放养生资料、本营旅游攻略，并传授“古壮行军法”旅游特种兵走路秘笈，助力您走得更轻松更远。随后可以跟团游览，或自行游览象鼻山、两江四湖美景。象鼻山是桂林市标志性景点，酷似一头驻足漓江边饮水的大象，栩栩如生；山体前部的水月洞，弯如满月，穿透山体，清碧的江水从洞中 穿鼻而过，洞影倒映江面，构成“水底有明月，水上明月浮”的奇观。两江四湖是指漓江、桃花江和木龙湖（含铁佛塘）、桂湖、榕湖、杉湖，其环城水系全长 7.33 公里，水面面积 38.59 万平方米。该工程形成于北宋年间（960-1127 年），当时榕湖、杉湖、桂湖上舟楫纵横，游人如织，兴盛一时。现在的两江四湖是桂林山水的重要组成部分，呈现着“千峰环野立，一水抱城流” “城在景中，景在城里”的桂林特色。乘船夜游可欣赏到象鼻山、伏波山、叠彩山、老人山、宝积山等十多座传统名山和名胜古迹、名桥名树、亭台楼阁，感受璀璨华灯、山水摇曳的夜桂林。本营主要游览“双塔”至象鼻山一带景观，其它区域大家可自行安排，建议自行购买好第二天游大漓江需要的物品。晚上安排有养生晚课和摄影技巧交流，分组后分享唤醒、热身、古壮行军法定心得，交流大漓江拍摄技巧，练习助眠功法等。交通：步行或自理景点：象鼻山、两江四湖 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：到酒店后领取桂林特色饮食餐票，可在指定餐饮店就餐，发巴马矿泉水 晚餐：到酒店后领取桂林特色饮食餐票，可在指定餐饮店就餐，发巴马矿泉水  |
| **住宿** | 桂林舒适型酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **桂林-阳朔，游览大漓江、阳朔西街、阳朔县城、住阳朔，上养生早课、晚课**起床后养生早课，练习唤醒、热身和养生、午休功法。早餐后坐车前往杨堤码头，乘坐漓江游船游览大漓江。大漓江指漓江的主流，是桂林山水的核心景观，全长约 83 公里，起点为杉木寨，终点为阳朔。本次游船将经过杨堤、黄布倒影、横琴山、九马画山、五老峰、桂林山水画廊、千佛山、芙蓉峰等景点。这里山水相融、独特、壮观，宛如水墨画一般迷人，由于船在行进中，景色变化快，拍摄需要一定的经验技巧和提前量，路过相关景点时领队会提醒大家摄影并给予指导。中午在船上简餐后，大家可练习午休功法休息。下午游船会在阳朔码头靠岸，大家可跟随领队前往阳朔西街（政府规定，旅游车不能去码头接人，码头至停车场 电瓶车15元/人自理，也可步行），游览县城景观和阳朔公园内景观，会有惊喜收获。阳朔县城拥有1400多年历史，阳朔西街更是驰名中外的网红圣地，大家也可以自由游览，按时前往指定地点集合。集合后，集体乘车前往西街不远的山水养生营地酒店，可在酒店晚餐，享受阳朔啤酒鱼。晚餐后安排有养生晚课和摄影分享交流会，大家可以分享摄影美照，学习养生和助眠功法。交通：大巴、漓江游船景点：杨堤-阳朔大漓江沿途风光景点，阳朔西街、阳朔公园。 |
| **用餐** | 早餐：桂林特色早餐，发巴马矿泉水 午餐：漓江游船简餐，发巴马矿泉水 晚餐：阳朔特色晚餐，巴马火麻油茶、木姜叶柯甜茶  |
| **住宿** | 阳朔山水酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **养生早课、户外课堂、摄影技巧，游览遇龙河、大榕树、月亮山，摄影图片交流/养生晚课堂**起床后唤醒养生早课，早餐后研学大课堂，学习养生认知、践行课程，并实践练习养生功法，包括热身、练功、站桩等，从此做个养生明白人。其它课程看进度情况调整，特别准备了“竹排漂流摄影”交流内容。午餐休息后，出发前往遇龙河坐竹筏漂流，遇龙河两岸风光旖旎，绿树葱茏，翠竹摇曳，河水清澈碧透，乘坐竹筏顺流而下，仿佛置身于一幅美丽的山水画卷之中，沿途可以欣赏到秀丽的自然风光，感受清冽的河水，当竹筏冲过堤坝时，水花四溅，常惊起一阵清凉和惊喜又有惊无险，让人回味。领队会指导大家留下美照并互相配合拍摄，争取拍到竹排冲坝的刺激和乐趣。漂流结束后如果时间允许，再游览大榕树/月亮山，您也可以租一辆自行车在十里画廊骑行，感受阳朔山水甲桂林的妙境。天色暗时全体返回营地，晚餐后美照交流晚会，传授“构图速成”训练法，让您掌握成为构图行家的捷径，以后您就有了把旧照片二次创作美化的本领啦。之后继续养生晚课，练习高效入眠，洗漱入睡。交通：大巴、遇龙河竹排景点：遇龙河、十里画廊、月亮山、大榕树 |
| **用餐** | 早餐：阳朔特色早餐，发巴马矿泉水 午餐：生态午餐、巴马火麻油茶，发巴马矿泉水 晚餐：生态晚餐、巴马火麻油茶，木姜叶柯发酵甜茶  |
| **住宿** | 阳朔山水酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **游览兴坪古镇，兴坪到九马画山渡口沿线景点，含二十元人民币景观等、坐渡船到九马画山对面江边摄影地活动，继续养生大课堂**起床后唤醒养生早课，练习全套养生流程功法，早餐后乘车前往兴坪古镇。古镇历史悠久，三国时吴甘露元年（公元 265 年）起即为熙平县治，治所设在今兴坪镇狮子嵅村。隋开皇十年（公元 590 年），熙平县治由狮子嵅迁往阳朔镇，此处仅作圩集，熙平经年深日久便渐讹传为兴坪，至今已有 1730 多年历史。兴坪古镇素以山水秀丽、景甲天下而著称，这里有九马画山、黄布倒影、僧伲斗嘴、朝板山、榕潭揽胜、雾绕青螺等景色。我们乘车到达先游览古镇，然后出发前往九马画山渡口，沿途经过二十元人民币等景点，可以欣赏鱼鹰捕鱼，练习拍美照。乘船渡过渡口后，抵达漓江绝美的江岸之一，九马画山景点的正对面，我们将在这里放松自我，并学习拍摄视频短剧，享受一个难忘的下午，在优美的超级网红景点继续阳光养生大课堂，提升康寿生产力，渡过一个愉快的下午。之后重新坐船回到对岸，乘车回到阳朔营地酒店。晚上继续交流晚会和养生晚课。交通：大巴、渡船景点：兴坪古镇、二十元人民币景点、兴坪码头、九马画山渡口、九马画山江畔活动 |
| **用餐** | 早餐：阳朔营地、巴马火麻油茶，发巴马矿泉水 午餐：兴坪团餐、木姜叶柯发酵甜茶，发巴马矿泉水 晚餐：营地晚餐、巴马火麻油茶，木姜叶柯发酵甜茶  |
| **住宿** | 住阳朔山水酒店。如有调整，也可住兴坪山水营地。 |
| **D5** |
| **行程详情** | **系统复习全套养生功法与课程，结营仪式、送营**起床后唤醒早课，早餐后，养生大课堂，系统复习全套养生流程和功法，交流摄影美照。之后结营仪式，发放学员奖、团队奖、旅游美照奖、友爱协助奖、生活规范奖等，随后共同午餐。结营仪式和午餐结束后，大巴送大家前往高铁站或桂林市区。交通：大巴车 |
| **用餐** | 早餐：阳朔营地，生态早餐、巴马火麻油茶，发巴马矿泉水 午餐：阳朔营地，生态午餐，巴马火麻油茶，木姜叶柯发酵甜茶，发巴马矿泉水和纪念品 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.【住宿】：入住宿4晚当地酒店标准双人间；参考酒店如下：桂林：桂湖饭店、丽枫酒店、维也纳酒店、景江都城酒店、曼哈顿酒店、地球村雅致漓江酒店等同档次酒店阳朔：一亩庭院酒店、丽枫酒店、维也纳酒店、微泊山墅酒店、金桔酒店、新世纪主楼、碧玉国际大酒店、木童假日酒店等同档次酒店2.【用车】：桂林当地空调旅游大巴，保证每人一正坐(21人以下车型均无行李箱）3.【用餐】全程含4早6正（酒店早餐自助）3便餐，一餐为大漓江船票包含的“船上航空餐”，头天两便餐桂林米粉或风味小吃（价值15元），团队正餐十人围桌，八菜一汤，不足十人菜数相应减少。4.【门票】所列景点首道门票（不含景区内电瓶车、索道费用）。征得全体客人同意并签字确认后，在不减少景点的情况下，可根据实际情况对行程进行调整。此行程景点价格为团队优惠价，如客人持有特殊身份人士证件不能减免门票费用不再享受任何优惠。5.【导服】含当地中文导游全程服务费。6.【课程】含营程中列出的全部课程费用，练习费用，班主任费用。7.【赠送项目】2025年报名参加本营的，赠送“阳光养生俱乐部”SVIP会员一年线上带练服务，赠送“广西生态养生礼包”一份，练功服一件，此项为参营福利，您是否使用此福利不影响参营价格和参与服务内容。8.包含杨堤至阳朔漓江游船票、遇龙河竹排漂流船票。 |
| **费用不包含** | 1. 如出现单男单女情况下，不含单房差，不含出发地往返桂林大交通。2. 自由活动期间不含任何服务，人身和财产损失由参营者自行承担。3. 因旅客违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失和额外支付。4. “旅游费用包含”内容以外的所有费用。5. 不含旅游意外险（建议客人自行购买）个人消费，个人自行车租赁等 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 重要提示：报名需了解参营须知，填写个人情况后方能确认。参营需遵守的《入营须知》要点：一、入营前准备健康评估在入营前，请您如实填写健康问卷，提供近期的体检报告（如有），以便我们的专业团队了解您的身体状况，评估能否练习相关养生功法。若您有慢性疾病或正在服用药物，请务必告知我们的工作人员，以便在养生过程中给予适当的关注和指导。二、养生营纪律1，遵守作息时间养生营将遵循规律的作息时间安排，安排原则以十二时辰和二十四节气养生为主，需要您按时休息，不打扰他人，以便共同达到养生目的。2.按时上课：养生营采取旅游+课堂的形式，安排有养生早课、晚课和养生大课堂等，包括健康标准、养生经典、中医常识、营养膳食等养生课程，还有养生实践与功法练习、使用课堂等内容。请您按时参加各项课程，积极与讲师和其他学员互动交流。如因特殊原因无法参加课程，请提前向班主任请假，以便我们为您安排补课或提供课程资料供您自学。3.饮食规定养生营将为您提供科学合理的营养膳食，遵循 “五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充” 的原则，注重食材的新鲜、天然和多样性。在养生营期间，请您遵守饮食规定，不随意加餐或食用自带的零食、饮料等。如有特殊饮食需求（如素食、过敏食物等），请在入营前告知我们，我们将尽力为您安排合适的饮食。营内不能酗酒，不得在室内吸烟，不得在公众场所吸烟。环境卫生请您保持个人居住环境的整洁卫生。在公共区域，如教室、餐厅、活动室等，请遵守公共卫生秩序，不乱扔垃圾，爱护公共设施，以确保整体环境的舒适和卫生。安全事项在养生营期间，您将参加一些运动课程和户外活动。请务必听从教练和工作人员的安全指导。如有身体不适或突发疾病，请立即告知身边的工作人员。同时，为了您的人身安全，请不要随意离开养生营区域，如有特殊情况需要外出，请提前向工作人员请假并说明去向。三、沟通与交流与工作人员沟通养生营的工作人员将竭诚为您服务，在您入营期间，如果您有任何疑问、需求或建议，请随时与班主任、教练或其他工作人员沟通。我们将尽力为您解决问题，确保您在养生营内度过愉快的时光。学员之间交流养生营是一个大家庭，您将结识来自不同地方的朋友。希望您能积极与其他学员交流养生经验、分享生活趣事，相互鼓励、相互支持。在交流过程中，请尊重他人的观点和感受，避免发生争执和冲突。四、离营事项离营手续当您结束养生营的生活准备离营时，请提前向班主任告知，并办理离营手续。工作人员将对您在养生营期间的表现进行简要评估，并为您提供一份养生建议总结，以便您在离营后继续保持良好的养生习惯。后续服务养生营结束并不意味着养生的终止，您可以加入我们的“阳光养生社群”，与其他学员保持联系，继续交流养生心得和经验。2025年春节前参加本营将获得“阳光养生俱乐部”一年SVIP资格，提供一年的线上带练服务，也可以优惠参加阳光康旅其它活动或服务。再次感谢您对我们养生营的信任和支持，希望您在养生营内收获健康、快乐和友谊。让我们一起开启这段美好的养生之旅！康旅广西养生研学营（阳光康旅）温馨提示 建议穿快干类内衣裤，便于练功和户外活动。秋冬户外活动请准备帽子和围巾。 |
| **温馨提示** | 建议穿快干类内衣裤，便于练功和户外活动 |
| **报名材料** | 身份证号码、联系电话、个人身体情况说明（100字左右） |
| **保险信息** | 【中国公民国内旅游文明行为公约】 1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。 2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。 3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。 4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。 5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳 动，尊重各民族宗教习俗。7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝不良嗜好。 |