**云南哀牢山 元阳梯田 抚仙湖 蒙自 弥勒6日轻奢（14人隐奢小团）行程单**

隐奢哀牢山

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QD SHUANGYOU AILAO | **出发地** | 青岛市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行至山穷处，方知“看山是山”非虚言 |
| **产品介绍** | 森宿乌托邦#双森宿太平湖森林之夜：宿蔬屋/房车听松涛 藏蔬屋数繁星，篝火旁BBQ佐晚霞云端栖居：哀牢山云筑半山酒店揽星如梦，以钻级标准丈量山野的奢侈双徒步野性叩山金山森林徒步石门峡溯溪 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **昆明接站---入住酒店---自由活动**搭乘航班/动车抵达昆明长水机场/火车站，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。温馨提示：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。交通：巴士接机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** |
| **行程详情** | **昆明▶抚仙湖（车程约1.5h）▶嘎洒（车程约2.5h）▶南恩瀑布▶石门峡风景区（车程约1h）**早餐后，统一集合出发前往抚仙湖。每一个走近抚仙湖的人，无不沉醉于她的波光艳影。抚仙湖的美，是古人眼中“琉璃万顷”的浩渺，是《徐霞客游记中》“惟抚仙湖最清”的赞叹，是杨升庵“天然图画胜西湖”的惊艳。游览抚海湾湿地公园，这里有粉蓝的湖水，飞舞的海鸥，木质的栈道，治愈的大树，浪漫的花海。站在湖边，风从耳旁呼啸而过，冬天会迎来成群结队的海鸥环绕在身旁。后乘车前往新平嘎洒，嘎洒镇地处哀牢山脉中段东麓，红河上游的嘎洒江畔，是一个“山头看自然风光、山腰看历史文化、山脚看花腰傣”的小镇。午餐后乘车前往哀牢山探秘，途经【南恩瀑布】。瀑布水流湍急，气势磅礴，置身其间，让人感叹大自然鬼斧神工的魅力，瀑布高20多米，长四十多米，就像一条玉带镶嵌在哀牢山间，瀑布四面悬崖峭壁，奇岩异石星罗棋布、从山上冲洗下来水流声势浩大，一袭雪白的瀑布由山顶顺流而下，从天上腾空而出，浪花飞腾直下，云峰飞瀑落千尺，声阵万壑惊春雷，非常壮观。后乘车前往游览【石门峡风景区】—初次解锁哀牢山徒步❶，徒步里程：3km：沿着山间溪流两旁的石栈深入雨林，景区含氧量高，仿佛走进山水画卷一般，徒步里程适中，新手无压力，后半程无须走完，根据身体情况以及导游约定时间，可随时中途原路返回。石门峡是藏于哀牢山脉原始的蛮荒之风，给人震撼的山水美。被称之为“哀牢山上的九寨沟”。因为石门峡朴素自然，没有过度开发，除了必要的安全措施外，没有人工雕凿及修饰。原始森林和奇石清溪自然清新被誉为天然氧吧。由于相对高差大，气候垂直分布明显，独特的山地气候使植被具有明显垂直分布，谷内极为幽静，峡谷，岩石，溪水，瀑布，丛林，古藤，相互依存，互相映衬，自由自在，一切是那么和谐安宁。晚餐享用羊汤锅后入住酒店休息。温馨提示：①景区内请听从导游讲解注意事项及禁忌，跟紧大部队，切勿走丢。②云南为少数名族地区，请尊重当地少数民族风俗习惯，请各位贵宾能遵守地方规定，避免发生不愉快的事件。③石门峡属于体验式徒步游览，请注意保管好人生财物安全；④山上山下温差大，建议带一件外衣备用。⑤提前喷好防蚊虫喷雾，避免蚊虫叮咬；⑥爱护环境，自备垃圾袋，将产生的垃圾带走。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团队餐 晚餐：团队餐  |
| **住宿** | 哀牢山 |
| **D3** |
| **行程详情** | **观云海日出▶金山森林▶嘎洒（车程约1h）▶元阳坝达梯田（约3.5h）**今日早起前往【哀牢山观景台】观云海日出，如临天空览仙境，壮观绮丽，一道独特的自然景观，秋冬来临之时，云海尤为壮观（欣赏效果视天气而定），当人们在高山之颠俯视云层时，如临天空可看到千变万化的云海大观。云海仿佛是一片巨大的柔软羽毛，在微风的拂动下起伏不定、翻滚涌动，交织变化出一幅幅千姿百态的景致，仿佛是大海中的波涛，令人心旷神怡。后前往【金山原始森林公园】—进阶版哀牢山徒步宝藏路线❷，徒步里程：3km。景区内参天古树形态各异，藤蔓缠绕，苔藓密布，浓雾弥漫时哀牢山的神秘氛围直接拉满，切莫走入没有标识牌的禁区，容易迷路！如果身体情况不允许走完全程环线，可以中途原路返回景区门口。在森林中，你走每一步都踏着历史的痕迹，每一呼吸都充满生命的气息。柔柔云雾缭绕群峰，隐去的雄姿与天相接……形如盘龙蛟蟒的大树，藤牵蔓缠，牵扯着古老的胡丝，附生着新的生命。树干上附满了绿色的青苔，绒嫩枝叶的边缘在阳光的勾勒下生机盎然，滋蕴出暖暖的绿意，沁人心脾。这里是大自然最真实的写照，是生物多样性的宝库。如果你渴望一场逃离现实的绿野仙踪之旅，那么金山原始森林在等你。徒步结束后，乘车出发前往哀牢山南部——元阳梯田景区，途中在嘎洒镇享用傣族风味餐。抵达元阳哈尼梯田景区，游览【坝达梯田】观看日落，坝达梯田是观赏梯田日落的最佳地它从海拔800米的麻栗寨河沿山而上，坡陡田陡，坡缓田缓；山岭相连，交错贯通，一直伸延到2000多米海拔高度，上万亩梯田组合在一起，看上去，简直就是登天的梯子。观看坝达梯田，令人荡气回肠。行程结束后前往用餐，入住酒店休息。温馨提示：①日出日落观景台游客拥挤，破路请注意安全，保管好相机手机等；②金山森林徒步切莫走入没有标识牌的禁区，容易迷路！③金山森林徒步时如果身体情况不允许走完全程环线，可以中途原路返回景区门口。④今日早起加上车程较长，请提前预备小零食以及晕车药，注意休息。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团队餐 晚餐：团队餐  |
| **住宿** | 元阳 |
| **D4** |
| **行程详情** | **多依树梯田▶阿者科▶碧色寨（车程约3h）▶弥勒太平湖（约1.5h）**今日早起，酒店打包早餐。乘车前往【多依树梯田】观看日出，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。后前往游览阿者科哈尼村落，阿者科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”按照字意是指最旺盛吉祥的一个小地方，坐落在海拔1800多米的高山上，拥有传统的蘑菇房建筑和丰富的民俗文化，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。后乘车前往蒙自，途中享用哈尼风味餐。抵达蒙自后游览《芳华》取景地【碧色寨】（电瓶车20元/人已含），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【太平湖森林公园】开启藏入森林，全日沉浸式度假生活~我们一直在追寻这样的生活，漫步在春日的花田，穿行于秋日的山林数夏夜的星子，煮冬雪以烹茗......花海·湖景·森林，藏身森林蔬屋/房车/睡帐篷……其实，这些难得的森林旅居体验，在这里都能得到满足！今日下榻太平湖森林公园，首选：蔬屋（标间）/房车（大床），携手家人、伴侣良友与山水相伴，听松涛入眠，拥湖风入梦。晚餐特别安排户外营地BBQ，食材新鲜、丰富，环境清悠惬意，逛累了席地而坐，烧烤的香味萦绕草地上空，饱餐一顿，这一天必须充实而满足。（特别提醒：如遇旺季、暑期或节假日致房车/蔬屋等资源紧张，我社调整为弥勒市区携程5钻，赠送“空中温泉”泡澡。）温馨提示：①多依树观景台游客拥挤，请注意安全，保管好相机手机等；②游玩碧色寨请提前做好防晒；③入住森林提前喷好防蚊虫喷雾，避免蚊虫叮咬；④如晚餐时分营地举行篝火晚会游客请注意游玩时间，尽量早一点返回房间休息。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团队餐 晚餐：团队餐  |
| **住宿** | 弥勒 |
| **D5** |
| **行程详情** | **太平湖森林自由行▶台创园（车程约1.5h）▶昆明（车程约2h）**今日睡到自然醒，或着享用完早餐后漫步清晨的太平湖森林公园，这里林木密布、花湖相伴，环境优美，空气清新。太平湖森林小镇在原生的自然景观上实现“景上生花”，让人时刻享受着耳目一新、一步一景的感觉。根据集合时间前往餐厅享用中餐—弥勒簸箕宴。中餐后参观石林旅游的第二张名牌一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。后乘车回到昆明入住酒店，游客可自愿参加—— 半日昆明韵·翠湖CityWalk·自由行：自由行攻略❶翠湖漫步（免费）：沿湖岸木栈道缓行，看傍晚的阳光洒在民国建筑群上，湖心亭倒影如画。自由行攻略❷云南陆军讲武堂：黄墙拱门间拍复古大片，了解西南第一军校历史；（免费，开放时间:每周二至周日上午09:00至下午16:30,周一闭馆。）自由行攻略❸文林街慢生活：钻进街角咖啡馆点一杯云南小粒手冲，或逛独立书店「橡皮书店」，淘一本绝版西南民俗图志。自由行攻略❹黄公东街‌：适合拍照打卡，这里有姜黄墙壁、爬藤植物和粉紫花朵；自由行攻略❺云南大学和云南师范大学‌：距离不远，步行20分钟即可到达，云大的建筑非常美丽，值得一游。‌TIPS：自由活动无导游跟随，建议开启手机导航“翠湖片区”；游玩结束后请自行返回酒店休息。温馨提示：①由于太平湖森林公园面积较大，清晨自行游览时可自愿扫码租一辆电瓶车前往游玩，请注意安全和集合时间；②回到昆明先入住酒店，请根据自身精力情况选择是否跟随导游前往翠湖游玩，抵达翠湖后解散自由打卡、寻找美食......结束后请自行返回酒店休息。③次日回程的送机/站师傅会于今晚联系游客，请保持手机畅通。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团队餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** |
| **行程详情** | **昆明市区酒店→送机/送站（车程约50min）**早餐后自由活动，我们将根据各位贵宾的返程时间安排车辆送机/送站。请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。交通：巴士送机 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 报价已含 住宿标准间 全程入住携程4钻+升级1晚弥勒5钻太平湖森林景区房车（单）/蔬果屋（标）昆明龚禧里璞见、天晨、泽熙、西姆、豪生Life、中凰酒店或同级哀牢山云筑泊境半山酒店；备选：新平褚橙庄园，嘎洒外滩豪生或同级元阳胜村云梯、云上梯田、云之梦、玫瑰酒庄假日酒店或同级弥勒太平湖森林木屋酒店、巨人雅阁酒店或同级以上参考酒店无法接待的情况下，我社可选择其他酒店，但标准不低于上述酒店。 餐饮：含5早7正，正餐餐标40元/人（人数减少相应减少菜品）；早餐为所住酒店含早。（特色餐哀牢山羊汤锅、傣族风味餐、哈尼风味餐、簸箕宴），定制一餐98元/人户外营地BBQ。（2）交通：全程当地空调旅游车，每人确保1正座（因此团为全国散拼团，在昆明段的接送机，我社安排单独车子接送，无导游陪送。）（3）门票：已含行程中景点首道大门票，行程以外不含（不含景区小交通），行程中标明自费的未含，所有证件无费用可退。（4）起始地昆明往返机票，及机场建设税（团队票开出后不得签转、更改及退票）。（5）导游：其中4天昆明省陪全程陪同（第一天及最后一天专业接机组工作人员接送机）8人起安排导游；8人以下司兼导小团操作 |
| **费用不包含** | 1、起始地机场接送费。　 　 2、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；3、游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；4、自由活动期间交通费和餐费；5、全程入住酒店产生的单房差；6、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；7、儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | （1）18周岁以下未成年人，自我约束能力差，参团安排正常年龄游客陪同。超过65岁的老年人考虑到云南特有高原气候和海拔因素，暂不建议您参加本团。不建议60岁以上老人参团，如需参团，请一定做好身体检查，出示医院健康证明，并填写《参团免责声明》。游客应当向旅游经营者如实告知与旅游活动相关的个人健康信息，隐瞒造成的损害，责任自负。云南属高原地区，有心脏病、高血压等相关不适合高原活动群体请不选择此产品。（2）丽江玉龙雪山实行套票制，由于时间原因，我们只安排行程中指定景点，此套票中未涉及的小景点，门票不能退还。行程中赠送项目如遇特殊情况不能安排，不退费或做任何补偿；（3）因地域情况不同，云南大部分酒店空调为定时开放，请游客注意，如需要加被褥等请联系酒店工作人员或告知导游。（4）因包价优惠，拥有特殊证件（如老年证，军官证、学生证、残疾证）的游客，景点优惠费用不退。（5）若游客未按照旅游合同执行自愿放弃项目或途中取消行程或中途离团，一律视为自动放弃，请主动签写离团证明或放弃项目证明，否则我社不承担相关责任。未产生费用扣除损失和服务费后退还。（6）因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等），导致行程无法正常进行，经协商同意后，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。我社在不减少景点和不耽误返程时间，不降低接待标准的情况下，有权对行程顺序和时间做出适当调整；行程中的车程时间为不堵车情况下的参考时间,不包含景点的游览时间；我社导游有权在不减少景点的情况下自行调整景点游览顺序（7）由于航班政策及市场代理销售促销原因，同一天不同航班或者同一航班都有可能出现价格差异，以合同上的价格为准，由此产生的任何投诉我公司不予受理。（8）请游客离滇前不要忘记填写《意见单》这是您对此次游览质量的最终考核标准；我社质检中心将以此作为团队质量调查的依据，否则不予授理。不签意见单者视为放弃，按无意见处理。（9）我社已购买了旅行社责任险，旅途时间较长，希望游客自愿购买旅游意外险。（10）游客务必遵守旅游活动中的安全警示规定，乘坐交通工具务必加强安全意识，系好安全带，注意保管随身物品！遵守导游等相关人员的安全提示，服从安排。 |
| **温馨提示** | （1）出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下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。（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。（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。（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，请您见谅并作好心理准备。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。（5）云南当地的特产有：翡翠、精油、普洱茶、三七、天麻、虫草、傣锦、宣威火腿、杨林肥酒、云腿月饼、灯川乳扇等。涉及温泉的行程，注意事项如下：（1）高血压、皮肤病、心脑血管、心脏病等怕热禁忌的游客请勿淋浴，请注意水温，请勿长时间高温浸泡（2）选择适应自身的高、中、低温度的温泉池，一般从低温到高温，每次15—20分钟即可（3）温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇，或喝点饮料补充水分。（4）皮肤干燥者浸泡温泉之后请您立刻抹上滋润乳液，以免肌肤水分大量流失引起不适（5）进入温泉池中，请站稳后慢慢进入，小心滑倒（6）一定要记得把身上的金属饰品摘下来，不然你会很难过地发现自己心爱的首饰已经被硫化成黑色的了。（7）切忌携带贵重电子产品进入泡池以免损坏 |