**“康旅广西”巴马长寿5天4晚养生研学营，旅游+学养生+营后一年带练行程单**

学会养生天地宽，游三门海、百魔洞、赐福湖、长寿村、盘阳河、巴马地磁温泉中心等景点。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HCCX1734608573Z8 | **出发地** | 全国联运 | **目的地** | 巴马瑶族自治县-巴马仁寿文化源-巴马长寿村-三门海天窗群景区-赐福湖长寿岛 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 1. 学会养生天地宽，旅行有了新价值。在游览山水名胜和长寿胜地之间，学习系统的养生理论和实践方法，成为养生达人，造福全家。2. 适合职场精英、中老年朋友充值精气神：全程遵循十二时辰与二十四节气养生规律打造，不赶景点无购物，每天安排午休时间，和养生早晚课。3. 特别配套“古壮行军法”等户外技巧：让您学会走路和“五分钟醒神”等实用方法，走山路比之前又远又轻松。4. 配套旅行摄影/短剧学习：让您学会旅行拍照/短视频“人景合一”合“旅游叙事”的基本方法，游览巴马赐福湖、百魔洞、三门海、德天瀑布等广西山水精华和长寿胜地时，提前学习相应的拍摄技巧，游览时示范指导，游览后作品展示讲解。5.课程体系有趣实用，共四大板块：一、养生理论（含养生认知、健康标准、人生基本功、养生功法）。二、实践实习。三、实用课程（主要手机应用与AI、摄影与短剧、户外活动技巧等）、四、营后服务（长达一年，解决各类养生学习班“时间有限、营后缺乏指导、自律难”等问题）。6.收获友谊和特别AI应用“养生智能体”：利用AI技术打造养生“随身小顾问”和同学会，給大家带来个性化的“随时养生小顾问”。7.本期君澜营住宿优雅舒适：入住中国东盟传统医药健康旅游国际论坛会址-巴马君澜赐福湖酒店，享赐福湖美景和地磁温泉中心温泉。8. 全程享用广西六堡茶、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。9. 暑假前报名，赠送价值1999元的“阳光养生俱乐部”SVIP会员服务一年，含一年线上带练服务，精美八桂生态好礼一份，“康旅广西”练功服一件。 |
| **产品介绍** |         不舒服，去巴马，正在成为祖国北方等地一些“候鸟人”的共识，怎么回事？       中国-东盟传统医药健康旅游国际论坛，会址全都落地在巴马，这是为什么？       一个人口二十多万的小县城，其百魔洞附近商品房价高达每平方米3万元，每年接待120万游客和候鸟人，凭什么？       因为这里是--巴马，世界长寿之乡，广西这串“北回归线上的长寿明珠”中璀璨的那一颗！       众所周知，广西地处祖国南疆，属于亚热带地区，北回归线横贯全境，这里海拔适宜，气候温暖，雨水充沛，动植物生长旺盛，中草药资源丰富，拥有全国102个长寿之乡中的39个，是人类宜居的精华之地，号称“北回归线上的长寿明珠”；而拥有独特地磁气候环境的巴马，就是其中璀璨的那颗！巴马长寿乡附近的房价高达每平方三万，可每年仍然吸引着众多的“候鸟”人聚居此地，而且很多人一住就是几个月，这都展现了世界长寿之乡巴马的独特魅力。       本期“康旅广西”养生研学营，选址正是世界长寿之乡--巴马！       本次高端养生营地正是广旅君澜赐福湖酒店，中国-东盟传统医药健康旅游国际论坛的长久会议地址，也是巴马地磁温泉中心的所在地。       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；靠谱的养生解决方案，从某种意义上成了一种刚需。       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。    “康旅广西”系列养生研学营，是在依托广西独特生态环境、长寿资源优势的基础上，由“阳光康旅”运营团队精心打造的“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，方便的获得系统的养生解决方案 ，助您构建起庇护全家的家庭养生体系，既提升个人精神状态，也能帮助全家提升出勤率和康寿幸福指数。    “康旅广西”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。整个服务系统包括养生认知、实践、后续线上带练、旅居线下带练等四大版块。       其中养生课程版块主要包含以下内容：       一、认知课程：旨在分享科学的养生认知，含世卫健康标准与经典节选短课程等，了解养生的标准和科学路径。       二、人生基本功课程：含呼吸、站、坐、走、食、排、眠等，帮您把人生本该精通的事情做对了。       三、养生功法课程：含唤醒、热身、功法、站桩等，助您建立家庭养生群。       四、实用趣味课程：含手机与微信应用、户外活动技巧、视频剧拍等，助您提高生活效率，增加生活情趣。       总而言之，“康旅广西”的运营团队，已经把个人养生路上的各种坑都基本踩了N遍，各种弯路歧路套路近路速成路也都投入时间精力金钱资源等进行了尝试和试错，结果事实教育了我们，专业的事还是要由专业的人来做！按部就班、顺序渐进、科学客观看似平谈无奇却才是靠谱之道，而个人想要获得系统的养生解决方案，难度不小。       上述课程虽然简单，却是多家健康管理公司和专业医生、大健康专业人士与运营团队两年多努力的成果，能帮助您在养生路上少走弯路，降低试错成本，节省时间。        更有价值的是，您从此在养生路上有了伙伴和同学，总比靠一个人“自律”、自己折腾更容易坚持下去，也能多交朋友，对吧？        美起来，壮起来，养生快到广西来！       一次康旅结缘，一生幸福助力。       2025年暑假前报名参加“康旅广西”养生研学营，您将获赠“康旅广西” “养生俱乐部”SVIP会员服务一年，广西优品养生服务礼包一份。报名缴费后，参营资格既可以自用，也可以转赠亲友。参营时限一年有效，您可以选择适合的营期送给亲人。用于赠送长辈的，我们将附送精美“康旅养生卡”一份，可按您的要求刻写专属字样，含《养生俱乐部》服务资格。  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **报道接营、住巴马，发养生资料进养生群，游览赐福湖、长寿岛，品味巴马风味美食，上养生晚课**全天在巴马赐福湖君澜酒店接团，安排住宿后发放养生资料、本营旅游攻略、酒店及周边游玩攻略，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。随后可来到酒店观景台，观赏赐福湖美景。赐福湖是因岩滩电站蓄水后形成的大湖，如一颗璀璨明珠镶嵌于巴马大地。这里湖水澄澈，湖面开阔，半岛蜿蜒，岛屿星罗棋布，晴日湖光闪耀，雨时山色朦胧，恰似人间仙境，如“白银盘里一青螺” 般雅致。周边青山环绕延绵似翠屏，青山，晨雾缭绕若 “仙袂飘飘举”，暮霞映照如 “金碧辉煌绘”。更有长寿岛静卧湖中，民俗文化与湖光山色交融，山水实景演出时更添光彩，尽显自然与人文交织的独特魅力。您还可以移步都湖边垂钓、游船等。由于当天以接团为主，营员到达时间不易统一，所以白天以自由活动为主。下午营员们基本到齐后，一起参加酒店安排的“跳杆舞”瑶族欢迎仪式，随后安排特色酒店景区参观活动，体验全新感受的地磁温泉中心（免费参与三次），还有瑶浴可以自行参与。18:00左右晚餐围桌形式--鸿运当头主题宴。晚上安排有养生晚课和旅行活动技巧交流，分享呼吸、唤醒、热身、助眠练习功法，复习古壮行军法。交通：步行或自理，酒店服务时间内，酒店到停车场之间有免费观光车接送。景点：赐福湖、君澜酒店 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：到酒店后领取特色养生餐饮套包，也可自行解决。 晚餐：酒店自助餐，加赠木姜叶柯特制发酵甜茶。  |
| **住宿** | 巴马赐福湖君澜酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **赐福湖畔学养生功法，参观仁寿山庄和邓诚才老人故居，长寿博物馆等景区，晚上篝火晚会。**起床后自行喝温水及进行唤醒练习。半小时后到酒店观景餐厅早餐，顺便一览赐福湖美景，开拓心胸。早餐后上养生早课，系统学习养生认知、养生功法等实用课程，期间穿插趣味活动内容，并安排专业八段锦教练演示全套八段锦功法。整个学习安排科学合理，简单易学，小白也能学会，并能当场感受某些成效，例如提膝更高了，闭眼站立时间增长了，等等。中午以自助餐形式享受黑山羊--西山扶贫黑羊宴宴，并供应木姜叶柯特制发酵甜茶，此为巴马养生精品，生津解渴回甘而又天然无糖。午餐后，午休时间。养生下午课，继续学习养生功法和趣味课程，并分享建筑公园类旅行拍摄技巧。4点钟左右，乘车出发仁寿山庄，参观邓诚才老人故居。仁寿山庄是清光绪皇帝钦命广西提督学院赠送 “惟仁者寿” 寿匾给寿民邓诚才老人的故居。邓诚才因军功在朝廷为官，六十岁时还参加了英法战争，荣归故里后用俸禄购买甘蔗种子送给村民种植，造福地方百姓，光绪皇帝因此赠匾 。巴马仁寿山庄妙在融合长寿文化与民俗风情，可视为是巴马长寿文化发源地和寿星故居。我们将在仁寿山庄了解邓诚才事迹和家风教训精华，品特色美食（小吃自费）、赏民俗歌舞、体验养生习俗，感受古朴建筑之美，也了解解瑶族“补粮”文化，分享养生膳食的核心内容，分享园林类风光记录与人物旅游拍摄的实战技巧。晚餐在仁寿山庄享受特色“簸箕宴”，晚上参加篝火晚会，大家可以分享这两天学到的养生功法心得，还可以分享摄影美照。晚会结束后做大巴回酒店。回到酒店看情况，可安排简短的“助眠”养生晚课内容，或请大家按老师的安排，自行回房间练习养生助眠功法。酒店有免费的温泉可以享用。交通：外出大巴车景点：仁寿山庄、邓诚才故居 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐，加料赠送特制巴马火麻油茶。 午餐：酒店自助餐，加赠木姜叶柯特制发酵甜茶。 晚餐：簸箕宴  |
| **住宿** | 巴马赐福湖君澜酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **养生早课、户外课堂、摄影技巧，游览盘阳河、长寿村、百魔洞，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、八段锦、站桩等，其它课程看大家进度情况调整。特别准备了“岩洞摄影”交流内容。午餐休息后，出发前往长寿村，途中经过欣赏风光旖旎的巴马母亲河与长寿河-盘阳河。盘阳河如绿绸穿梭巴马山间，河水清且富含营养，两岸青山、田畴、村屯如画。木棉映河，壮美无比。巴马精华的喀斯特地貌景点乳像百魔洞、百鸟岩等景点都在其间。到达长寿村后，先参观百魔洞，这是巴马有名的长寿景观，规模宏大，主洞道长 4000 多米。洞内景观壮美，石柱高耸，石笋、石钟乳造型奇特。地貌多样，兼具溶洞、地下河与天坑。空气负氧离子高，地磁强，是令人陶醉的养生打卡胜地。我们将在百魔洞里游览，并实战洞穴拍照技巧和“古壮行军法”的效果。出洞后，大家可以在长寿村自行游览。天色暗时全体返回酒店，在晚餐后，开美照交流晚会，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：大巴景点：长寿村、百魔洞 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐，加料赠送特制巴马火麻油茶。 午餐：酒店养生自助餐 晚餐：酒店养生自助餐，加赠木姜叶柯特制发酵甜茶。  |
| **住宿** | 巴马赐福湖君澜酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **游览天坑名景三门海。上午养生早课、户外课堂。下午三门海，晚上摄影图片交流/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、八段锦、站桩等，其它课程看大家进度情况调整。特别准备了“徒步摄影”交流内容。午餐后，大家坐大巴前往三门海景区，在大巴上午休。三门海位于凤山三门海镇坡心村，是世界喀斯特地貌典型核心地带、4A 级景区 。有地下河、喀斯特湖、泉、溶洞群、天坑群、天窗群、天生桥等，有七个天窗呈北斗七星状，可乘船游其中三个，称 “中华三洞天”，还有地下河等，山、水、洞、天浑然一体，是天然氧吧。在这里我们可乘船欣赏天窗景观和洞内生物岩洞、钟乳石。还可以徒步探寻马王洞、飞龙穿红军兵工厂遗址的历史韵味 ，是非常绝妙的户外体验，当然需要我们的“古壮行军法”赋能，否则这段徒步路线是一个不小的挑战。游览完三门海，大家坐大巴返回酒店，在酒店晚餐。晚上继续交流晚会和养生晚课，分享养生感受和三门海美照。交通：大巴、三门海游船景点：三门海 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐，加料赠送特制巴马火麻油茶。 午餐：酒店养生自助餐 晚餐：酒店养生自助餐，加赠木姜叶柯特制发酵甜茶。  |
| **住宿** | 巴马赐福湖君澜酒店 |
| **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，图片剪辑实战。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，本营服务内容全部结束。酒店观光车送大家前往停车场。下一站去德天瀑布的朋友，可以直接在酒店坐观光车前往。交通：酒店观光车 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助早餐，加料赠送特制巴马火麻油茶。 午餐：酒店养生自助餐，加赠木姜叶柯特制发酵甜茶 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.【住宿】：入住宿4晚巴马君澜赐福湖酒店或同档次酒店。2.【用车】：巴马当地空调旅游大巴，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7正（酒店早餐自助）便餐，一餐为仁寿山庄簸箕宴。团队正餐十人围桌，八菜一汤，不足十人菜数相应减少，自助餐按酒店标准。4.【门票】所列景点首道门票（不含景区内电瓶车、索道费用），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。 |
| **费用不包含** | 1. 如出现单男单女情况下，不含单房差，不含出发地往返巴马大交通。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），不含个人消费，个人自行车租赁等。6. 不包含前往德天瀑布等营程外其它旅游景区景点的费用。 |

**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。建议携带保温壶、围巾、帽子。建议穿厚袜子，羊毛就很好。 |
| **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。 |