

雲南秘境遨遊春城~絕美麗江中甸香格里拉 10 日

蒼山~洱海、玉龍雪山、暢遊雙古城(大理古城+麗江古城)、張藝謀主導~震撼級印象麗江秀、普達措國家森林公園、巴拉格宗大峽谷(香格里拉大峽谷)

- 1、玉龍雪山冰川大索道~玉龍雪山是雲南納西族人的神山和聚居地，相傳是三朵神的化身。雪山山腰雲騰霧繞，遠望像一條銀白色的巨龍，因此得名。
- 2、藍月谷~素有「雲南小九寨溝」之稱，藍月谷中的水源自玉龍雪山的冰雪融水，走進藍月谷，令你如置身幻境之中。
- 3、有一種生活，叫大理洱海生態廊道是環繞著大理洱海的生態步道，宛如一條銀帶環繞在洱海邊，全長 46 公里，也是大理新的網紅打卡地，有著"蒼山不墨千秋畫，洱海無弦萬古琴"的自然風光。在微風吹拂下，搭著小馬車遊覽蒼山洱海美麗風光，專屬旅拍更為旅人們留下美麗的情影...
- 4、印象麗江是由名導演張藝謀執導的大型實景演出，在玉龍雪山下的舞臺上以原生態形式向觀眾展示麗江 10 個少數民族的生活。
- 5、獨克宗古城依山勢而建，它是按照佛經中的香巴拉理想國建成的，有「建在石頭上的城堡」和「月光城」兩層含義。古城的路面起伏不平，由一些歲月久遠的舊石頭就著自然地勢鋪就而成。
- 6、香格里拉據說就是詹姆斯希爾頓的小說《消失的地平線》裡描述的人間天堂。2000 年，更名為：香格里拉。香格里拉在藏語裡的意思是：心中的日月。





玩美 昆明 大理
麗江 香格里拉

輕鬆走遍昆明、大理、麗江、香格里拉！

【航班參考】

日期	交通	班次	起訖地點	起訖時間
第一天	飛機	CZ-3088	桃園機場 ✈️ 深圳機場	1230/1425
第一天	飛機	CZ-6923	深圳機場 ✈️ 昆明機場	1840/2100
第九天	飛機	CZ-8582	麗江機場 ✈️ 深圳機場	1215/1500
第十天	飛機	CZ-3087	深圳機場 ✈️ 桃園機場	0930/1115
第一天	飛機	CZ-3098	桃園機場 ✈️ 廣州機場	1435/1700
第一天	飛機	CZ-3489	廣州機場 ✈️ 昆明機場	1855/2130
第九天	飛機	CZ-2112	麗江機場 ✈️ 廣州機場	1800/2040
第十天	飛機	CZ-3097	廣州機場 ✈️ 桃園機場	1115/1330

如遇航空公司航班變動，本公司保有最後變動之權力

- ◆贈送：每人每天一瓶礦泉水。
- ◆購物站：無。
- ◆自費：無。
- ◆導遊領隊司機服務費每人每天新台幣\$300 X10 天= 3,000 元。
- ◆售價新台幣：\$48,900 元。
- ◆適用日期：2/21、3/5、3/19、4/6、4/17、5/7、5/23、6/2、6/13。
- ◆每席訂金:10,000 元。
- ◆單房差：16,000 元。

◆當地參團：31,900 元。〔不包含國際段機票+稅金〕

【行程介紹】

第一天

臺北/廣州或深圳/昆明→抵達後專車前往酒店

今日集合於桃園國際機場，搭乘豪華客機飛往素有“春城”之稱的雲南省省會昆明。

昆明市是中華人民共和國雲南省省會，有 2400 多年歷史，是雲南省的政治、經濟、文化、科技及交通中心，中國西部第四大城市，西南地區重要的中心城市，中國面向東南亞、南亞開放的門戶樞紐，是中國唯一面向東盟的大都市。同時也是中國著名的歷史文化名城和優秀旅遊城市。因夏無酷暑、冬無嚴寒、氣候宜人，具有典型的溫帶氣候特點，素以「春城」著稱。

早餐：敬請自理

午餐：敬請自理

晚餐：敬請自理

住宿：昆明 華美達安可酒店或同級

第二天

西山森林(纜車+環保車)→翠湖公園→錢王老街→景星美食街

西山森林公園

位於昆明市西山區，毗鄰滇池，距市區約 15 公里。西山公園森林茂密，花木常青，環境清幽雅致，自古就有「滇中第一佳境」之美譽。遠眺西山群峰，既像一尊龐大的睡佛，又似一個仰臥的少女，故稱「臥佛山」，又稱「睡美人」。



翠湖公園

翠湖公園位於昆明市區北部，雲南大學對面，是昆明市區環境優美的城市公園，也是很多遊客在昆明市內遊玩的好去處。這裡湖水碧綠，樹木、荷塘典雅優美，冬季時還可以餵養、拍攝成千上萬的紅嘴鷗，趣味十足。

錢王街

位於正義路與文廟直街之間，這裡在清末、民國時期是昆明的商業、金融重地，商號、票號、錢莊雲集，可謂富貴寶地。

早餐：飯店內享用

午餐：芳程酒樓(RMB50)

晚餐：福照樓汽鍋雞(RMB 100)

住宿：昆明 華美達安可酒店或同級

第三天

昆明→大理→洱海小遊船→聖托里尼(單程電瓶車)

洱海

位於大理古城以東，是雲南省第二大淡水湖。因其外形似人耳，故稱：洱海。洱海湖水清澈透底，泛舟湖上，感覺寧靜而悠遠。洱海形似人耳，南北長，東西窄，宛如一輪新月，靜靜地依臥在蒼山和大理壩子旁邊。湖內有金梭島、小普陀和南詔風情島三座島嶼。湖畔環湖有才村、喜洲、雙廊、挖色、海東等村鎮，各具風情。你可以從古城悠閒的逛出來，在村鎮間走走，看遠處茫茫的蒼山，聞著遍野的油菜花香，曬曬太陽，很容易的就混過一個下午。



洱海

洱海它因**湖面形似人耳**，碧波萬頃，波濤拍岸而得名；洱海是由蒼山雪水溶化順著十八條溪流匯入而成，使得洱海的水清澈如鏡，每當風和日麗，蒼山銀峰彷彿倒插海底，銀蒼玉洱交相輝映，形成著名的**洱海八景**：山海大觀、三島煙雲、海鏡開天、嵐霧普陀、滄波漚舟、四閣風濤、海水秋色與洱海月映。

洱海生態廊道

位於大理下關的洱海月生態濕地公園面積近千畝，是一個風景宜人、鬧中取靜的地方。隨著洱海保護建設的推進，營造並新建了環洱海 58 公裡湖濱帶，以洱海主要入湖河流入水口為重點的 13 塊、1 萬多畝人工濕地相繼建成，洱海“自然之腎”更加強健，而這些濕地在恢復湖泊生態功能的同時，也為洱海、為大理增添了更多的迷人風景，更成為市民納涼、休閒、文化娛樂的好去處。

聖托里尼+下午茶(含單程電瓶車)

大理聖托里尼位於雲南大理的理想邦旅遊度假區內，西臨蒼山，東靠洱海，地理位置十分優越。這個景點將大理的自然風光與希臘聖托裏尼島的浪漫元素完美融合，讓人彷彿置身於愛琴海畔。洱海的藍，白色建築的純淨，找好角度，拍美照，呆坐洱海發呆享受溫暖陽光，觀賞洱海美景，搭配休閒下午茶時光，靜待洱海日落美景，暢享洱海美好假期。



早餐：飯店內享用

午餐：雲南風味(RMB50)

晚餐：松梅園食府(RMB 80)

住宿：大理 浩楓溫德姆酒店或大理古城人文度假酒店或同級

第四天

洱海生態廊道音樂吧車+換裝秀+旅拍+每團航拍小視頻(不低於30秒)→大理古城洋人街→喜洲白族民居+小馬車、白族民居+三道茶表演→麗江古城四方街

大理古城

古代城池曾於征戰中幾度興廢，太和城是南詔王統一六詔後最早建成的宮城，中心建有金剛城，是居高臨下的城中城——稱為「紫禁城」；北面建有大厘城，即今日繁華的喜洲鎮；北、南兩端扼守門戶的有龍首城和龍尾城。然而這些古城池大多僅存城基，如今尚存南北城樓、部分城牆以及杜文秀帥府。巍峨的城樓內，保存完好的白族民居建築，小巧的庭院，靜靜的街道，幽靜典雅，古色古香。

大理古城

東臨洱海，西枕蒼山，始建於明初為歷代滇西治府和屯軍所在地，是西南絲綢之路的門戶，也是商賈雲集之處。巍峨的城樓，保存完好的白族民居建築，小巧的庭院，靜靜的街道，幽靜典雅，古色古香。



白族民居+三道茶歌舞秀

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。從布局上看是典型的“三坊一照壁”及“四合五天井”的白族庭院格局。



在這裡可參觀白族集市、白族紮染的製作，幸運的話還可參加白族的婚禮，品嚐白族的風味食品。我們並將安排品嚐特色茶點—白族三道茶，並欣賞精彩的歌舞表演，它是屬於唐宋時大理國的宮廷茶，乃是用蒼山雪水以特殊製法調配而成，號稱一苦、二甜、三回味，十分獨特。



喜洲白族民居

在這裡可參觀白族紮染的製作，品嚐白族的風味食品。我們並將安排品嚐特色茶點—

白族三道茶

欣賞精彩的歌舞表演，它是屬於唐宋時大理國的宮廷茶，乃是用蒼山雪水以特殊製法調配而成，號稱一苦、二甜、三回味，十分獨特。



麗江古城+四方街

古鎮位於縣境的中部，海拔 2400 餘米，是中國罕見的保存相當完好的少數民族古鎮。四方街是麗江古城最中央的一片大約 400 平方米的小廣場，是麗江古城的心臟，交通四通八達，周圍小巷通幽，據說是明代木氏土司按其印璽形狀而建。這裡是茶馬古道上最重要的樞紐站。明清以來各方商賈雲集，各族文化在這裡交匯生息，使之成為經濟文化交流的中心。



麗江古城



麗江古城也叫大研古城，它是中國歷史文化名城中唯一沒有城牆的古鎮，這裡已經有八百多年的歷史，城中都是木製古建築，青石板路，還有小橋流水，站在城中就可以遙望玉龍雪山，《一米陽光》、《木府風雲》等影視劇都是在此取景。

早餐：飯店內享用

午餐：白族風味(RMB 50)

晚餐：延萃宮(RMB 80)

住宿：麗江 複華麗朗度假酒店或財祖酒店或 M 酒店或同級或古城內艾澤拉斯精品民宿或同級

第五天

玉龍雪山(大索道纜車上下)→甘海子、白水河、藍月谷(電瓶車)→印象麗江秀

玉龍雪山

是北半球最近赤道的山脈，處於青藏高原東南邊緣，海拔 5596 米，由於終年積雪，當遠眺雪峰時有如潔白的晶玉，山腰雲騰霧繞，遠望像一條銀白色的巨龍，因此得名。為納西族的神山和聚居地之一；納西族人稱雪山為「波石歐魯」，意為白沙的銀色山岩。

註：若遇索道纜車因不可抗力因素或遇維護檢修或遇天候..等因素導致停駛，則將改以其他纜車上下替代，敬請見諒。



雪山大索道

纜車上下、會雪衣+氧氣瓶

從甘海子雪花山莊西行約5公里雪山腳下的下部站起，這裡是一片茂密的原始森林，海拔3356米。索道由此往上營運，直至雪山主峰扇子陡(5596米)正下方的上部站，那裡海拔4506米。索道全長2914米，垂直高差1150米，是中國海拔最高的旅遊客運索道。索道採用6人座豪華脫抱式全封閉吊箱，在此您可觀看難得一見的萬年冰川。



玉龍雪山

萬年冰川·海拔4,506公尺

玉龍雪山 - 萬年冰川，由海拔3,356公尺處搭乘索道向上行駛，採用6-8人座封閉式透明車廂，全長2,914公尺，直至玉龍雪山主峰扇子陡(5,596公尺)正下方的上部站，海拔4,506公尺。索道垂直高差達1,150公尺，是全中國海拔最高的旅遊客運索道。於此，您可領略與群峰齊高的視野，欣賞難得一見的萬年冰川。

白水河

是麗江玉龍雪山腳下的一條河流，主要是由雪山融水構成，位於雲杉坪旁，因其水質未受任何污染，加之其河床、台地都是白色大理石、石灰岩碎石組成，水也彷彿成了白的，故名白水河。這條河流沿著山谷層疊跌宕而下，水清澈墨綠，據說白水河的水來自玉龍之口，帶有靈性，還是一處愛情聖地，因風光旖旎，色彩絢麗，故有小九寨之稱。



藍月谷+電瓶車

位於玉龍雪山腳下，因在晴天時，水的顏色呈藍色，而且山谷呈月牙形，因此得名。藍月谷中的水源自玉龍雪山的冰雪融水，流淌聚集在谷中形成河流，因為河床由白色石灰岩構成，使整條河流呈現白色，這即是白水河的來源。穀中的河水在流淌中受山體阻擋，形成了玉液湖、鏡潭湖、藍月湖和聽濤湖，湖間由小瀑布分開，走進藍月谷，令你如置身幻境之中。



印象麗江秀

《印象麗江》大型實景演出，由著名導演張藝謀主導。由 400 名壯漢、100 匹悍馬參與演出。全劇分為上、中、下三篇，上篇為《印象麗江-雪山》，是一場在玉龍雪山腳白天實景演出。中篇為人與自然的對話，這是目前世界上最長的一次幕間休息，也是對悠久納西文化的一次觀摩和洗滌。下篇為《印象麗江-古城》，在晚上麗江古城演出。目前上篇已完成，每天上午九點演出。實景演出是演出藝術的一個全新理念，它將真山水、真生活、真情感渲染昇華，進入審美的境界，轉化為藝術，它將中國傳統文化中的天地大舞台的戲劇理想變成現實。實景演出將真實的地貌環境轉化為演出場地，將當地人和他們的日常生產、民俗民風、生活行為等轉化為藝術素材。實景演出的本性，使它天然地具有唯一性和不可複製性。離開了當地的山水，就失去了舞台；離開了當地的人民，就沒有了演員。從這一點上說，實景演出具有最大的藝術真實性和與現實最緊密的關係。同時，實景演出又是最浪漫的演出。它將現實的山水環境進行藝術渲染，觀眾置身其中，感覺如夢如幻；它將真實的勞動場景和生活景象進行昇華，啟迪人們，身邊的生活原來是那麼美好。

印象麗江

雲南



《印象麗江》演出出自於著名導演張藝謀，露天舞台位於海拔3100米的雲南麗江玉龍雪山甘海子藍月谷劇場，演員都是麗江當地的原住民，真實地展示出原住民對天、地、人、山的感情。演出分為“雪山篇”和“古城篇”兩篇以粗獷的氣勢、原生的姿態和質樸的歌聲，帶給觀眾真實的麗江印象。



早餐：飯店內享用

午餐：雪廚小火鍋(RMB 70)

晚餐：今生麗水(RMB 80)

住宿：麗江 複華麗朗度假酒店或財祖酒店或 M 酒店或同級或古城內艾澤拉斯精品民宿或同級

第六天

麗江→香格里拉→玉柱擎天:雪山草甸湖泊、土司鹿場、玉龍書院、千年古樹群、摩崖石刻、獨克宗古城→觀藏式歌舞表演+品土司宴+酥油茶

香格里拉(原名：中甸)

據說就是詹姆斯希爾頓的小說《消失的地平線》裡描述的人間天堂。2000年，更名為：香格里拉。香格里拉在藏語裡的意思是：心中的日月。

「太陽最早照耀的地方，是東方的建塘；人間最殊勝的地方，是奶子河畔的香格里拉。」香格里拉的美超乎想像：雪山環繞之間，大大小小的草甸和壩子星羅棋布。無數美麗靜謐的海子，宛如女神手裡的寶鏡打碎四散在這片土地上。湛藍的天空下，飛揚的五彩經幡妝點著神聖的寺院。純樸虔誠的人民世代在這裡生息勞作，這是他們最美麗的家園。一切都如同人們夢想中的自由王國——香格里拉。

獨克宗古城

依山勢而建，它是按照佛經中的香巴拉理想國建成的，有「建在石頭上的城堡」和「月光城」兩層含義。古城的路面起伏不平，由一些歲月久遠的舊石頭就著自然地勢鋪就而成。至今，石板路上還留著深深的馬蹄印，那是當年的馬幫給時間留下的信物。



早餐：飯店內享用

午餐：虎跳峽(RMB50)

晚餐：土司宴(RMB 80)

住宿：中甸 天界神川大酒店或同級

第七天

普達措國家森林公園→屬都湖(環保車)→香格里拉→巴拉格宗(棕櫚峽、巴拉格宗大峽谷(香格里拉大峽谷)、藏經堂、千年菩提樹、茶馬古道)

普達措國家森林公園

普達措國家公園位於大香格里拉風景區的中心區域，是世界自然遺產「三江並流」風景區的重要組成部分，主要由碧塔海、屬都湖和霞給民俗生態文化村三部分組成。公園內風景優美，原始生態環境保存完好，既有明鏡般的高山湖泊、水美草豐的牧場，也有百花盛開的濕地和茂密的原始森林。每年的春秋兩季，是遊覽普達措的最佳時節。春季，五顏六色的杜鵑花鋪滿山坡，秋季的普達措，則是一片五彩斑斕的景象。



屬都湖

屬都湖隸屬於普達措國家公園，位於香格里拉東北部 35 公里處。這裡湖水清澈，水底小魚悠遊，最獨特的是一種名為「裂腹魚」的珍稀魚類，這種魚腹部有一條細細的裂紋。湖四周是遮天蔽日的林木，湖畔還有個牛羊成群的牧場，充滿藏區的生活情趣。

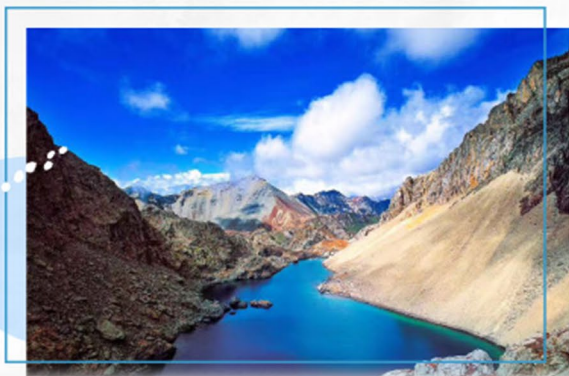
它是碩多崗河的源頭，湖畔草場廣闊、水草豐美，牛羊成群，牧歌悠揚入耳，一派自然。湖東有一大片白樺林，日光照耀下隨季節呈現一整片的不同色彩，充滿詩情畫意；草場四週青山入雲，原始森林遮天蔽日，許多巨大的杉木，景色優美，空氣清新，是中甸地區未被開發的一塊處女地。



巴拉格宗國家級風景名勝區

也稱作「香格里拉大峽谷」，巴拉格宗是一片「美麗的香巴拉」，充滿美景、傳奇和信仰力量之地，此景區的開放是一種榮耀和機遇，來這裡的人們習慣把這裡稱為「香巴拉」，是關於心靈和自

我的夢想將在現在，亦或不遠的將來，成為每個人都可以到達的地方。



景區

巴拉格宗

與世隔絕的世外桃源。

位於雲南迪慶藏族自治州香格里拉，
集雪山、峽谷、冰川、河流、
高原湖泊、原始森林於一體，



巴拉格宗大峽谷(香格里拉大峽谷)

是大自然的驚世鉅作，從海拔 5545 米的主峰到海拔 2000 米的河谷，嶺谷落差高達 3545 米，“峽中有峽，峽上有峽，縱橫交錯，峽峽相連”是其最大特色。

這些峽谷兩面山體多為高達 1000—2000 米的懸崖，奇形怪狀的岩層紋理和地質褶皺在絕壁上繪成巨幅的水岩畫，還有崖綠上飛瀉而下的瀑布、繞谷三日的回音壁，一切都似神工鬼斧，讓人驚嘆不已。



香格里拉大峽谷 峽峽相連，縱橫交錯

峽谷兩面山體多為高達 1000—2000 米的懸崖，奇形怪狀的岩層紋理和地質褶皺在絕壁上繪成巨幅的水岩畫；鬱鬱蒼蒼的原始森林中，大片大片的植被；清澈秀麗的河流蜿蜒前行，激起千層浪花如霧如靄；險峭的懸崖絕壁撐起一線青天，讓人驚歎不已。

千年菩提樹

在巴拉格宗這片神奇的土地上，這棵傍倚峭壁的菩提樹櫛風沐雨卻依舊鬱鬱蔥蔥、繁茂生長，植物學家考察斷定已有三千年以上的樹齡了，被譽為世界三大神樹之一。只有碗口粗的主幹爬滿了 400 多平米的崖壁，不得不讓人驚讚嘆這神樹的強盛生命力。傳說佛祖釋迦牟尼出遊傳教之時曾在這株菩提樹下依樹小憩，啟明星升起之時獲得大徹大悟，終成佛陀！

早餐：飯店內享用

午餐：農家風味(RMB 50)

晚餐：藏式風味(RMB 80)

住宿：巴拉格宗 巴拉格宗酒店或同級

第八天

巴拉村→達擁佛塔→玻璃棧道→回音壁、巴拉格宗→麗江~束河古鎮

巴拉村

群山環抱的巴拉村，散放著藏族民居濃鬱的原鄉氣息。“巴拉”藏語意指：從巴塘遷徙而來的藏族村。這裏是神仙居住的地方，真正的香巴拉。千百年來，勤勞質樸的巴拉村人，從遙遠的戰亂逃離，一心追尋和平與寧靜，最終在這片神域淨土定居，繁衍成族。藏式的木樓依山傍水層疊而起，村頭的五彩經幡隨風在雪域飄搖。農田與草地交替著四季更迭的色彩，春意盎然，夏季繁盛。



達擁佛塔

是在群山中 8 座聖潔的白塔組成的佛塔群。佛塔群分別供奉的是藏傳佛教最有代表性的：佛祖釋迦牟尼、蓮花生大師、長壽佛、四臂觀音、文殊菩薩、黃財神、尊勝佛母、度母。建這八個佛塔代表藏地的藏八寶吉祥，並賜給巴拉人風調雨順、六畜興旺。虔誠的藏傳佛教信徒，都相信順時針轉佛塔，也有轉運的作用，可以消業障積功德。

回音壁

穿過寧靜神秘的巴拉村，最佳觀景點回音壁就到了，對著這個崖壁大聲呼喊，聲波會反射回來，能歌善舞的巴拉村，很多人都喜歡在這兒唱歌。如果有了什麼不開心的事，也對著它呼喊一下，天空足夠大，峽谷夠深遠，容得下所有的委屈與不快，山谷裡的微風，清脆的鳥鳴，會讓人很快就心情舒暢、心曠神怡。



束河古鎮

位於麗江大研古鎮（即麗江古城）西北部，是納西族先民在麗江壩子最早的聚居地之一，更是當年茶馬古道上的重要驛站。束河古鎮依山傍水，構造佈局與大研古城相仿，屋舍錯落有致，巷道間流水潺潺，環境古樸而清幽。難得的是，由於旅遊開發較晚，束河古鎮比大研古鎮要幽靜古樸的多。

從雕樑畫棟的掛著「束河古鎮」四個字的大牌坊走進去，沿著兩邊都是店舖的石板路面可以一直走到古鎮中心，像大研古鎮一樣，這裡也叫四方街。當年的四方街，是馬幫交易皮毛皮貨的場所，現在的四方街，四面都是各種商舖，依稀可以感覺得到當年的繁華。



早餐：飯店內享用

午餐：農家風味(RMB 50)

晚餐：納西土菜+打跳(RMB 80)

住宿：麗江 複華麗朗度假酒店或財祖酒店或 M 酒店或同級或古城內艾澤拉斯精品民宿或同級

第九天

古城自由活動-黑龍潭公園-麗江飛往廣州或深圳~

黑龍潭公園

黑龍潭公園又名玉泉公園，位於古城北象山腳下，從古城門口的大水車溯流而上，約行一公里有一處晶瑩清澈的泉潭，便是黑龍潭了。黑龍潭原是麗江的一個龍王廟，廟旁泉眼眾多，積水成潭。因為泉水如玉，能倒映玉龍雪山，也稱「玉泉公園」。這裡既是麗江古城的水源地，也是麗江國家級保護文物最集中的地方。



早餐：飯店內享用

午餐：納西風味(RMB 50)

晚餐：酒店內(RMB 60)或發

代金

住宿：廣州 璟閣酒店或深圳亞斯特酒店 或同級

第十天

廣州/臺北

早餐：飯店內享用

午餐：敬請自理

晚餐：敬請自理

住宿：溫暖的家
