

YUNNAN

一家人的 云南

昆明/大理/丽江 6天5晚家庭游

Yunnan





风光打卡

Scenery Check

西山俯瞰滇池、金梭岛乘船游洱海、理想邦 & 网红 S 湾结伴拍全家福，
专业航拍+家庭旅拍，定格一家人美好瞬间



全 / 维 / 度 / 游 / 玩 / 体 / 验 老 / 小 / 同 / 玩 / 各 / 得 / 其 / 乐



自然奇景

Natural Wonders

同登玉龙雪山、漫步云杉坪，
观赏蓝宝石般的蓝月谷，带孩子见识高原雪山秘境



全 / 维 / 度 / 游 / 玩 / 体 / 验 老 / 小 / 同 / 玩 / 各 / 得 / 其 / 乐



04 自然奇景

Leisurely Strolling

大理古城、丽江古城、束河古镇闲逛，
长辈悠闲漫步，孩子穿梭街巷探寻特色小店。

还有热闹音乐大篷车、白族田园打跳，全家一起载歌载舞，氛围感拉满



全 / 维 / 度 / 游 / 玩 / 体 / 验 老 / 小 / 同 / 玩 / 各 / 得 / 其 / 乐



云南「野生菌火锅」
没有一朵菌子能逃过云南人的餐桌

05 味蕾体验

Authentic Cuisine

大理“赶马鸡”

精选散养跑山鸡，百年赶马人秘传炖法，慢火熬出浓汤

丽江“高原藏式药膳餐”

诸多药食合一原汁原味的民间药膳美食



【一家人的云南】

昆明 大理 丽江 6 日家庭游

【精选酒店】

全程精选网评三钻酒店+升级一晚温德姆酒店

【全维度游玩体验，老小同玩各得其乐】：

山水风光、亲子互动、网红打卡、人文古镇一站式打卡，适配全家不同喜好：

风光打卡：西山俯瞰滇池、金梭岛乘船游洱海、理想邦 & 网红 S 湾结伴拍全家福，专业航拍+家庭旅拍，定格一家人美好瞬间；

自然奇景：同登玉龙雪山、漫步云杉坪，观赏蓝宝石般的蓝月谷，带孩子见识高原雪山秘境；

休闲慢逛：大理古城、丽江古城、束河古镇闲逛，长辈悠闲漫步，孩子穿梭街巷探寻特色小店。还有热闹音乐大篷车、白族田园打跳，全家一起载歌载舞，氛围感拉满。

【舌尖上的美食】

云南“野生菌火锅”没有一朵菌子能逃过云南人的餐桌，这些形态各异的野生菌，化作了一道道令人垂涎三尺的极致美味，每一个品尝过的人，都沉醉在这无与伦比的鲜美之中，喝醇香彝族土家酒，一首首霸道的敬酒歌尽显彝族人的豪爽，熊熊的篝火燃起来！

大理“赶马鸡”-精选山林散养的跑山鸡，沿用百年赶马人秘传的炖法，慢火熬出琥珀色浓汤。

丽江“高原藏式药膳餐”-高原特色药膳-诸多药食合一原汁原味的民间药膳美食。

【旅途尊享】：

行程内过生日的家人（凭身份证核实），免费赠送定制生日蛋糕，旅途增添阖家仪式感。

【愉悦感】：

开心为您服务每一天，您的满意是对我们的最高褒奖。

详细行程

D1 行程 各地乘机——昆明接机/接高铁

餐饮

无

酒店

昆明

出发地乘机/高铁至昆明，我社专业接机/接站人员迎接您的到来，安排入住酒店。今晚不含餐，您可以自行前往品尝当地特色小吃。

温馨提示：

- 1、初上高原，不适应气候的客人注意休息，避免剧烈运动。
- 2、昆明早晚温差较大，请您注意添减衣物的准备；
- 3、精心为你推荐昆明周边的美食：三七汽锅鸡、野生菌火锅、小锅米线、烧饵块等等的一系列琳琅满目的小吃，吃嗨心，逛舒心。切记早回酒店休息，准备第二天的完美行程！

D2 行程 昆明西山漫步 | 楚雄山野捡菌，篝火彝家宴

餐饮

酒店早餐

中餐：X

晚餐：野生菌火锅

酒店

楚雄

早餐后，乘车前往昆明景色怡人的历史名山【西山】(含电瓶车)西山位于滇池湖畔，远看似一位纤纤美女卧于湖面，所以也叫“睡美人山”。无窗式观景缆车，脚下是西山，目光所及是西山美景；徒步西山的同时别忘了俯瞰昆明市区景色及滇池碧绿如玉、烟波浩渺的壮观美景。

之后前往最新网红基地【茶马花街】这里美食琳琅，这里聚集了昆明当地最地道的豆花米线、各式烧烤、豆花米线，红糖粑粑，音乐，咖啡。今日中餐就交给你自由选择。中餐可自费品尝当地小吃。

后乘车赴南华“世界野生菌王国—南华”，开启独家菌境园专属之旅：

礼包一：拦门酒对歌，做一回真正的阿老表/阿表妹

礼包二：全员换装—依托景区蘑菇异形艺术建筑蓝天白云/迷幻夜景，打卡拍照超级出片

礼包三：独家专属生态野生菌小火锅—近距离感受野生菌的生长，品尝大自然的馈赠！

礼包四：专业歌舞秀—菌脉行歌，沉浸式体验，亲身参与大合唱

礼包五：天天火把节—感受彝族火热风情

D3 行程 金梭岛—理想邦—大理古城—S湾—麦田音乐大篷车-大理生态廊道

餐饮

酒店早餐

中餐：团队餐

晚餐：特色餐

酒店

大理

酒店早餐后，乘车前往金梭岛乘坐【**豪华双层游船**】畅游洱海，登金梭岛古渔村游览，一线海景自由拍照，岛内有【**龙宫**】景点，是天然地下溶洞，正所谓海中有岛，岛中有洞，洞中有景，美不胜收。龙宫内的【**魅力金梭之海菜花**】歌舞表演，《海菜花》由《海之花》、《捕鱼舞》、《撒网舞》、《鱼调》四个篇章组成，整台演出保持自然淳朴的民族传统，结合舞台艺术的表现手段，独具大理民族特色和艺术魅力的风情歌舞表演，给观众呈现一场白族文化和视觉盛宴；

前往有中国圣托里尼之称的【**理想邦**】在这里随手一拍都是大片，天空与海洋两者间一个个梦境，从这里开始，蓝色浪漫，白色纯净，温柔与风和白云一样恍惚，色彩柔软，伴随着蓝色调，深入内心静谧处，看久了似乎陷进画的浪漫世界，安静地声音，忘记一切。

后前往洱海边体验小资情调玩转洱海：前往【**千亩稻田**】一路田园风景；我们为您准备了音乐酒吧车，乘坐【**音乐大篷车**】享受一场流动的音乐盛宴，让音乐成为旅行的背景音乐，让每一次呼吸都充满节奏感。

在洱海有块田【**金花领舞打跳**】与白族金花在蓝天白云下进行白族欢乐趴挥洒汗珠，尽享欢乐时光。

赠送旅拍（每组家庭赠送3张旅拍电子照片）随后前往【**洱海生态廊道S湾**】步行到洱海生态廊道在往前是【**大理廊桥**】，作为大理洱海边上一处独特的风景线，不仅承载着丰富的历史文化，更以其独特的自然景观吸引着无数游客前来打卡；

赠送航拍视频（每团1个30秒小视频一个）专业摄影师为全团拍摄一段旅行日记视频、记录客人最美好的每一分每一秒。

晚餐安排【**赶马鸡**】，在喜洲的烟火深处，藏着一座被时光偏爱的多肉秘境。让绿意与美味在舌尖心尖共舞——这才是赶马鸡打开的正确方式！后入住我社贴心安排的大理酒店

温馨提示：

- 1、注意防晒，云南的紫外线还是很强的，避免高反尽量少量运动
- 2、穿搭建议：白天天气较热，建议穿棉麻面料的衬衫、薄长裙、薄T恤等衣服。早晚温差比较大，最好准备一件薄外套，避免着凉。鞋子可选择舒适的运动鞋或凉鞋。
- 3、防晒措施：遮阳伞/雨伞、太阳镜、防晒喷雾、芦荟胶、补水修复面膜
- 4、担心高反，可以预备点巧克力在背包里。

D4 行程 大理古城—玉龙雪山—云杉坪—蓝月谷—丽江

餐饮	酒店早餐	中餐：大理团队餐/餐包	晚餐：无	酒店	丽江
----	------	-------------	------	----	----

早餐后，乘车前往国家AAAA级旅游景区【**大理古城-洋人街**】大理古城位于云南省西部，又名叶榆城、紫城。古城其历史可追溯至唐天宝年间，南诏王阁逻凤筑的羊苴咩城，为其新都。古城始建于明洪武十五年（1382年），占地面积3平方公里。大理为1982年2月8日国务院公布的中国首批24个历史文化名城之一。这里传承了1200多年的古南诏历史“五华楼”、古老的城墙、

四道城门以及旧时的巷道，无一不是南诏古国文明的历史缩影。

后乘车前往丽江，游览国家AAAAA级景区，纳西神山【玉龙雪山】(包含景区雪山进山、小索道、古维)，乘坐【云杉坪索道】走进传说的“玉龙第三国”，芳草萋萋，匆匆树林环抱下，仰望俊美异常的雪山群峰，欣赏大自然恩赐的美景，【蓝月谷】(含电瓶车)，玉龙雪山冰雪融化成河水穿谷而过，晴天时，水呈蓝色，在月牙形的山谷中宛如一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，绿树如茵，翠色碧玉。使人心动它一尘不染的纯净，又摄于它的空灵与神秘。

随后乘车前往游览久负“柔软时光”盛誉的“高原姑苏”国家AAAAA级景区【丽江古城】，丽江古城，又名大研镇，是中国以整座古城申报世界文化遗产获得成功的两座古城之一。(自由活动期间，请贵宾务必注意人身及财产安全)。游览结束后自行返回酒店休息。

雪山注意事项：

1、受风季影响停开、索道维修、索道限流等人力不可抗因素等特殊状况导致游客无法乘坐的，我社根据索道公司实际的退费情况现退小索道费，敬请谅解；

2、另据索道公司规定，身高超高1.4米(含1.4米)儿童旺季不保证能现场补票。为保证儿童与成人均能正常游览，超高儿童请在报名时提前补交门票费用：古维50元+170进山+60元丽江玉龙雪山云杉坪索道费用以便我们提前制卡。

D5 行程 丽江—束河古镇-昆明

餐饮	酒店早餐	中餐：高原藏式药膳餐	晚餐：无	酒店	昆明
----	------	------------	------	----	----

早餐后，前往游览纳西文化另一发源地，国家AAAA级旅游景区【束河古镇】，束河古镇，纳西语称“绍坞”，因村后聚宝山形如堆垒之高峰，以山名村，流传变异而成，意为“高峰之下的村寨”，是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一。束河古镇是茶马古道上保存完好的重要集镇，也是纳西先民从农耕文明向商业文明过渡的活标本，是对外开放和马帮活动形成的集镇建设典范。束河是世界文化遗产丽江古城的重要组成部分，于2005年入选CCTV“中国魅力名镇”。

中午特别安排品尝丽江美食【高原藏式药膳餐】，酥油茶香四溢，粑粑外脆内软，青稞炒面带着高原阳光的味道，让您从舌尖感受云南藏族百姓的生活气息。

之后前往丽江新晋打卡点丽江的花一【丽江现代花卉园】，跟着跟随习近平总书记的脚步走进丽江现代花卉园，误入缤纷花境，邂逅丽江最美风光。

后乘车返回昆明【无导游陪同】，晚入住昆明酒店！

D6 行程 游客集散中心—温馨家园

餐饮	酒店早餐	酒店	家
----	------	----	---

早餐后，参观散客【集散中心】，根据您的航班时间或高铁时刻送团。

特别提示：返程航班时间在 13 点之前的加 100 元/人，自愿放弃集散的加 100 元/人。

服务标准

- 1、【交通】云南全程空调旅游车。
- 2、【景点】行程所列景点首道门票。赠送项目，如遇不可抗拒因素无法成行，门票不退。
- 3、【餐饮】5早5正，酒店含早，正餐30/人，10人/桌，每桌至少10菜一汤，升级一餐特色餐野生菌小火锅70元/人，特色风味餐(野生菌小火锅，白族风味餐、生态赶马鸡、特色药膳)
- 4、【住宿】全程精选网评三钻酒店+一晚温德姆品牌酒店
(确保每人每晚一床位，如遇单男单女或单人时，游客自愿同意旅行社尽量安排三人间或加床(钢丝床)；如无法安排三人间或加床时，游客现补单房差)
- 5、【导游】当地持证中文导游服务。
- 6、【儿童】12岁以下儿童游客团费含当地旅游车车位正座及半价餐。
- 7、【其它】旅游意外保险、旅行社责任险。

费用不含

- 1、行程中未标注的自费项目及活动：如景区内付费拍照、游乐设施等；
- 2、行程中标注的酒店，因不占床儿童所产生的酒店早餐费用，须按酒店标准现付；
- 3、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：自费餐饮、自费饮品、付费电视、付费电话、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；
- 4、单房差、航空意外险，及一切个人消费(如：行李物品保管费，托运行李超重费、酒店押金、加床费、自由活动期间的餐食费和交通费、交通延误、取消、意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒因素导致的额外费用、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失、自费选择项目、以及旅游费用合同内容以外的所有费用)。

参考酒店

(仅供参考，如遇用房紧张，我社将安排不低于以下档次酒店)

【昆明段】：宜尚、金悦、甜橙、御璟华庭、恒源、未来生活、景金源国际或同标准酒店

【南华段】：半闲云舍、南华大酒店、德茂庄园都或同标准酒店

【大理段】：东庭、鼎润，鼎禄，四海或同标准酒店

【丽江段】：高球之家嘉禾店、金康、雪壳、铂悦、城市便捷古城店或同级或同标准酒店

昆明返住：**戴斯温德姆云大西路店、戴斯温德姆空港机场店、美吟温德姆(吾悦广场店)**

备注

- 1、所有赠送项目若因客观原因无法参观或客人放弃的费用不退不换。
- 2、旅行社有权调整行程先后顺序。
- 3、65岁开始客人请签免责声明附带健康证明，否则无法接待。
- 4、自由活动期间导游不提供服务，请游客外出时，注意个人财务及安全，如需帮助，请及时电联导游。

友情

特别说明：欢迎参加此次旅行。为了确保您本次旅途的愉快进行，我们特别请您遵守下列事项。这是我们应尽的告知责任，也是为了保障您的自身权益。

- 1、因人力不可抗因素(如自然灾害、交通状况、政府行为等)影响行程，旅行社可做出行程调

提示

整，因变更而超出的费用由旅游者承担；

2、云南滇西北地处高原，气候多变。旅行社会根据气候、交通、景区最佳观赏时间等因素，在不改变接待标准的前提下，调整行程的前后顺序。

3、玉龙雪山风景区旅游遇旺季时，景区运营方将根据天气情况、设备维护、索道停运等不可抗力因素，对索道运力进行调整。如遇调整情况导致无法按照原行程进行安排时，我社将根据公司实际配额进行调整，将原行程的冰川公园索道调整为云杉坪索道或牦牛坪索道，并对已调整的游客进行差价退补；根据丽江旅游景区管理委员会规定，身高超过1.4米（含1.4米）的儿童，如遇旅游旺季，不能保证现场补票。为保证携带儿童出行的游客旅游过程不受阻碍，凡身高超过1.4米（含1.4米）的儿童需要提前制卡。请游客在参团报名时，提前补齐行程中丽江段涉及需要补票景区和其他费用：

4、云南景区属于旅行社提前预订统一购票，持老年证、军官证等优惠证件的门票费用一概不退；云南大多景区、景点内均设有购物场所，此乃景区行为。客人若有需要在这些地方购买商品，属于自愿消费，与我社无关；云南特色小吃很多，请选择干净、卫生、明码标价、安全有保障的场所用餐；

5、云南属于高原少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗；行程中如有头晕、呼吸困难等症状，请及时告知随团导游。孕妇及有高血压、心脏病、肺病等，不适合高原地区活动的人群不能接待，请谅解！

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：www.81889166.com