

**（假日）《网红丽大香泸》丽江往返双飞纯玩6天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1758505809hP | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 云南省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-丽江 JD5131 21:20-00:05+1丽江-广州 JD5132 17:45-20:10 | | | | |
| **产品亮点** | 行程亮点：❤【品质保障】：广东成团，6人起发，纯玩0必消，轻松出行，让客人体验一个有品质的旅行❤【五大联游】：大理的悠然、丽江的古韵、泸沽湖的澄澈、香格里拉的神圣。❤【臻选住宿】：全程入住3钻舒适酒店+1晚泸沽湖特色客栈+升级1晚香格里拉4钻藏式酒店（贴心升级供氧房）❤【索道保证】：保证 玉龙雪山·冰川大索道·冰川公园4506米❤【精华景点】：潮流打卡，不虚此行，一次打卡多个小众绝美景点大理古城---感受“—水绕苍山，苍山抱古城”的格局走进5A景点 玉龙雪山 | “小九寨”—蓝月谷|登里务比岛泸沽湖--被誉为 “高原明珠”—月光之城【独克宗古城】❤【人气打卡】：玉龙雪山—国家AAAAA 级景区，是中国最南的雪山。虎跳峡—国家AAAA级旅游风景名胜区，有世界峡谷之最之称。独克宗古镇—“日光城”遥遥相望，日月同辉，被称为“心中的日月”束河古镇—宛如一幅徐徐展开的水墨画。九鼎龙潭碧水悠悠，鱼儿穿梭其间。香巴拉时轮坛城—世界室内最大立体坛城：纳帕海—有一处被称作“森林之后的湖泊”的神秘所在❤【最ing玩法】：S弯廊道骑行+旅拍❤【特色美食】：含7正，餐标30元/正 地道风味吃遍“云南” 泸沽湖草帽石锅鱼、大理白族农家菜、大理过桥米线❤【安全出行】：正规营运资质的空调旅游车，每人确保一正座❤【尊享服务】：质检组全程跟踪服务、6x24小时贴心服务，30分钟急速回复 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **行程详情** | |
| 每日行程详解Day1广州-（飞机）丽江-入住酒店餐：不含餐住：丽江贵宾乘机飞往丽江，我社工作人员安排贵宾接机，专属接送机服务，专业人员协助办理酒店入住手续。 温馨提示：1.请保持手机畅通，方便我们工作人员与您联系，安排明天行程。2.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！Day2玉龙雪山（大索）-蓝月谷-泸沽湖餐：早中晚住：泸沽湖早餐后，乘车前往丽江【玉龙雪山】（含大索道）风景区游览。 饱览玉龙雪山风光，原始树木郁郁葱葱，雪山诸峰千姿百态，相互映衬，心旷神怡是你此时最好的感受。穿越一片原始森林，你会看到又高又直的云杉，一棵连着一棵，林海茫茫。到达4506米高的雪山冰川公园，欣赏大自然恩赐的美景。 之后前往 “仙人遗田”之称的小九寨沟【蓝月谷】（电瓶车自理），其前身为人们所熟知的 “白水河”，蓝月谷又名白水河，在晴天时，水的颜色是蓝色的，而且山谷呈月牙形，远看就象一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷。（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情况导致游客无法乘坐的，我社会根据索道公司实际的退费情况现退大索道费用并在时间允许的情况下协商是否更换景区，敬请谅解；带来不便，请多配合）。游览结束后乘车前往泸沽湖特色民居入住休息。   Day3泸沽湖(草海、里格、里务比岛，摩家访)-草帽石锅鱼-S弯廊道骑车（赠送旅拍）餐：早中晚住：大理早餐后，前往有“高原明珠”之称的泸沽湖，游览【泸沽湖草海】，草海在泸沽湖的东南面，由于长年的泥沙淤积，湖水较浅，因此生长有茂密的芦苇。草海的三分之一处，在那芦苇丛中延伸出来的一座“鹊桥”，微风一吹，扬起纷飞的花絮，真有点像七仙女撒下的雪白的花瓣。下马后走近一看，这座长达300米的木桥。再前往游览【里格半岛】位于泸沽湖的北侧，东西南三面环水，北面是与陆地接壤的一条小路，只有2米宽，走完小路就是一个白色的转山包，当地居民会从转山包的左侧进岛，然后会从转山包的右侧出岛，这样走就相当于绕着转山包转了一圈。岛上除了有当地居民几百年的古老住所，另外还分布着几家景色很棒的临湖客栈，一个村民自用的小码头就在这2米多宽的接壤道路旁边。早晨的里格半岛很神秘，被晨雾所围绕，从岛外看起来若隐若现，宛如仙境。前往原始的【摩梭村落】,参观拜访摩梭人传统民居建筑，了解当地民俗文化。泸沽湖唯一的交通工具，就是摩梭人著名的【猪槽船】了，我们划猪槽船去湖心，坐在猪槽船中，静静看着洁白的水藻花在澈蓝的湖水中摇曳，耳边划船人的歌声浸入心间，一番宁静一番趣味。湖间，有两座小岛将泸沽湖一分为二，登上【里务比岛】，岛上树木郁葱，岛上的白塔纪念着赫赫有名的摩梭人统治者阿云山，您可以去看一看。我们热情的摩梭人民。午餐享受草帽石锅鱼，美味好食！！后乘车前往洱海，选择一辆心怡的自行车，在洱海蓝天间，游览打卡【网红S弯】（赠送旅拍），欣赏苍山洱海美景，体验人与自然的和谐之美（冬季可近距离观赏海鸥等候）网红s弯，遇见故梦廊桥，让思绪飞行云端。小伙伴们来到这里可以自由拍照打卡，寻找最美角度，拍摄大片刷爆你的朋友圈，也可以静静在这里漫步、骑行，吹吹洱海风，感受宁静美好。结束后前往大理酒店入住休息。温馨提示：1. 景点顺序，导游在不减少游览时间的情况下，可根据客流量或者时间调整先后顺序2. 高原地区紫外线强，请各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全3.少数民族聚集地，请尊重少数民族风俗文化，避免为您带来不必要麻烦   Day4大理古城-虎跳峡-独克宗古城餐：早中晚住：香格里拉早餐后，乘车去游览历史文化名城【大理古城】（自由游览），大理古城内由南到北横贯着五条大街，自西向东纵穿了八条街巷，整个古城呈棋盘式布局，城内依然保存着大量的明清以及民国时期的建筑，寺庙、书院、教堂等古建筑点缀其间，循着古老斑驳的城墙与街道，寻找南诏古国的历史与韵味。自由活动中可前往打卡南城门、五华楼、红龙井，更有老酸奶、烤乳扇、包浆豆腐、凉鸡米线、木瓜水、各类梅子等诸多美食等你品尝。后前往【虎跳峡】（电梯自理）虎跳峡景区南岸为玉龙雪山，北岸为哈巴雪山。受两岸高山的紧紧束缚，江流入峡后宽仅50多米，最窄处虎豹一跃即过，故名虎跳峡。虎跳峡谷坡陡峭，悬崖壁立，呈幼年期“V"形峡谷地貌。 [1景区气候属温带和寒温带季风气候，年平均气温4.7℃—16.5℃。 [景区在峡谷段可分为上虎跳、中虎跳和下虎跳三段。 峡谷距离丽江市市区80千米，峡谷在金沙江上游，全长17千米，迂回道路25千米，峡谷垂直高差3900多米，是世界上最深的峡谷之一。曾因山崩截流，今巨石遗留，致使水势更加汹涌。后乘车前往【独克宗古城】参观龟山公园，合力转动世界最大转经筒，为家人祈福；游览结束后，前往香格里拉酒店休息（特别安排供养房）      Day5香巴拉时轮坛城-纳帕海-丽江古城餐：早中X住：丽江早餐后，乘车前往【香巴拉时轮坛城】建筑外观宏伟壮观，内部装饰精美，金色的屋顶、佛像和各种装饰在阳光下熠熠生辉，与蓝天白云相互映衬，构成了一幅美丽的画卷，可以在这里欣赏到精美的佛像、壁画、唐卡等艺术作品，还能通过文物展览、影视资料播放、互动交流等形式，深入了解藏族文化和藏传佛教文化。后前往【纳帕海】，纳帕海自然保护区是国家一级保护动物珍稀飞禽黑颈鹤的理想栖息地。每年9月至次年3月，黑颈鹤在此栖半年左右。依拉草原是云南高原最大的草原，这里纯朴藏区牧民骑着马儿赶着成群的牛羊，过着神仙般的日子。 晚上游览世界文化遗产、国家5A级景区【丽江古城】(丽江古城属于开放式景点，游客游览结束后，自行前往酒店)，随意、自然的生活，如同水的慵懒，阳光的温情，一缕幽香熏染着纳西情韵的古镇。流水、小桥、人家，宛若秀丽的江南，独自沉沦在那份自在与悠然之中，游客请自行选择品尝古城内小吃、美食，游览结束后自行返回酒店。      Day6束河古镇-丽江送机餐：早XX住：温暖的家早餐后，乘车前往游览“世界文化遗产”丽江古城的重要组成部分，茶马互市交流地【束河古镇】（开放式古城，自由游览）束河古镇是茶马古道上保存完好的重要集镇，相比旁边游人喧嚣的丽江古镇，这里更加安静纯粹。溪流沿街流淌，两侧楼阁在阳光下静谧古朴，适合喜欢安静的游客前来。结束统一根据返程时间安排送机。在此，我社全体服务人员预祝您旅途平安，期待您再次来云南！  温馨提示：1.返程前请仔细整理好自己的行李物品及证件，请不要有所遗漏，核对自己的航班时间，避免增加您不必要的麻烦。2.感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，针对我们的不足，请留下您的宝贵意见。 | |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、含广州-丽江往返经济舱机票，含燃油税（团队机票，一经出票，不能改期，退票）2、全程含餐5早7正，餐标30元/人/正3、含行程中所列景点首道门票，因云南实行旅游全包价，所有景区不在享受任何优免退费。4、旅行社为游客购买云南旅游组合保险5、全程合法旅游运营资质空调旅游车，保证每人一正坐6、6人发团司机兼导游 ，8人以上安排上导游。7、全程入住3钻舒适酒店+1晚泸沽湖特色客栈+升级1晚香格里拉4钻藏式酒店（贴心升级供氧房） | | |
| **费用不包含** | 1、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；2、游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；3、自由活动期间交通费和餐费；4、全程入住酒店产生的单房差；5、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；6、儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 蓝月谷电瓶车 |  | 20 分钟 | ¥(人民币) 60.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 高原须知：海拔在3000米以上的地区，称为高原地区。其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，从而引起高原反应。高原反应的常见症状是呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急迫、食欲 不振、发烧、睡意朦胧，严重者会出现感觉迟钝、情绪不定、精神亢奋、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等，也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。一、游客报名到高原地区出游前的准备：１、评估身体每个人在准备去高原旅游前都必须对自己的身体状况作一个全面的评估或体检，如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，在医生的帮助下决定是否可以前往高原地区旅游。通常16岁以下和70岁以上者、患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、哮喘、贫血、感冒患者、孕妇、精神疾病患者等不适宜去高原地区旅游，请切勿盲目冒险进入高原。２、准备物品如应准备适量的护肤品、防寒衣物、墨镜、防晒霜、遮阳帽、药品（特别抗感冒药、安眠药、助消化药）和食品等。另外，最好能自觉浏览“高原反应或高山病”的知识，以加深认识和行至高原后出现异常能及时识别、处理。在旅游前2--3天开始服用红景天能对减轻高原反应有一定帮助。二、进入高原地区旅游主要的注意事项：1、初入高原（指海拔高度达3000米或以上地区）者大多有头昏、头痛、胸闷、气短、心悸、腹胀、食欲减退和睡眠不佳等症状，一般经短暂适应后这些表现可逐渐消失，如若经休息后仍不消失或症状加重、恶化，应警惕高山病之可能，即应及时给予吸氧并寻求医护人员的帮助。在医疗机构通过输液、吃药、吸氧等，一般情况可得到缓解。若高原反应严重或已患急性高山病者应及时终止旅游，在采取适当抢救措施后宜迅速返回低海拔地区，以确保人身安全。切勿罔顾身体状况变化而前往高海拔地区继续行程。2、多休息、多饮水特别刚到高原地区的前期，要保障充足的睡眠，在高原地区步行时不要节奏太快，更不能跑步，更不能做体力劳动，这样方可以有效地预防高原反应的发生或减轻其程度。由于高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝水。3、高原地区因大气压力偏低，易患胃肠胀气，切忌暴饮暴食，宜进食易消化、产气少和富含维生素的食品，禁止食用产气多、含纤维多和不易消化的食品。另外，在高原地区时应不吸烟、不饮酒（特别是不宜喝啤酒和烈酒）。尤其是40岁以上的人士，因为饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。4、外出活动时要注意防寒保暖和防晒，在出行时宜穿宽松、保暖的衣服，高原地带昼夜温差非常大，早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，即使在夏季也必须准备外套或毛衣防范于未然。要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。外出活动要配戴墨镜或滤光镜，以防雪盲或紫外线损伤眼睛。5、初到高原，游客或许由于海拔高、行程过于紧张而出现腿脚浮肿的情况，以下方法可以适当减少或舒缓浮肿的程度：1）游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合；2）途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿跷起来。长时间坐车时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。每天游览结束后，用热水泡脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。本人已认真阅读上述条款，并接受旅行社的解释和对条款的说明，同意约定的内容。 |
| **退改规则** | 确定日期出游后不可更改或取消（除遇不可抗力因素），恕不退款！ |
| **保险信息** | 为保证游客可如期出发，我社将与其他旅行社共同委托广东杰旅国际旅行社有限公司（拼团出发），许可证号：L-GD-100218，此团由广东杰旅国际旅行社有限公司委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意 |