

阳光·跟我游
带着爱开始的旅行

亲子游

亲子自然课

滇东南

Family

相伴山林拾野趣

昆明/哀牢山/建水/蒙自
普者黑双飞一动6日游





专属亲子体验

童趣探险队·探秘滇东南奇遇记



· 哀牢山·自然探索课 | *Natural science expedition*

01 森林认知实践

√ 金山森林轻徒步：

向导讲解珍稀植物，了解哀牢山特有的“树冠羞避”现象，发放树叶收集卡

√ 石门峡亲水观察：寻找溪流小鱼/特殊苔藓+收集哀牢山溪流奇（趣）石

02 天然温泉嬉水

√ 在暮色与山风里泡汤，舒经活络、润肤解乏，彻底舒缓徒步的疲惫



· 传统文化课·建水 · *Natural science expedition*

手作体验01

亲子合作制作简易茶杯（可刻名字烧制）：紫陶拉坯入门√
从磨豆到点卤，体验古法豆腐制作：豆腐工坊实践√

历史研学 02

模拟科举考试：学政考棚√



· 碧色寨·铁路历史课 | *Natural science expedition*

√ 百年车站探访：

了解滇越铁路历史

√ 复古亲子时刻：

换装民国服饰，在法式站台留下纪念



· 水乡激情夏日·普者黑 · *Natural science expedition*

水上桨板+航拍 01

乘坐桨板穿行荷花丛，开启水上漫游√

专业无人机航拍旅拍视频，定格“水上田园”的灵动风光

穿梭荷花深处，体验“有一种叫云南的生活”

山中一日，时光静好，留下独属滇东南的山水记忆





一秒GET行程动线

PARENT CHILD EXPLORATION



Day 1

接机→入住昆明

▶ 餐饮: 今日餐饮自理

▶ 住宿: 昆明

Day 2

哀牢山探秘→徒步金山原始森林→石门峡徒步→入住四钻酒店【天然温泉嬉水】→入住酒店

▶ 餐饮: 早中晚

▶ 住宿: 哀牢山

Day 3

建水→建水古城→紫陶拉坯→制作建水豆腐→朱家花园

▶ 餐饮: 早中晚

▶ 住宿: 建水

Day 4

学政考棚(模拟科举考试)→碧色寨→普者黑→仙人洞村

▶ 餐饮: 早中晚

▶ 住宿: 普者黑

Day 5

水上桨板+航拍→青龙山→荷花大道→乘坐动车返回昆明

▶ 餐饮: 早中

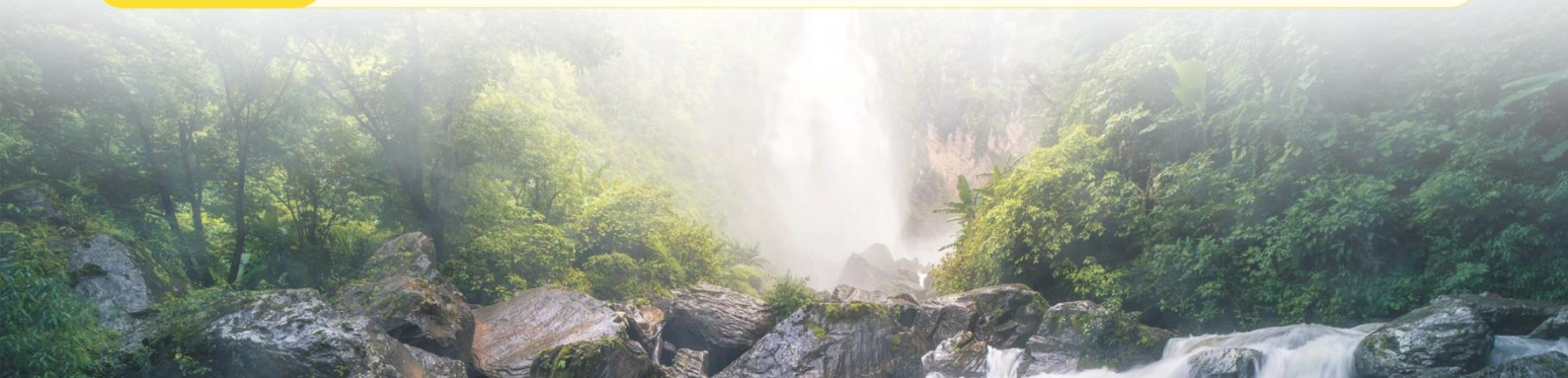
▶ 住宿: 昆明

Day 6

集散中心→送机

▶ 餐饮: 早

▶ 住宿: 温馨的家





品质住宿

既享受旅途美景 也能放松休息



入住3钻酒店+四钻酒店+普者黑民宿

环境优美

亲子专属空间

程优选舒适型酒店 保证旅途优质睡眠





舌尖上的美食

既享受旅途美景 也能放松休息



01

建水汽锅宴

咕嘟咕嘟的小陶锅，藏着会跳舞的鸡汤小精灵，鲜到眉毛要开花！



02

蒙自过桥米线

自己当厨师！把配菜和米线滑进汤里咕嘟



03

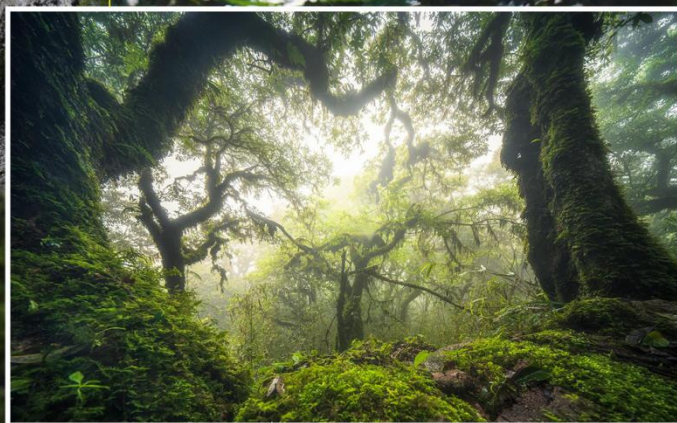
普者黑荷花宴

荷花仙子偷偷撒了夏日甜味~

第一站

PART 01

哀牢山·自然探索课堂



金山森林轻徒步

走进绿野仙踪原始森林



石门峡亲水徒步

观察喀斯特峡谷生态



天然温泉嬉水

在天然温泉里自由嬉水、泡汤

建水·传统文化课堂



紫陶工坊必修课

亲子合作拉坯成型



制作建水豆腐

体验豆腐的古法制作流程



学政考棚

模拟科举考试

第三站

PART 03

碧色寨·铁路历史课堂



探访滇越铁路

复古亲子时刻：换装民国学生服，在法式站台拍家庭纪念照

普者黑·水上实践课堂



普者黑水上桨板+航拍

乘坐桨板穿行荷花丛，开启水上漫游
专业无人机航拍旅拍视频，定格“水上田园”的灵动风光

- 1、【下榻酒店承诺】下榻酒店均为指定精选酒店，标准不改变；
- 2、【营养膳食承诺】旅途膳食指定当地特色餐厅，菜品材料安全，卫生，新鲜，绝不降低用餐标准；
- 3、【景点游览承诺】景点游览时间做严格规定，保证充裕的游览时间，绝不压缩，减少景点游览时间；
- 4、【管家服务承诺】24小时贴心“管家”随时待命，让您出行无忧；
- 5、【用车安全承诺】使用证照齐全的合法自营旅游车。定点定时检查，确保车辆安全，整洁，旅途空座10%；
- 6、【导游服务承诺】注重导游队伍建设，均持有有效国导证，定期通过我社培训考试上岗；绝不索要小费；
- 7、【司机服务承诺】经过行业服务体系培训考核上岗绝不在车辆行驶途出现影响行车安全的不良驾驶行为；
- 8、【问题处理承诺】从我社接到阁下来电起，耐心听取问题，积极应对，30分钟内给予解决；

天数	行 程	餐	酒店
D1	<p>接机→入住昆明</p> <p>各地前往昆明。工作人员接机，随后带您前往酒店办理入住，结束后入住酒店休息。</p>	晚	昆明
D2	<p>哀牢山探秘→徒步金山原始森林 1.5 小时→石门峡徒步 3 小时→入住四钻酒店【天然温泉嬉水】→入住酒店</p> <p>早餐后，出发前往神秘的【哀牢山】，一起飞越千山万水，直击哀牢山深处那片未被尘嚣打扰的仙境。</p> <p>前往【金山森林公园徒步】约3KM：向导讲解珍稀植物，了解哀牢山特有的“树冠羞避”现象，发放树叶收集卡，在长满苔藓的林中穿梭，雾气弥漫，温柔而亲悠，偶有阳光洒下照在青苔上，那是在爱丽丝梦游仙境中才有的场景，感受原始森林的茂密幽深与震撼。</p> <p>随后前往【石门峡景区徒步】约6KM：寻找溪流小鱼/特殊苔藓+收集哀牢山溪流奇（趣）石，沿着戏水一路往上，偶尔贴着岩壁，偶有路过石桥，你似乎可以听见时光的声音。</p> <p>前往【四钻酒店】，天然温泉嬉水开启疗愈时刻。</p> <p>入住酒店休息。</p>	早 中 晚	新平
D3	<p>建水→建水古城→紫陶拉坯→制作建水豆腐→朱家花园→住建水</p>	早 中	建水

	<p>早餐后，乘车前往建水，这是国家级历史文化名城、国家级重点风景名胜区，古称临安；也是一座雄踞滇南的历史文化名城。漫步在【建水古城】，青石街道两旁，古迹林立，随处可见雕梁画栋、飞檐斗拱，就连偶见于外壁上的涂鸦，也是极富古典国风的笔写意。</p> <p>非遗文化传承【紫陶制作体验】：从拉坯到彩绘，融入传统陶艺智慧，让孩子触摸千年匠心的温度！建水紫陶别名滇南琼玉，云南省建水县特产，中国国家地理标志产品。建水陶陶泥取自境内五彩山，含铁量高，使成器硬度高，强度大，表面富有金属质感，叩击有金石之声。经无釉磨光，精工细磨抛光，质地细腻，光亮如镜。有“坚如铁、明如水、润如玉、声如磬”之誉。建水陶讲究精工细作，尤其注重装饰，它以书画镂空、彩泥镶填为主要手段，集书画、金石、镌刻、镶嵌、等装饰艺术于一身。建水陶集实用性与观赏性于一身，有壶、杯、盆、碗、碟、缸、汽锅、烟斗、文房四宝等产品。亲身体验紫陶制作，深入了解走向落幕的中国传统手工艺制作。</p> <p>非遗文化传承【制作建水豆腐】：建水西门豆腐的制作历史可以追溯到明代初期，承载着建水 650 余年饮食文化和记忆，其制作技艺于 2017 年 6 月被列入第四批云南省非物质文化遗产代表性项目名录。孩子们通过一个个工序步骤的实际操作，方方正正的豆腐从孩子们幼小的掌心呈现出完美的形态。淡淡的豆腐香，经典的古法技艺，只需品尝一口，便会发现这种独特的味道是如此难以忘怀。</p> <p>随后游览始建于光绪末年，朱氏家族在建水县城营建的一组规模宏大的宅院，有“滇南大观园”之称的清代民宅【朱家花园】（游览时间约 1 小时），融合了皖南民居的精致与晋中大院的气派，辅以苏州园林的灵秀，一步一景，步移而景换。</p> <p>晚餐后入住建水酒店。（今日特色餐：建水汽锅宴）</p>	晚	
D4	<p>学政考棚（模拟科举考试）→碧色寨→普者黑→仙人洞村→住普者黑</p> <p>早餐后，【学政考棚】（模拟科举考试）为云南提督学政定期至此举行院试的考场。考棚，曾经是中国封建科举制的产物。随着一百多年前科举考试的废除，各地的考棚几乎消失殆尽。建水保存完整的考棚，着实弥足珍贵。</p>	早 中 晚	普 者 黑

	<p>乘车前往碧色寨, 游览【碧色寨】, 前往蒙自百年历史记忆库, 素有“小巴黎”之称、冯小刚电影《芳华》取景地的【滇越铁路-碧色寨】。</p> <p>随后乘车前往普者黑, 游览【仙人洞村】, 仙人洞村是全国文明村。绿水青山, 一叶扁舟, 碧波荡漾, 美不胜收一个古老的村庄, 背靠青山, 前临绿水。仙人洞别有洞天, 洞口狭小, 仅能通过一个人。洞内无比清凉, 分布着各种形状各异的钟乳石, 还依稀保留着一些古人生活过的痕迹。洞中可以听到清脆悦耳的水滴声, 有一种空灵的感觉。</p> <p>晚餐后入住普者黑酒店。(今日特色餐: 蒙自过桥米线)</p>	
<p>D5</p>	<p>乘坐水上浆板+航拍→青龙山→荷花大道→乘坐动车返回昆明</p> <p>早餐后, 前往普者黑【浆板码头体验水上浆板+航拍】(天气条件允许的情况下, 我社将赠送专业无人机航拍旅拍视频, 为您定格这片“水上田园”的灵动风光, 留下独属滇东南的山水记忆), 乘坐浆板穿行荷花丛中体验有一种叫云南的生活, 山中一日仿佛时间没有尽头, 山野之外无比平静, 人在自然中仿佛被消散被吸收。</p> <p>游览【青龙山】普者黑的一个制高点, 也是观看普者黑田园风光全景和日出、日落的好位置。站在这里看普者黑, 湖边的昔者黑村一片宁静, 湖面天色倒映, 孤峰林立, 轻纱缠绕, 好一幅水墨丹青。</p> <p>游览【荷花大道】, 这里盛开的荷花绵延数里蔚为壮观, 这使人想起杨万里“接天莲叶无穷碧, 映日荷花别样红”的名句。穿行在荷花大道, 十里荷花碧水长天, 连空气中都飘散着淡淡的荷香。凑近看时, 微风翻卷这荷叶, 又把清香吹得四处飘散。直到来了普者黑, 才终于懂得了荷花“濯清涟而不妖”的美丽。</p> <p>结束后, 乘坐动车返回昆明, 入住酒店休息。(今日特色餐: 荷花宴)</p>	<p>早 中 昆明</p>
<p>D6</p>	<p>集散中心→送机</p> <p>早餐后, 前往【集散中心】, 随后根据航班时间送机, 返回温馨的家。结束愉快难忘的世外桃源之旅! 返回航班需 13:30 以后</p>	<p>家</p>

<p>服务标准</p>	<p>1.交通标准：起始地飞机往返，专人接送机。空调旅游车；保证每人一个正座。</p> <p>2.酒店标准：入住 3 钻酒店+四钻酒店+普者黑民宿，为标准双人间含每人每天一床位（小孩价不占位）</p> <p>3. 指定餐饮标准：全程 5 早 7 正，餐标 30 元/正十菜一汤、10 人一桌，酒店含早，不用不退。</p> <p>(6 大特色餐：建水汽锅宴、蒙自过桥米线、普者黑荷花宴)</p> <p>4.交通标准：使用车辆合法旅游运营资质空调车辆</p> <p>5.门票标准：已含行程中景点首道大门票，行程以外不含，不含景区交通。</p> <p>6.导游标准：当地持国语导游证导游</p> <p>特别提醒：如遇旺季，景点顺序导游根据实际情况安排，敬请谅解。</p> <p>备注：</p> <p>1. 行程内容前后顺序可自行调整</p> <p>2. 旅行社为游客购买旅游意外险；</p> <p>3. 在游客自由活动期间，旅行社不提供车辆</p> <p>由于云南旅游景点多为提前制卡制度，一旦制卡，费用不便退出，另外旅行社由于集中采购景区门票，即有协议价，故残疾人、老年人、未成年人或有特殊证件人员，景区提供的门市价与旅行社及游客参团旅游关；</p> <p>4、已是旅行社打包优惠价格，老年证、军官证/学生证，残疾证，等优惠证件，均不退费。</p>
<p>费用不含</p>	<p>1.现补房差：如产生单男单女又无法拼房时须在出发前补房差.</p> <p>2.因不可抗力因素所产生的一切额外费用。团队进行中的旅客个人消费以及临时游客自行放弃或改变景点、住宿与用餐标准等产生的增补费用。</p> <p>3.私自离团：客人在走行程过程中未经我社同意私自离团，后果自负，未产生的费用恕不退还。</p>
<p>小交通</p>	<p>景区小交通费用已含</p> <p>自费 118 元 / 人【水上浆板】</p>

	<p>以下为自愿参加项目，费用不含：</p> <p>普者黑小马车 5 元/人 自愿乘坐</p>
<p>收客 注意 事项</p>	<p>1.出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16 岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过 16 岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。</p> <p>2. 云南地处高原地区，请注意高原反应，有高血压或心脏病等容易诱发的疾病的游客慎行。高原地区紫外线照射较强，建议您携带好太阳镜、防晒霜、润肤乳、太阳伞、遮阳帽等物品（即使是阴天情况也请您作好防晒准备）还有旅途中很多景点游玩，都是要靠步行完成，准备一双舒适透气的旅游鞋是必要的选择。</p> <p>3.云南少数民族众多，当地民族饮食独成特色，口味偏重，偏辣和偏酸，素菜讲究原生态的做法，很多蔬菜的做法仅用清水煮后，蘸酱而食，乃当地饮食一大特色。另外当地独特的马帮菜、纳西美食、过桥米线、野生菌火锅，白族美食等，值得大家品尝；当地水土为弱酸性，建议多饮茶水，以中和酸碱。</p> <p>4.云南地处边陲，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您谅解并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族风情中。</p> <p>5. 严重高血压、心脏病患者、身体不佳者不宜进高原，不宜参团。凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在 65 岁以上体弱者，为了您的安全请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险 参团进高原（高原反应不在旅游保险范围之内）。60 岁(含 60 岁)以上团友参团必须填写《参团健康情况》、《免责声明》，向旅行社申报身体健康情况。18 岁以下至 65 岁(含 65 岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。70 岁以上恕不接待请谅解！</p>
<p>标准 说明</p>	<p>1、参团时成人每人 1 床位，如遇到单人报名无人拼住时另补单房差。</p> <p>2、游览时间：主要景点实际游览的最少时间按行程中的标注；</p> <p>3、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。因为航班取消或者延误，我社协助处理，产生多的费用客人自行承担；</p> <p>4、请客人认真填写旅行社意见反馈单，我社处理投诉凭客人意见单为准；</p>

- 5、行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响游程的情况下，我社可调整顺序。
- 6、参团时发生单房差的客人，我社又不能拼房的，请按规定补足单房差；
- 7、12岁以下儿童报价包含，半餐、车位费；不含景点门票、不占床；
- 8、早餐为酒店房费中提供，若小孩不占床，则须补早餐费，按入住酒店收费规定，由家长现付；
- 9、行程所含项目发生优惠、免票、自愿放弃、或因航班时间、交通堵塞、天气等人力不可抗拒原因导致不能安排的，我社不退任何费用！
- 10、不得中途离团
- 11、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，与我社无关；
- 12、个人消费说明：非旅行社行程中安排的购物、娱乐等项目属旅游者个人消费行为，如产生纠纷或损失，旅行社不承担责任，且客人需理性购物，购物时注意商品质量及价格，并向商家索取正式发票。
- 13、自由活动期间考虑到财产及人身安全等问题，晚上尽量减少外出，如果一定要外出，请携带好酒店名片，且 22:00 之前务必返回酒店，自由活动期间发生任何问题与旅行社无关。我社导游会提醒客人务必注意人身及财产安全，自由活动期间的安全责任由客人自负。
- 14、行程中的车程时间不包含景点的游览时间，当日景点游览顺序在不影响游程的情况下，我社可调整游览顺序。行程中标注的景点游览时间是根据旅游正常情况来约定的，原则上淡季人不多的时候前面标注的游览时间都能够确保游客充分将景点游览完毕。
- 15、关于行程上约定的城市之间景点之间的车程时间以无特殊情况（如堵车、下雨、下雪、修路或意外等）特殊状况出现为标准来测算的时间，如有任何一种情况发生都有可能造成时间的变化，请各位游客理解。
- 16、关于赠送游览项目的声明：若有含门票的赠送景点均属于我社承包销售，故无优惠、免票；凡自愿放弃的或因航班时间、天气、交通情况等人力不可抗拒因素导致的不能赠送的，我社不退任何费用，还请理解；
- 17、云南酒店空调定时开放（不是 24 小时），具体情况根据当地的气候而定，烦请特别注意。