**（团队）大理、丽江、香格里拉、巴拉格宗动车7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1747903866s1 | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 大理市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南宁-大理**大理接站，酒店办理入住手续。初识大理，自由活动，体验大理慢生活。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 大理 |
| **D2** |
| **行程详情** | **大理双廊古镇+文笔村彩虹公路-理想邦（含下午茶）+ 丽江古城 + 纳西东巴文化学习**今日安排：早餐后前往【大理双廊古镇】，文笔村彩虹公路-理想邦（含下午茶）、游览【丽江古城】，享受丽江的温柔时光。【纳西东巴文化学习】体验。【双廊古镇】以湖景闻名。阳光透过云层折射在湖面上，形成了“洱海神光”，伴以连绵的苍山为背景，是摄友们想捕抓的极品镜头。【文笔村公路】一条绚丽如彩带的公路蜿蜒在山海之间，将诗意与远方紧密相连，路旁是湛蓝的天空、洁白的云朵和碧波荡漾的洱海，远处是青山翠影，相互辉映，美不胜收。【理想邦】圣托里尼网红打卡---洱海不可错过的拍照圣地～理想邦小镇，在洱海东边金梭岛对面的半山腰上，有一组欧式建筑群。远远望去，别具一格，在众多建筑群中尤其出众。这里有着“大理的圣托里尼”的美誉，欧式建筑群非常适合拍照，好的设计师在很多地方嵌入的楼梯元素颇有“纪念碑谷”的感觉，同时勤劳园丁的呵护使这里的每一株植物都生机无限。【丽江古城】依山而建，街巷依水流而设，曾经是茶马古道的交易市场。古城内从四方街延伸出光义街、七一街、五一街和新华街四条主干道，四条路又衍生出纵横交错的街巷，构成了以四方街为中心的古城。当年被徐霞客盛赞的木土司王府木府，就位于七一街关门口附近，在这里可以感受纳西民族建筑的内涵。【纳西东巴文化研习实践】研习动因：东巴文化作为纳西族绵延千载的活态文明体系，承载着民族历史演进的集体记忆与精神哲学的核心架构。其象形文字系统作为人类文字演进的活化石，具有独特的文明标本价值与学术研究价值。基于对传统文化的敬畏之心与探索文明密码的学术热忱，通过实证性研习实践，系统解构东巴文化的符号体系。项目价值：本研习计划致力于构建多元民族文化认知体系，拓展文明对话的学术视野。对东巴文脉的学术梳理与书写实践，不仅为非物质文化遗产保护提供认知基础，更能实现思维能力的系统训练与智慧维度的多维拓展。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 丽江 |
| **D3** |
| **行程详情** | **虎跳峡-香格里拉-普达措国家公园-土司晚宴**今日安排：早餐后，乘车前往游览【虎跳峡】，后乘车前往梦想中的香格里拉。游览【普达措国家公园】，在蜀都湖边漫步，享受这个没有工业污染的世界；晚上特别安排【土司晚宴】，边吃小火锅边欣赏藏族歌舞，感受当地百姓的热情。【虎跳峡】以“险”名天下，云南三江并流保护区世界遗产的一部分，是中国较深的峡谷之一。国家 AAAA级旅游风景名胜区，它包括上、中、下虎跳峡，高路徒步线。从河流到山峰的较大深度约为3790米。【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。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 香格里拉 |
| **D4** |
| **行程详情** | **非遗唐卡制作-独克宗古城-巴拉格宗（香格里拉大峡谷）**今日安排：早餐后，体验【唐卡制作】（约60分钟），由老师全程专业讲解及指导，完成属于自己的非遗制品。在这里能够了解到比较全面的藏传佛教文化；游览600多年历史的【独克宗古城】，这里曾是茶马古道上的重要一驿；了解藏族人民的生活方式和宗教信仰，加深对藏族历史文化的认识和理解。午餐后乘车前往【巴拉格宗】，这是一个十多年前在地图上找不到的地方；走进峡谷，在峡谷栈道展开一段悠闲、舒心的轻徒步；今晚入住景区酒店，这里海拔低，含氧量较高，适合休息；也很方便次日景区游玩。【唐卡绘制体验】研习动因：唐卡作为藏族非物质文化遗产的重要载体，历经千年历史积淀，以精密工笔再现宗教仪轨，以矿物彩绘凝练哲学智慧，系统承载着藏民族的信仰体系、文化基因与审美范式。当代文化研习者参与唐卡绘制实践，既源于对雪域艺术独特表现力的审美向往，更体现对传统技艺活态传承的责任意识。项目价值：解读藏族文化符号体系，拓展多元文化认知维度。通过系统临摹实践为传统技艺传承注入实践动力，同时在技法研习中实现心灵净化与审美提升，在文化解码过程中深化民族艺术理解。【独克宗古城】“独克宗”一个藏语发音包含了两层意思，一为“建在石头上的城堡”，另为“月光城”，是中国保存得较好、较大的藏族民居群，独克宗古城依山势而建，路面起伏不平，那是一些岁月久远的旧石头就着自然地势铺成的，至今，石板路上还留着深深的马蹄印，那是当年的马帮给时间留下的信物了。【巴拉格宗】香格里拉大峡谷巴拉格宗景区地处滇川藏交界处，是三江并流世界自然遗产红山片区的核心景区之一，位于香格里拉旅游区的中心区域，距市区50公里。景区内景点甚多，以高、深、险惊人，以奇、雄、特闻名，以神、妙、秀催人向往。景区囊括了雄奇的香格里拉大峡谷景观、壮丽的巴拉格宗雪山风光，传承前年的圣洁原乡巴拉村、神圣的千年凤凰菩提树、上天赐予天然而成的香巴拉佛塔以及原始森林、高原湖泊、高原牧场、冰川、峡谷等，同时不乏浓郁的藏民族风情。绝美而绝尘，是上帝遗落人间的珍珠，是自然画卷纯粹的一笔，是香格里拉能让梦盛开的地方。【香格里拉大峡谷】峡谷中耀眼的就是这条碧绿如玉般的冈曲河，这条河是巴拉村的母亲河，是冰山融水汇聚而成的奔涌河流，水流不急不缓，从如天门般的峭壁之间疾驰而过，河畔的悬崖直至成指那一线晴天。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 巴拉格宗 |
| **D5** |
| **行程详情** | **巴拉格宗景区（千年巴拉村+回音壁高空栈道）-香格里拉-虎跳峡-丽江**日安排：早餐后乘坐景区环保车前往景区内游览，在【巴拉村】，可以在村子中的小店休息，或者和大家一起走上【回音壁空中栈道】，在栈道的尽头，还可以站在[高空玻璃观景台】体验置身云端的感觉；抵达丽江后入住酒店休息。 【千年古村—巴拉村教育考察】巴拉村，历经1300年风雨沧桑的古老村落，至今仍炊烟袅袅，散发着独特的魅力。藏式木楼依山势层层叠叠而建，其建筑风格与布局蕴含着藏族先民适应自然、利用空间的古老智慧，是研究传统藏式建筑技艺与地域文化融合的鲜活样本。村中白色佛塔庄重静穆，五彩经幡随风飘扬，它们不仅是宗教信仰的外在体现，更是藏族人民精神世界的象征。在生活水平因通路通电而逐步提升的当下，巴拉村村民对古老信仰与习俗的坚守，提供了深入了解藏族文化传承、宗教信仰体系及民族心理的珍贵窗口，具有重要的教育考察意义。【回音壁高空栈道】走在垂直落差700米的玻璃栈道上，看着云雾从脚下漂过，1106米的栈道贴心的为游人们在好的拍照点预留了四个观景平台，面对一路的美景应接不暇，不妨闭上眼，用心感受聆听一下巴拉格宗这遗世独立的美以及千万年大自然美丽的结晶。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 丽江 |
| **D6** |
| **行程详情** | **玉龙雪山风景区-冰川大索道-《印象·丽江》-蓝月谷--乘车前往大理**今日安排：早餐后前往【玉龙雪山】，乘坐【冰川大索道】，欣赏这座距离北回归线接近的雪山；观看《印象·丽江》这是一部雪山下的视觉盛宴；游览【蓝月谷】，晴朗天气下，湖水如一块蓝色镜面一般；游览【丽江古城】，享受丽江的温柔时光。游览结束后。乘车前往大理。【玉龙雪山】索道是玉龙雪山景区三条索道之一，游客可以从位于甘海子的索道下站乘坐索道，直达海拔4506米的冰川公园。下了索道，沿着冰川上铺设的木质栈道，可以一直登顶到海拔4680米的较高处，近距离感受雪山和冰川的魅力。【蓝月谷】位于丽江玉龙雪山脚下，是玉龙雪山融水的白水河流经此地形成，池水清澈见底，而且一片奇幻的蓝色，非常震撼眼球。蓝月谷有“玉液”湖、“镜潭”湖、“蓝月”湖和“听涛”湖四个颜色各异的湖泊，还有很多小瀑布错落有致，拍照十分漂亮《印象丽江》是张艺谋导演的“印象系列”之一。演出以雪山为背景、以民俗文化为主题、以当地原住民为演员，在海拔3100米的玉龙雪山甘海子蓝月谷剧场露天舞台，真实的展示出原住民对天、地、人、山的感情。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 大理 |
| **D7** |
| **行程详情** | **大理-送站**今日安排：早餐后自由活动，根据返程时间前往大理动车站，返回目的地动车站。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.住 宿：全程入住6晚标准双人间酒店（大理2晚、丽江2晚、香格里2.拉1晚、巴拉格宗1晚 ），参考酒店（以实际安排为准）：丽江:慕伦朗格，隐茂，柏宇云龙，藏元，玉珑国际或同档次大理:理途、漫悦花园、辛妮花园、智选假日、凯里亚德或同档次香格里拉:兰欧、凯里亚德、蜀锦沐云、月光国家或同档次巴拉格宗:巴拉格宗藏式大酒店或同档次3.用 餐：5早10正（正餐50元/人/餐）4.门 票：行程中所含的景点首道大门票。5.交 通：南宁-大理往返高铁二等座。云南段空调旅游车服务；6.导 游：全程及当地陪同导游服务费50元/人.天；7.儿 童：年龄6-12周岁，含餐费，车位费（不含门票、不占床位）如产生费用需客人自理，此行程无儿童半价。 |
| **费用不包含** | 1、不含全程酒店单房差500元/人（以实际产生为准）。2、 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、景区电瓶车需要客人自理等。3、 行程中标注的酒店 ，  因不占床儿童所产生的酒店早餐费用 ，须按酒店标注现付。4、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：酒店/客房自费餐饮、自费饮 品、付费电视、付费电话、付费传真、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。5、 行程中标注的自由活动期间，因个人需求所产生的消费(包括自由活动期间的交通、餐饮) 。​6、 因法律规定的不可抗力因素 ，所导致产生的额外交通、餐饮、住宿等费用。 7、儿童：不含床位，不含早餐，不含门票，2-12周岁（不含12周岁），身高1.2米及以上产生的门票及其他费用由家长当地现付。8、旅游意外险（建议客人自行购买） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 温馨提示1.出团时请随身携带本人身份证原件。2.请贵宾于旅游期间内，保持您的手机畅通，以便相关接待人员与您联系。3.香格里拉属高海拔地区(3300米)，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。4.云南地属高海拔地区请贵宾自备感冒，肠胃，或者抗高反药物，高原山地温差显著， 由于有部分路段为高海拔行车，途中补给站较为稀少，建议自备巧克力、糖果等自己喜爱的食物。5.高原地区紫外线较强，请自备防晒衣、眼镜、帽子等防晒神器，行程四季交替请自备厚薄合适的衣物，请自备御寒和防雨工具，建议您做好防晕车准备工作，以免影响您的愉快旅途。6.进入少数民族生活区域，请尊重当地民族风俗，宽容当地物质条件，请勿公开讨论与藏区有关的政治话题。7.行车途中车上备有热水及巧克力糖果等预防高原反应的物品，如有不适请联系导游索取。8.行程中导游会随机准备一定量的有偿抗高反药物，如氧气、红景天等，如有需要请向导游购买。9.行程风景如画，景色各异，准备好一部上好的相机或手机上路，会令你的行程美妙纷呈。10.行程中景区里出现小商小贩和推荐自费娱乐项目，不属于旅行安排投诉范围内，请根据自身情况谨慎购买消费11.旅游行程中请遵守导游或司机领队告知的集合时间地点，以免延误或影响其他客人长时间等候和正常游玩，游玩时一定小心慢行，注意安全，游玩时请保存好手机，以免丢失。参团须知1.正常收客年龄20周岁-60周岁；因云南属于高原地区，20岁以下60岁以上需直系家人陪同参团。2.65周岁-70周岁必须有直系正常年龄（21-60周岁）家人陪同，填写《参团健康情况》、《免责书》，免责书明上有本人签字及直系正常年龄（21-60周岁）亲属签字并按手印，提供三甲医院3个月内的健康证明，向旅行社申报身体健康情况；3.此线路不接受孕妇、患有高血压、心脏病冠心病等有既往疾病的、患有传染病等有可能危害其他旅游者健康的游客报名，如有隐瞒自身健康情况而产生的意外或导致其他损失，所有责任由该游客承担。说明1.赠送项目因任何原因未能参加，因游客自愿放弃或客观原因造成无法履行等，均不能要求折现退费或等值补偿。2.行程中遇天气原因、航班取消、道路塌方、高速公路封路等自然灾害人力不可抗拒因素，我社在保证游客安全的前提下尽量安排合理的游览内容。3.如有行程中未产生的费用，我社将按采购成本退返，如有超出行程所含费用的(例如高速封路改乘火车)，请游客自行承担。 |