

# 红河颂

昆明 | 抚仙湖 | 建水 | 元阳 | 蒙自 | 弥勒 深度纯玩六日

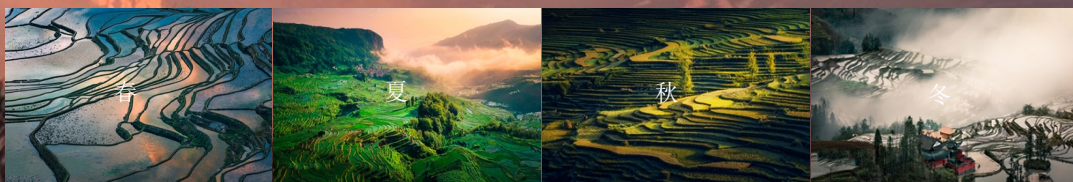
深度红河 | 瑰丽梯田 觅古探幽 激情出海

颂咏传世神工 醇享人文盛宴

元阳哈尼梯田核心景区：老虎嘴梯田、多依树梯田、阿者科哈尼古村“蘑菇屋”

“云南马尔代夫”最美沙滩明星鱼洞&帆船出海体验；书香之城“临安城”-建

水古城；滇越小站《芳华》拍摄地-碧色寨；本土艺术杰作-东风韵



“源自东方田园哲思，寻找心灵诗意的安顿”

## 深耕红河品质旅游，原创打造经典+小众的差异化产品

### “致敬初心、悦享本真” 精雕八大服务细则

- I 保证**单团 25 人以内**精品团
- II 首创滇东南高品质纯玩，**不走集散中心**，根据返程时间直接安排送机/站
- III **全程一导**，常年服务“非线”，具备专业讲解以及优质的服务意识
- IV 首住安排**水果、奉茶**欢迎仪式
- V 全程酒店客人**免交匙牌押金**
- VI 随车配备**贴心小药箱**（内含：创口贴、棉签、碘伏、防蚊虫药膏、口罩、体温计等）
- VII **生日出游**安排生日仪式，赠送**蛋糕**
- VIII **新婚蜜月**出游保证**3 晚大床+一晚鲜花铺床**

### ■ “不逐浪、只引潮”

抚仙湖“休闲俱乐部” **法式帆船出海**体验

明星鱼洞坐拥**抚仙湖最美白沙滩**，清风微阳、扬帆起航。

### ■ “元阳梯田，山野天镜”

深度解密红河的“心脏” **哈尼梯田千年光影世界**

“上帝的调色盘” **老虎嘴梯田日落**；云海翻涌**多依树梯田日出**

“四度同构” 森林-村庄-梯田-水系-箐口哈尼民俗村



## ■ ■ “一转眼就是一千年的阿者科”

### 遗世古村、隐秘仙境—阿者科 “蘑菇房”

这里海拔 1800 多米，常年云雾缭绕，村子下面是依山而下的梯田，很多人都把阿者科称为“云上梯田人家”。

## ■ ■ “旅途艺术随笔” 邂逅小城 徜徉诗与远方

弥勒东风韵：“滇中普罗旺斯” 又称“东方摩洛哥”

杏林大观园：山、石、水与绿树山花百草相映成趣，穿梭幽径，让人流连忘返

建水朱家花园：边陲迢迢，庭院深深，我在“滇南大观园”迷了路

蒙自碧色寨：“碧色如初，芳华未远”，砖墙的杏黄色是时间的颜色

## ■ ■ “停泊向往 因为品质而惬意”

入住昆明市中心（翠湖畔）新中式民宿酒店

元阳梯田景区特色酒店+建水古城旁精致酒店

升级一晚携程五星酒店，赠送空中温泉

## ■ ■ “一份用心 荟萃民族的待客食谱”

特别安排：铜锅鱼 建水汽锅宴 哈尼风味餐 弥勒簸箕宴

## 行程简览

- D1 全国各地-昆明：接机-入住昆明酒店-自由活动**  
早餐：敬请自理 午餐：敬请自理 晚餐：敬请自理 酒店：住昆明
- D2 昆明-玉溪-建水：抚仙湖&明星鱼洞&帆船-建水古城-朝阳楼-朱家花园**  
早餐：酒店内 午餐：铜锅鱼 晚餐：建水汽锅宴 酒店：住建水
- D3 建水-元阳：建水紫陶-十七孔桥-元阳梯田&箐口观景台-老虎嘴梯田日落**  
早餐：酒店内 午餐：敬请自理 晚餐：团餐 酒店：住元阳
- D4 元阳-蒙自-弥勒：多依树梯田日出-阿者科哈尼古村-蒙自碧色寨-弥勒**  
早餐：酒店内 午餐：哈尼风味餐 晚餐：团餐 酒店：住弥勒温泉
- D5 弥勒-昆明：东风韵旅游小镇-台创园-杏林大观园-昆明**  
早餐：酒店内 午餐：簸箕宴 晚餐：敬请自理 酒店：住昆明
- D6 昆明-出发地：送机/送站，结束愉快旅程回到温暖的家**  
早餐：酒店内 午餐：敬请自理 晚餐：敬请自理 酒店：无

## 行程安排



### 抵达昆明-入住酒店-自由活动

早餐：敬请自理 午餐：敬请自理 晚餐：敬请自理 酒店住宿：昆明龚禧里璞见或同级

搭乘航班抵达昆明长水机场，我们安排专人在机场恭候各位贵宾，后乘车前往入住酒店。

稍事休憩可以自由活动，推荐昆明周边打卡地：

翠湖的四季轮转，大观河的昔日盛景，五百里滇池奔来眼底的壮阔，圆通花潮的迷人，长街短巷里的时光，村郊院落中的生活……看着，看着，一个活生生的、充满人文情怀和艺术气息的老昆明便在眼前。



- 1、当您入住酒店后要注意休息，做好体力储备，尤其是初上高原的贵宾，请注意不要剧烈运动和过量饮酒，今天没有安排团体膳食，各位贵宾可自行品尝云南小吃；
- 2、报名时请留下您下旅游期间使用的手机号码，方便我们用短信与您联系。

DAY2

## 昆明-抚仙湖&明星鱼洞&帆船出海-建水古城-朝阳楼-朱家花园

早餐：酒店自助 午餐：铜锅鱼 晚餐：建水汽锅宴 酒店住宿：建水海棠酒店或同级

早餐后，统一集合出发前往**抚仙湖**，游览**抚仙湖最美白沙滩**，号称“云南马尔代夫”的**【明星鱼洞】**（游览时间含出海约 90 分钟）果冻般的湖水，清澈见底，有上百个古老鱼洞和泉眼，还有丰富的水上项目，**【体验帆船出海】**：遮阳篷设计抵御紫外线，宽阔甲板，拍照角度位多。船首弹簧网格设计，可舒适松软躺平感受风、水、湖、船的融合，船尾有亲水区。行驶平稳，畅享悠然自得的曼妙人生！



中餐后，乘车前往建水，游览**【建水古城】**，由于受中原文化影响较深，形成了汉文化和边疆少数民族文化相交融的多元一体文化。而即使放到古城有些泛滥的今天，建水依旧是一个更为市井、质朴，带着生活气息的地方。建水古城历经 12 个世纪的建设，至今保存有 50 多座古建筑，被誉为“古建筑博物馆”和“民居博物馆”。游览“西南边陲大观园”**【朱家花园】**（游览时间约 60 分钟），朱家花园建筑占地 2 万多平方米，主体建筑呈“纵四横三”布局，为建水典型的“三间六耳三间厅，一大天井附四小天井”式传统民居的变通组合体建。房舍格局井然有序，院落层出迭进，计有大小天井 42 个。整组建筑陡脊飞檐、雕梁画栋、精美高雅。庭院厅堂布置合理，空间景观层次丰富且变化无穷，形成“迷宫式”建筑群。观“雄镇东南”的**【朝阳楼】**（上楼费 15 元/人自理），看看北京天安门是否真的以此为蓝本。



温馨提示

- 1、抚仙湖属于断崖式水位，切勿深涉水域嬉戏；
- 2、乘坐帆船请务必保管随身物品，注意人身安全；
- 3、古城自由活动期间注意商铺林立谨慎购物，谨遵导游约定时间地点集合。

DAY3

## 建水-参观紫陶-十七孔桥-元阳梯田&箐口观景台-老虎嘴梯田观日落

早餐：酒店自助 午餐：敬请自理 晚餐：团餐 酒店住宿：元阳胜村云梯或同级

早餐后，参观中国四大名陶-**【建水紫陶】**（参观时间约 90 分钟）的制作工艺和制陶工厂，这里目前是云南省非物质文化遗产地，是目前云南省规模最大、设施设备最全的紫陶基地。



后游览【**双龙桥**】（游览时间约 30 分钟），双龙桥，俗称“**十七孔桥**”，它是座三阁十七孔大石拱桥。它坐落于建水古城城西 5 里处，横跨泸江与塌冲河交汇之水面上，是云南省著名古迹之一，已列入中国造桥史册。



今日中餐不含，自由用餐后乘车前往元阳**哈尼梯田景区**，游览【**箐口民俗村**】（停留时间 15 分钟），箐口民俗村是集哈尼族历史文化及自然景观为一体的生态旅游景点。后前往【**老虎嘴梯田**】观看日落（游览时间 60 分钟），老虎嘴梯田景区，位于元阳县攀枝花乡。梯田分布于深谷间，是元阳哈尼梯田最具有代表性、最为壮观的地方。梯田随山势而建，逐级而上，规模宏大、气势磅礴，又极具韵律感，仿若雕刻在山岭之间的“无字史书”。行程结束后前往用餐，入住酒店休息。



温馨提示

- 1、建水具有比较有名的小吃文化，以烧豆腐、草芽米线等，建议品尝。
- 2、观景台拍照时请拿好手机、相机等，栈道潮湿步行时注意安全。



## DAY4 元阳多依树梯田日出-阿者科哈尼古村-蒙自碧色寨-弥勒温泉

早餐：酒店自助 午餐：哈尼风味餐 晚餐：团餐 酒店住宿：弥勒巨人雅阁酒店或同级

今日早起，酒店打包早餐，乘车前往【**多依树梯田**】观看日出（游览时间约 60 分钟），多依树景区的日出是最美的。随着太阳的升起，白茫茫的云海逐渐变成粉红色、红色，再转变成粉红色、白色，变幻多端，6000 多亩梯田倒映着霞光，田间村寨炊烟渺渺，16000 多公顷的原始森林莽莽苍苍，绚丽非常。夏秋的多依树也很有看点，夏的碧绿秋的金黄漫山遍野，只需要一束光，就让翡翠铺满山谷，让金黄铺满大地。



后游览**阿者科哈尼古村**（游览时间约 60 分钟），“阿者科”按照字意是指最旺盛吉祥的一个小地方，这样的**蘑菇房**是阿者科村的哈尼族的传统民居，阿者科村也是世界文化



遗产红河哈尼遗产区五个申遗村寨之一。阿者科村适地营造的传统建造方式、敬畏自然、崇拜自然的传统观念、以及自然人文景观所构成和谐人居环境，体现出哈尼族传统聚落营建的凝聚力、勤劳和顽强的精神。



中餐后乘车前往蒙自，游览《芳华》取景地【碧色寨】（游览时间约 90 分钟，电瓶车 20 元/人自理），碧色寨是滇越铁路一级站点，在碧色寨，游客可以看到云南省的第一个邮局、第一个夜总会、第一个跨国公司总部。特别赠送体验民国怀旧换装，也可以漫步铁路，问时光、思人生，更可以在小店要一杯越南咖啡发呆。碧色寨是一个火车站，一个村庄，更是蒙自市、红河州乃至云南省的一个辉煌记忆。

后乘车前往弥勒，入住温泉酒店。



温馨  
提示

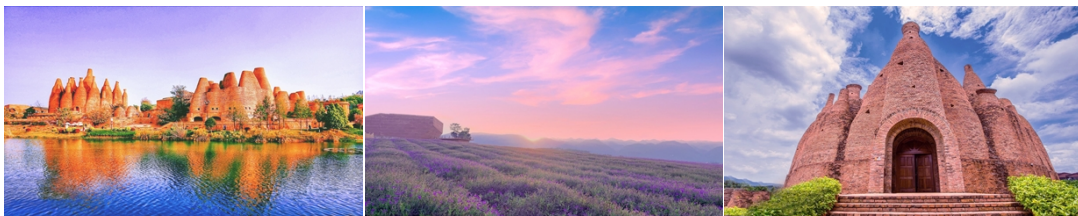
- 1、今日入住温泉酒店，请游客提前准备泳衣泳裤；
- 2、享受温泉请务必保管好随身物品，注意地面水滑、以防跌倒。

DAY5

### 弥勒东风韵旅游小镇-石林台创园-杏林大观园-昆明

早餐：酒店自助 午餐：簸箕宴 晚餐：敬请自理 酒店住宿：昆明龚禧里璞见或同级

早餐后，游览【弥勒东风韵旅游小镇】（游览时间约 90 分钟，电瓶车自理 20 元/人），被称为东方波尔多，万亩碧绿的葡萄园，梦幻无际的紫色薰衣草，醉了每一个走进东风韵的人，顺着中国最大的红砖建筑群万花筒艺术庄园，一路走来艺术的熏陶和美丽的风景融为一体，让您感受难得的东风韵。行程结束后品尝弥勒簸箕宴



中餐后，乘车前往石林县，参观石林旅游的第二张名片——石林台创园雨生红球藻产业基地（约 90 分钟），这里是亚洲最大的雨生红球藻养殖基地。在此稍事休息，给您安排了健康茶歇，家人朋友小聚于此，离开都市和有趣碰撞，仪式感之下变得慵懒随意！

后游览【杏林大观园】（游览时间约 60 分钟），杏林大观园是石林喀斯特地貌核心区的一部分，与石林景区异曲同工之妙。当地彝族人叫黑石箐。这里属于典型的喀斯特地貌，天坑密布，石柱林立，千奇百怪，婀娜多姿。



**温馨提示**

- 1、今日晚餐不含，游客自行品尝昆明美食；
- 2、请保持手机畅通，方便次日导游/送机师傅与您取得联系。
- 3、杏林大观园幽径纵横，请紧跟导游路线，切勿流连曲折。



## 自由活动-送机/送站

早餐：酒店自助 午餐：敬请自理 晚餐：敬请自理 酒店住宿：无

早餐后，自由活动。我们将根据各位贵宾的返程航班时间安排车辆送机/送站。把春城的真诚和美丽带给您的亲朋好友，服务结束。祝您生活愉快！

**温馨提示**

- 1、今日您的云南旅程即将结束，请在酒店退房前收拾好个人的行李物品及相关证件，以免遗漏；
- 2、返程前请关注目的地的天气情况，以方便您在下机/出站前做好添减衣物的准备。

## 接待标准：

住宿：1 晚弥勒五星温泉酒店+1 晚元阳景区特色酒店+2 晚昆明市中心新中式民宿酒店+1

晚建水古城旁精选舒适酒店

参考酒店：昆明龚禧里璞见/隐见/米朵、颐朵酒店、德馨居、喏喏·里兹米拉或同级

元阳胜村云梯、云之梦、云梯、全福庄或同级

建水海棠酒店、熙翰酒店、建水酒店、昌泰紫陶、同心大酒店或同级

弥勒巨人雅阁酒店、鑫磊温泉酒店、悦心源温泉度假酒店或同级

餐饮：酒店含早，正餐十菜一汤、十人/桌，共 5 早 6 正；餐标：正餐 30 元/人、特色餐 40

元/人（特色餐簸箕宴 汽锅宴 铜锅鱼 哈尼风味餐）。



交通: 武汉起始飞机往返, 专人接送机, 全程空调旅游车, 按我社拼团人数选择车型, 每人确保正座;

门票: 行程表内所列景点第一道门票, 行程中所列活动费用 (标明推荐或自理或自费活动的不含)

导游: 正规持证导游全程服务

保险: 旅行社为游客购买云南旅游组合保险 (旅行社责任险)

### 费用不包含:

1. 单人房间差, 其他一切私人性质之费用;
2. 酒店个人单房差、店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费;
3. 自然灾害、交通/行程延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用;

**重要提示:** 1. 不可抗力: 因交通延误、大风、大雾或延期等不可抗拒因素所产生的额外费用; 2. 旅游者因违约、自身过错、自行安排活动期间内行为 或自身疾病所引起的人身和财产损失; 3. 在费用包含项目中未提到的其他一切费用。 4. 70 周岁 (含) 以上游客报名时建议有直系亲属陪同, 并填写我 社提供的健康申明书; 5. 1 米 2 以下儿童报团, 如不占床位减床位费, 如占床和成人同价。1.2 米以上儿童建议占 床, 与成人同价。 6. 我社依法选择合格且具备相应资质的供应商 (酒店、餐厅、景区、旅游车等), 游客通过 阅读旅游行程安排, 完全同意关于旅游产品的餐厅、酒店、景区、旅游车 辆等的安排, 并承 诺不因此投诉和诉讼。(温馨提示: 云南餐饮口味以辛辣为主、主食以米饭为主, 行程中的 餐食, 因为地域条件有限, 菜肴相对简 便、单一, 敬请理解, 不习惯者, 建议提前自行准备 干粮

云南气候温和适宜，酒店配备的空调具体开放时间以酒店规定为准，请予以理解；

**温馨提示：** 云南地处高原，旅途辛苦，且行程中医疗条件有限，旅游者在签订合同、接受旅游服务时，应确定自己的身体健康状况适合参加本次旅游活动； 1. 请自备高原旅游必需品； 2. 游客已经明确知道我社是通过集中采购、降低成本的办法采购景区（点），即景区（点）与旅行社有协议价格，故游览过程中如因旅行社不可控因素（如天气、交通、地震、战争、征用、关闭等）造成无法游览行程安排中所涉及的景区（点），或游客提供特殊证件产生优免的，我社不予退还任何费用； 3. 游客在旅游活动中发生矛盾或纠纷时，不得损害当地居民的合法权益，不得干扰他人的旅游活动，不得损害旅游经营者和旅游从业人员的合法权益，爱护旅游资源，保护生态环境，遵守旅游文明行为规范，尊重导游并听从导游的安排。云南属少数民族地区，请尊重当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰； 4. 我社只为游客承担详细行程安排内所注明的景区（点）的首道门票费用和体验项目费用（推荐行程中的景点和体验项目除外），景区（点）内一些不含的电瓶车或索道费用，游客可以自愿选择并自行购买； 5. 旅游途中请听从导游统一安排，妥善管理好自己的行李物品，以免发生丢失。游客在旅途中如有任何的意见或建议，请及时与导游或者公司质量监督人员联系，以便我们更好地为您服务； 6. 请游客认真、如实填写旅游意见反馈表，作为处理意见和问题的主要参考依据； 7. 云南因经济发展相对落后，其同等星级酒店与沿海发达地区存在一定差距，请谅解；云南气候条件特殊，请游客入乡随俗并尊重当地宗教及民俗； 8. 安全提醒：进入景点不进危险地拍照，晚上自由活动时，请注意安全。晚上睡觉时，请关好门窗。洗澡时，请垫好防滑垫，尽量不要把水洒在地上，以免滑倒。如因个人原因造成的人身伤害及财物损失，其责任自负，如涉及到旅游意外险赔付，旅行社仅负责配合相关赔付工作，但不承担任何其他责任； 9. 旅游是一项具有风险的活动，因此



旅游者应根据自己 的年龄, 身体状况选择适合自己的 旅游线路和游览活动, 如因自身原因发生意外、突发疾病等, 责任自负。 10. 当地昼夜温差大, 请出团前注意当地天 气预报, 请带足保暖防寒衣物, 日照强紫外线强。 长时间在户 外活动, 请携带雨伞、太阳帽、太阳镜, 穿平底鞋、涂抹防晒霜, 以保护皮肤。 11. 天气 变化多端, 可自备感冒药、肠胃日程用药及防虫药膏。 12. 少数民族地区, 请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗、请勿酗酒; 13. 报名请提供准确 姓名及身份证复印件;

**安全须知:** 1、 疾病患者及老弱病残孕妇旅客不宜报名参加 (如: 高血压、心脏病、孕妇、精神病) 2、 乘车时头手不伸窗外、保持车内卫生、上下车 时注意安全, 保管好各自随身贵重物品。 3、 景区乘船时服从工作人员管理及遵守景区规定, 穿戴救生衣、勿将手脚摆放船舷外、以 免碰船时受伤, 随身携带的手机、钱包、手表请装在塑料防水袋内避免受损及落水。 4、 禁止私自下水游泳、发生意外概不负责! 特殊情况及时向工作人员反映! 5、 呼吁倡导游客、文明出行、安全第一、保护景区自然生态环境人人有责。