

# 【七彩雲南昆大麗 香格里拉】

玉龍雪山 普達措國家森林公園 昆明石林 文化交流考察 8 日

全程保證無購物站、無自費

雲南段升等三排座 VIP 遊覽車

昆明進/麗江出，雙點進出，不走回頭路

特別安排欣賞實景大秀《印象麗江》

打卡最夯《去有風的地方》取景地



## ★香格里拉普達措國家森林公園(國家級 AAAAA 景區)

心靈聖境，夢裡天堂——普達措國家公園，位於滇西北“三江並流”世界自然遺產中心地帶，由國際重要濕地碧塔海自然保護區和“三江並流”世界自然遺產哈巴片區之屬都湖景區兩部分構成，以碧塔海、屬都湖和彌裡塘亞高山牧場為主要組成部分，也是香格里拉旅遊的主要景點之一。海拔在 3500 米至 4159 米之間，屬省級自然保護區，是“三江並流”風景名勝區的重要組成部分。普達措國家公園擁有地質地貌、湖泊濕地、森林草甸、珍稀動植物等，原始生態環境保存完好，距香格里拉城區 22 公里，總面積約 1313 平方千米。





### ★玉龍雪山(國家級 AAAAA 景區)

玉龍雪山，為雲南省麗江市境內雪山群，東界麗（江）鳴（音）公路，西臨虎跳峽澗、南起玉湖，北至大具下虎跳峽口，在麗江北面約 15 千米處，全長 75 千米，是北半球最近赤道終年積雪的山脈，隔江西與中甸雪山、東與綿綿山相並列，北自三江口，向南延伸到北緯 27°，如扇面向古城展開。全山的 13 座山峰由南向北縱向排列，主峰扇子陡最高處海拔 5596 米，終年積雪，雪線高度介於 4800～5000 米之間。發育有亞歐大陸距離赤道最近的溫帶海洋性冰川。玉龍雪山在納西語中被稱為“歐魯”，意為“天山”。其十三座雪峰連綿不絕，宛若一條“巨龍”騰越飛舞，故稱為“玉龍”。又因其岩性主要為石灰岩與玄武岩，黑白分明，所以又稱為“黑白雪山”。是納西人的神山，傳說納西族保護神“三朵”的化身。



### ★昆明石林風景區(國家級 AAAAA 景區)

昆明市石林風景區，又稱為雲南石林，位於昆明石林彝族自治縣境內，距離雲南省會昆明 78 公里。範圍達 350 平方公里。昆明市石林風景區開發為遊覽區的主要是：石林風景區、黑松岩（乃古石林）風景區、飛龍瀑（大疊水）風景區、長湖風景區。昆明市石林風景區已被聯合國文教科評為“世界地質公園”，“世界自然遺產風光”。1982 年，經國務院批准成為首批國家級重點風景名勝區之一，是國家 5A 級旅遊景區、中國文明風景旅遊區。



### ★麗江古城(國家級 AAAAA 景區)

麗江古城位於雲南省麗江市古城區，又名大研鎮，坐落在麗江壩中部，始建于宋末元初（西元 13 世紀後期），地處雲貴高原，面積為 7.279 平方公里。麗江古城內的街道依山傍水修建，以紅色角礫岩鋪就，有四方街、木府、五鳳樓、黑龍潭、文昌宮、王丕震紀念館、雪山書院、王家莊基督教堂、方國瑜故居、白馬龍潭寺、顧彼得舊居、淨蓮寺、普賢寺 [3]、接風樓、十月文學館、紅軍長征過麗江指揮部紀念館、麗江古城歷史文化展示館、麗江古城徐霞客紀念館等景點。麗江古城是中國以整座古城申報世界文化遺產獲得成功的兩座古城之一。麗江古城體現了中國古代城市建設的成就，是中國民居中具有鮮明特色和風格的類型之一。





### 【特別安排】

#### ★欣賞實景大秀《印象麗江》

《印象麗江》一部大型實景演出，總投資達 2.5 億元，上篇為“雪山印象”，下篇為“古城印象”，原生態大型實景演出《印象麗江》，由中國最具影響力的導演張藝謀攜手王潮歌、樊躍共同執導，歷時 1 年多時間，經上百次修改完成，演出劇場位於海拔 3050 米世上最高的實景演出場地——玉龍雪山景區甘海子，是一部在白天進行的實景演出。《印象雪山》以雪山為背景，汲天地之靈氣，取自然之大成，以民俗文化為載體，用大手筆的寫意，在海拔 3100 米的世界最高的演出場地，讓生命的真實與震撼，如此貼近每一個人。與此同時《印象麗江》還獲“國家文化產業示範基地”稱號。



#### ★雲南段升等豪華 VIP 三排座遊覽車

三排座車比一般旅遊巴士的座椅寬度多出 10 公分以上，且中間多了扶手，最大的不同是，前後椅距是一般旅遊巴士的 2 倍。走道距離也因為少了一排座椅，讓旅客能更方便的進出，節省上下車的時間。這種車型號稱是旅遊界的保姆車，車上的每一個位置舒適寬敞，而且還能調節座椅，將椅子調成 135 度，人可以半躺半臥著，對於空間的合理佈局與利用，讓乘客無論怎樣改變坐姿，都不會感到擁擠，在這裡，每一個座位都是頭等艙。內部配備可調空調系統；符合人體結構的舒適豪華座椅，乘坐舒適、減少疲勞，這一路，只有暢享沒有壓力。





## 【精選飯店】

### 準★★★★★西部智選假日酒店

酒店坐落在風景秀麗，氣候宜人的“春城”昆明市西市區，地處昆明市中心交通樞紐地帶，臨近地鐵3號線及多條公交線路，出入、泊車均很方便。酒店擁有308間舒適客房，充滿巧思創意。可移動桌板、幹濕分離衛浴、充足便捷的充電插孔和USB介面等體貼周到的設計，為入住增添舒適性與私密性。在此，你可盡享優質睡眠、暢爽沐浴，自如切換辦公與休閒模式。無論是商務出差還是旅遊度假，昆明西部智選假日酒店都將成為您在昆明市的休息地。



### 準★★★★★建國璞隱酒店 (2024 年全新開幕)

酒店位于大理的小院子北區，坐落於蒼山腳下，毗鄰大理三月街，天龍八部影視城，崇聖寺三塔，大理古城，大理大學，民族氛圍濃郁。步行即可至古南詔國舊址大理古城，可盡情享受大理白族人文特色。建國璞隱旨在您的旅途中，打造“心靈淨土獨善其身”的生活新體驗。以璞玉般溫潤的服務，于擁擠的城市中開辟一片調養身心的空間。渴望讓您能夠——在行走間，為自己留白。酒店依山而建，花草林木環繞，環境優美住在風景里，耳邊悅耳的音樂和清渺的白霧，猶如仙境。背靠蒼山可觀雪，面向洱海可近月，是到大理間歇性躺平的好地方。



### 準★★★★★蘭歐酒店 (2024 年全新開幕)

香格里拉蘭歐國際酒店為尚美集團旗下高端酒店連鎖品牌，酒店坐落於香格里拉市建塘鎮康珠大道延長線，酒店是由國際知名設計團隊TBDC傾力打造，擁有藝術客房、時尚餐廳、眾創空間優雅閱讀區及藝術品鑒區，秉承著在有限空間內實現大坪效，滿足商旅及旅遊休閒用戶的多種需求。所有房間均採用小度智慧語音控制，語音控制窗簾、燈光、電視等開關，機器人提供送物、送餐等，科技感滿滿。另酒店設有餐廳、健身房，會議室，咖啡吧、文化藝術長廊觀賞等，客房被劃分出休閒區、洗漱區、睡眠區、暢享區及智慧區等核心區域，滿足賓客多維需求，輕鬆擁有自在休憩與好眠時光。



## 準★★★★★麗江 M 酒店

麗江 M 酒店享有得天獨厚的地理環境，背倚“險、奇、美、秀”著稱於世的玉龍雪山，坐擁自然絕美風光。酒店坐落於麗江中軸線上，束河古鎮和大研古城之間通往玉龍雪山的主幹道旁，地理位置優越，交通便利。麗江 M 酒店隸屬鄭州報業集團麗江鄭報艾姆酒店管理有限公司；特聘請世界著名建築空間設計師葉生為其量身設計，風格標新、理念超前，旨在打造具有國際水準的、國內一流水準的設計型酒店。



### 【風味餐食】

- ★彝族風味
- ★野生菌火鍋
- ★馬幫菜
- ★特色南澗跳菜
- ★束白時光
- ★藏式合菜
- ★白族風味
- ★藏式火塘風味

### 【貼心贈送】

- ★每人每日礦泉水一瓶

### 【購物站】

- ★保證不進購物站、旅遊品質有保障。

### 【自費項目】

- ★全程無自費

### 【車購】

- ★導遊在遊覽車上會推薦當地土特產等小物，自由選購，絕不強迫！

**【航班時間】** 正確航班時間，以說明會資料和當日實際起飛時間為準。

出發天數	航空公司	航班編號	起飛城市	抵達城市	起飛/抵達時間
第 1 天	吉祥航空	HO1310	桃園 TPE	上海 PVG	12:50/14:45
第 1 天	吉祥航空	HO1017	上海 PVG	昆明 KMG	19:55/23:45
第 7 天	吉祥航空	HO1228	麗江 LJG	上海 PVG	12:30/15:55
第 8 天	吉祥航空	HO1309	上海 PVG	桃園 TPE	09:35/11:35



## 【行程內容】

### 第一天

桃園 → 上海 → 昆明



今日帶著愉快雀躍的心情集合於桃園國際機場，由專業領隊協助辦理登機手續，搭乘豪華客機飛往【上海】，再轉機至【昆明市】。

【昆明市】，別稱春城，雲南省轄地級市、省會、特大城市、滇中城市群中心城市，地處中國西南地區、雲貴高原中部，是中國西部地區重要的中心城市之一，中國重要的旅遊、商貿城市。昆明市是歷史文化名城，早在三萬年前就有人類在滇池周圍生息繁衍；楚頃襄王十九年（前 278 年）滇國建立，定都於此；唐永泰元年（765 年）南詔國築拓東城，為昆明建城之始；明末時期，南明永曆政權在昆明建都。

昆明屬北亞熱帶低緯高原山地季風氣候，為山原地貌，由於地處低緯高原而形成“四季如春”的氣候，享有“春城”的美譽。

早餐：XXX

午餐：機上點心

晚餐：機場自理

住宿旅館：準★★★★★空港維也納國際酒店 或德庭花園酒店 或同級

### 第二天

昆明【石林風景區（含電瓶車）】、昆明老街~景星花街+紙片樓】



【石林風景區】，昆明市石林風景區，又稱為雲南石林，位於昆明石林彝族自治縣境內，距離雲南省會昆明 78 公里。範圍達 350 平方公里。昆明市石林風景區開發為遊覽區的主要是：石林風景區、黑松岩（乃古石林）風景區、飛龍瀑（大疊水）風景區、長湖風景區。昆明市石林風景區已被聯合國教科文評為“世界地質公園”，“世界自然遺產風光”。1982 年，經國務院批准成為首批國家級重點風景名勝區之一，是國家 5A 級旅遊景區、中國文明風景旅遊區。

【昆明老街】昆明城中最後遺留的歷史街區。昆明老街的建築群落中，最古老的有近 900 年歷史，這些建築承載著這座城市太多的記憶與故事，同時又承載了當代人太多的童年歡樂和當下的生活趣味。可以吃到口味正宗的小鍋米線，可以淘到光怪陸離的雲南古玩，可以找到歷經百年的藥鋪。

早餐：飯店內享用

午餐：彝族風味 RMB50/人

晚餐：野生菌火鍋 RMB60/人

住宿旅館：準★★★★★西部智選假日酒店 或楓渡酒店 或同級

### 第三天

昆明-大理【洱海廊道逍遙遊~乘坐音樂觀光車（贈送每位貴賓一瓶啤酒或飲料二選一）、巡遊蒼山洱海之間~花語牧場（花海）、生態廊道 S 灣、金花領舞打跳（贈送每位貴賓 3 張電子照片、每團 30 秒小視頻）、大理古城+洋人街】



【洱海生態廊道】洱海在古代文獻中曾被稱為“葉榆澤”“昆彌川”“西洱河”“西二河”等，位於雲南省大理白族自治州大理市北部。因形狀似人的耳朵而取名為“洱海”。雖然稱之為海，但其實是一個湖泊，據說是因為白族人民沒有見過海，為表示對海的嚮往，所以稱之為洱海。洱海生態廊道是洱海最重要的一道生態屏障和物理隔離帶，是展示洱海保護治理和生態修復成效的重要視窗。廊道主線長度為 129 公里，是一個環境優美、生態宜居的生活空間和生態空間，聯接洱海沿線 100 多個村莊，展示了大理歷史文化、蒼洱自然風光、海西

田園風光以及古村古建等人文景觀和多個網紅打卡點，體驗式實踐了全民共用洱海保護和生態文明建設成果。是一條人與湖的界線，通過物理相隔，給洱海“透透氣”。將沿岸各村連接在一起，使各具特色的白族傳統村落成為“圍繞洱海的一串珍珠”。

【大理古城】在唐、宋 500 多年的歷史間是雲南的政治、經濟、文化的中心，在古城內分佈了 14 處

市級以上的重點文物保護單位，承載著大理歷史文化、宗教文化、民族文化，是大理旅遊核心區，設有大理古城景區，為國家級 AAAA 景區。

早餐：飯店內享用	午餐：白族風味 RMB50/人	晚餐：特色南澗跳菜 RMB60/人
住宿旅館：準★★★★★建國璞隱酒店 或塔苑花園酒店 或同級		

## 第四天 大理【喜洲古鎮~搭乘網紅小馬車遊田園+轉角樓】-迪慶香格里拉



**【喜洲古鎮】**位於大理古城以北 18 公里處，東臨洱海，西枕蒼山，喜洲是重要的白族聚居的城鎮，這裡有著保存最多、最好的白族民居建築群。從佈局上看是典型的“三坊一照壁”及“四合五天井”的白族庭院格局。這些民居雕樑畫棟、斗拱重疊、翹角飛簷、門樓、照壁、山牆的彩畫裝飾藝術絢麗多姿，充分體現了白族人民的建築才華和藝術創造力。古鎮的街道都是石板鋪成，有許多保存完整的百年老院。坐上**網紅小馬車**，徜徉在古鎮的路上，空隨手拍都是獨屬於你的景色。

**轉角樓**位於大理喜洲古鎮市坪街 119 號，原為喜洲城北村村民楊如軒的舊宅，建於 1945 年，遵循了白族建築風格的傳統，又受到西方建築結構的特點的影響，外圓內方的民族院落是喜洲古鎮民居建築中結構造型最為獨特的歷史建築。

早餐：飯店內享用	午餐：富椿餐廳 RMB50/人	晚餐：藏式火塘風味 RMB80/人
住宿旅館：準★★★★★蘭歐國際酒店 或蜀錦沐雲酒店 或同級		

## 第五天 迪慶香格里拉【普達措國家森林公園(含環線車)~屬都湖、碧塔海，納帕海(青稞大道)】-麗江



**【普達措國家森林公園】**位於雲南省迪慶藏族自治州香格里拉市建塘鎮紅坡村，處於滇西北“三江並流”世界自然遺產中心地帶，距香格里拉城區 22 千米，總面積約 1313 平方千米，按 7 大板塊進行開發，由國際重要濕地碧塔海自然保護區和“三江並流”世界自然遺產哈巴片區之屬都湖景區兩部分構成，以碧塔海、屬都湖和彌裡塘亞高山牧場為主要組成部分。公園範圍內最高點海拔 4670 米，最低點海拔 2347 米，有多處斷層崖、林間小澗、深溝峽穀等獨特小景交錯分佈，包含了較為原始完整的森林灌叢、高山草甸、濕地湖泊、地質遺跡、

河流峽穀生態系統等。2012 年 11 月 26 日，被授予國家 5A 級旅遊景區。

**【屬都湖】**是普達措國家公園內的一顆明珠，是公園內最大的湖泊。屬都湖是一個美麗的高山湖泊，周圍是茂密的森林和連綿的山巒，湖面猶如一面鏡子，倒映著藍天白雲和周圍的山脈。在這裡，你可以乘船遊湖，欣賞湖畔的風景，也可以漫步湖邊，拍攝風景大片，感受大自然的美妙。

**【碧塔海】**是普達措國家公園內的一處神秘之地，有“高原明珠”之美譽。這裡的湖水碧綠如玉，周圍是茂密的森林和陡峭的山峰，遊客可以在這裡徒步或乘坐環保巴士遊覽。此外，這裡還是藏族人民的聖湖，每年都會有成千上萬的遊客前來朝聖。

**【納帕海】**位於雲南省迪慶藏族自治州的香格里拉縣。建立於 1984 年。總面積 31.25 平方公里，海拔 3266 米，湖泊積水面積 660 平方公里。屬濕地生態類型保護區，主要保護對象為高原季節性湖泊、沼澤草甸，是黑頸鶴等候鳥越冬棲息地。這裡是中甸縣最大的草原，也是最富於高原特色的風景區之一。由於藏民的悉心愛護，每當秋季來臨，許多飛禽便光顧這裡，如黑頸鶴、黃鴨、斑頭雁在草原上空高飛低旋，情景頗惹心喜愛。

早餐：飯店內享用	午餐：藏式合菜 RMB50/人	晚餐：馬幫菜 RMB60/人
住宿旅館：準★★★★★M 酒店 或途景雅閣酒店 或同級		

## 第六天 麗江【萬年冰川~玉龍雪山(含雲杉坪纜車+棧道電瓶車)、網紅打卡地~藍月谷(含電瓶車)、特安排欣賞《印象麗江》實景大秀、麗江古城~四方街、大水車、油紙傘街】





**【玉龍雪山】**是北半球最近赤道的山脈，它處於青藏高原東南邊緣，橫斷山脈分佈地帶，在大地構造上屬橫斷山脈皺褶帶。位於麗江縣城北面約 15 公里處。山勢由北向南走向，南北長 35 公里，東西寬 25 公里，雪山面積 960 平方公里，高山雪域風景位於海拔 4000 米以上。終年積雪，雪山山體高聳，橫互排列的十三座山峰（卜松毛卦峰）海拔 5596 米，為諸峰之最。玉龍雪山在納西語中被稱為“歐魯”，意為“天山”。其十三座雪峰連綿不絕，宛若一條“巨龍”騰越飛舞，故稱為“玉龍”。又因其岩性主要為石灰岩與玄武岩，黑白分明，所以又稱為“黑白雪山”。是納西人的神山，傳說納西族保護神“三朵”的化身。玉龍雪山擁有豐富的自然和人文資源。1984 年，雲南玉龍雪山省級自然保護區建立。2007 年 5 月，玉龍雪山被評為國家首批 5A 級旅遊景區。

**【藍月谷】**地處雲南省麗江市玉龍納西族自治縣玉龍雪山東麓，俗稱“白水河”，以其巍峨壯美的雪山、湛藍如玉的湖水與雄齊秀麗的峽穀風光享譽世界，因湖水湛藍、山谷呈月牙狀而得名，相傳是英國作家詹姆斯·希爾頓筆下《消失的地平線》中藍月亮山谷的原型。藍月谷中的河水在流淌過程中因受山體阻擋，形成了四個較大的水面，人稱玉液湖、鏡潭湖、藍月湖和聽濤湖。有著“小九寨溝”的美譽，猶如一個藍色月亮鑲嵌在玉龍雪山下，是玉龍雪山新興的網紅打卡地。

**《印象麗江》**是繼《印象劉三姐》之後推出了又一部大型實景演出，總投資達 2.5 億元，上篇為“雪山印象”，下篇為“古城印象”，原生態大型實景演出《印象麗江》，由中國最具影響力的導演張藝謀攜手王潮歌、樊躍共同執導，歷時 1 年多時間，經上百次修改完成，演出劇場位於海拔 3050 米世上最高的實景演出場地——玉龍雪山景區甘海子，是一部在白天進行的實景演出。人員由《印象·劉三姐》的原班人馬組成。《印象·雪山》以雪山為背景，汲天地之靈氣，取自然之大成，以民俗文化為載體，用大手筆的寫意，在海拔 3100 米的世界上最高的演出場地，讓生命的真實與震撼，如此貼近每一個人。與此同時《印象麗江》還獲“國家文化產業示範基地”稱號。

**【麗江古城】**位於雲南省麗江市古城區，又名大研鎮，坐落在麗江壩中部，始建於宋末元初（西元 13 世紀後期），地處雲貴高原，面積為 7.279 平方公里。麗江古城內的街道依山傍水修建，以紅色角礫岩鋪就，有四方街、木府、五鳳樓、黑龍潭、文昌宮、王丕震紀念館、雪山書院、王家莊基督教堂、方國瑜故居、白馬龍潭寺、顧彼得舊居、淨蓮寺、普賢寺 [3]、接風樓、十月文學館、紅軍長征過麗江指揮部紀念館、麗江古城歷史文化展示館、麗江古城徐霞客紀念館等景點。麗江古城是中國以整座古城申報世界文化遺產獲得成功的兩座古城之一。麗江古城體現了中國古代城市建設的成就，是中國民居中具有鮮明特色和風格的類型之一。

早餐：飯店內享用	午餐：雪廚小火鍋 RMB70/人	晚餐：束白時光 RMB50/人
住宿旅館：準★★★★★M 酒店 或途景雅閣酒店 或同級		

## 第七天 麗江 → 上海



今日睡到自然醒後，享用完飯店早餐後，前往機場辦理登機手續飛往上海。

早餐：飯店內享用	午餐：機餐簡餐/點心	晚餐：中式合菜 RMB50/人
住宿旅館：準★★★★★華美達安可酒店 或同級		

## 第八天 上海 → 桃園





前往機場辦理出境手續，搭乘豪華客機返回桃園國際機場。平平安安、快快樂樂地歸向闊別多日的家園，結束這次愉快之旅，期待下回再相會！

早餐：飯店餐盒	午餐：機上點心	晚餐：XXX
住宿旅館：溫暖的家		

# 以上行程順序僅供參考，實際行程順序以團體行進順利為準 #

# 以上行程景點/餐廳/飯店如遇安全/政府徵收/景區關閉或維修等不可控因素，旅行社有調整權利，若無法接受，請勿報名！#

# 本行程團費所含景點門票均已分攤老人/小孩等優待票差價，亦不另行退還差價，請配合出示證件，若無法接受，請勿報名！#