

向云端
去大理

BENFU
SHANHAI

奔赴 “山海”

昆明大理南涧沙溪六晚七日

探索一种叫云南的生活—大理深度篇
观山-看海-听风-揽月

景观 包罗万象

山与海的碰撞；
高原和山谷的相遇；
花海、茶园、药谷的相叙。

出团日期: 7月23日、8月1日
(六晚七天纯玩无购物)
联系方式: 13708498976 / 14736597639
昆明游家国际旅行社有限公司



人文 风情采撷

白族风情; 异域风情;
影视剧拍摄现场。

深度 小众定制

人间烟火的聚集——
洱海与苍山;
避世桃源药谷清凉一夏。

足够 自由放飞

逛古城多次自由、
电瓶车自由、骑行自由、
山林徒步自由、
大自然亲密接触自由。

家庭 亲密时光

洱海亲子骑行、山谷林下漫步、
非遗扎染制作、茶园手工制茶、
咖啡共享时光、篝火联欢夜宴。

一网 打尽网红

大理圣托里尼、天空之境、
洱海生态廊道S湾、花海、沙溪古镇、
“有风稻田”、喜洲古镇、
昆明百年老街、胜利堂、酒杯楼。

味蕾 丰盛体验

各地特色饮食珍馐，
咖啡与茶的对话。





大理一直是许多人心中的诗和远方

线路设计思路

向往的大理

- ▷ 寸土寸金的大理古城旺季连住四晚，史上少有的深度游。更多时间与便利去深度体会大理绝色美景。

清幽的沙溪

- ▷ 跟随影视剧桥段，探索发现藏在沙溪的“去有风的地方”。

避世无量山

- ▷ 武侠小说里的世外桃源，一天半远离尘嚣，不被打搅。入住药谷小木屋别墅，让时光慢下来，复返自然。

尝遍美食

- ▷ 马帮菜的粗犷、山野珍菌的美味、药膳的滋补、非遗跳菜的豪迈、过桥米线的精致美学、西南联大文化餐的独特人文气息。犒劳自己的身体和味蕾，体验一方水土滋味。

手作纪念

- ▷ 1. 动手做一片可以带走的茶饼，慰藉岁月静好；
2. 咖啡文化了解&动手冲泡学习品鉴，轻松愉悦大理慢时光；
3. “最云南”的非遗手工—白族扎染，独具地方特色&亲子留念。

大理

慢生活的大理，拥有治愈的超能力
洱海的微波温柔了世界的坚硬
天空之镜的透明容纳了大地的诗意
安静的喜洲古镇回荡着古老的传说
三塔矗立在苍洱之间
上千年的暮鼓晨钟诉说着时间的故事
大理的麦浪被风吹起
起伏间勾勒了风的形状
花的芬芳揉进了滚烫的呼吸
海鸥追逐落日的橘光岸，举着高高的芦苇
等候着每一个波浪

奔海——大理洱海

赴山——苍山、无量山

穿梭苍山洱海的
“自在徜徉”

奔向有风也有花的
“理想城邦”

行程秒懂

D1	北京-昆明(飞机) + 昆明-大理古城(高铁) 欢迎下午茶、游览大理古城、洋人街、红龙井	住:大理古城
D2	大理圣托里尼风情岛、天空之境(旅拍)-大理生态廊道S湾、 花海(15km电瓶车)-云南小粒咖啡品鉴、动手冲泡	住:大理古城
D3	大理三塔-喜洲古城-“有风稻田”& 小火车-洱海蟠西段亲子骑行	住:大理古城
D4	沙溪古镇一日游-大理非遗扎染手工制作-自由活动	住:大理古城
D5	大理--南涧无量山-药谷林下徒步—花海漫步—摄影垂钓— 围炉煮茶—非遗跳菜晚宴、篝火晚会BBQ	住:南涧药谷木屋 别墅
D6	南涧—药谷观山、品茶、制茶 -小朋友认识药材/动手种植蔬菜 大理-昆明(高铁)	住:昆明五星酒店
D7	昆明-百年老街、网红东方书店、酒杯楼、胜利堂—逛花市—北京(飞机), 返回温暖的家	

“去向往的大理，让时光慢下来”



D1 北京→昆明→大理

欢迎下午茶+晚餐野生菌火锅+酒店宵夜
住：大理古城东方美学设计酒店（四星）

清华大学乘车点集合，统一乘坐大巴车前往机场。
首都机场/大兴机场搭乘航班前往“春城”昆明(参考航班:MU5704 10:30-13:45)
抵达后搭乘高铁前往“文献名邦”大理(参考车次:D8714 15:50-17:55)

酒店欢迎水果+下午茶。

导游带领从 **红龙井-大理古城洋人街-南门漫步**。

感受大理古城华灯初上的美丽景致。

古城历史文化悠久，在唐、宋500多年间是云南政治、经济、文化中心，几度为都。

古城内有一条专为外国朋友旅游、食宿、购物的街道。人们称之为“洋人街”。

D2 大理圣托里尼风情岛→天空之境（旅拍）→ 洱海生态廊道S湾→花海→云南小粒咖啡品鉴



早 | 中 | 精美茶点 | 酒店宵夜
住：大理古城东方美学设计酒店（四星）

“奔海”——早餐后前往大理海东网红打卡圣地—**圣托里尼风情岛**。

在天空之境俯瞰洱海，远眺苍山，便是人间美好画卷。**洱海生态廊道**有亚洲第一生态廊道之美称，是大理走向世界的名片，漫步于廊道300多亩花海之中，海水、S湾、白房子，吹海风，观海鸥，和最爱的人在洱海苍山旁，漫步于湖光山色间，从日出的朝霞一直到有晚风的日落，看云卷云舒，是很多人心目中，一种诗意生活的结局。松弛感，便是大理的气韵，也是它的迷人之处。搭乘观光车游览洱海生态廊道才村站——阳南溪站。途中穿梭大理坝子，穿越九道浪漫的S湾道，打卡网红点**龙龕表白圣地、三圣岛**，度过愉快轻松又惬意的下午时光。

咖啡文化品鉴：全国98.5%的咖啡豆产自云南。特别企划：“从豆子到杯子”，跟大家分享云南咖啡文化。每位嘉宾自己动手冲泡一杯特美味咖啡，拍照，分享&畅谈人生。

午餐：大理风味海稍鱼

晚餐：自理

赠送酒店宵夜



D3崇圣寺三塔→喜洲古镇→

D3

“有风稻田”&小火车→洱海蟠西段亲子骑行→观日落

早餐后,游览大理地标—**崇圣寺三塔**。它始建于唐代南诏国时期,迄今1200多年历史,是宋代大理国的皇家寺院,金庸小说《天龙八部》中天龙寺的原型,也是国家第一批重点文物保护单位。三塔建造精美、倒影曼妙、气势壮观。乘车前往**喜洲古镇**,喜洲是重要的白族聚居城镇,这里有这保存最多,最好的白族民居建筑群,是典型的“三坊一照壁、四合五天井”的庭院格局。雕梁画栋、斗拱重叠、翘角飞檐、彩画装饰艺术绚丽多姿,充分体现了白族人们的建筑才华和艺术创造力。最大的建筑群“严家大院”品尝“三道茶”(象征人生一苦二甜三回味),观看传统白族民族舞蹈“霸王鞭”表演,了解白族风情民俗。打卡网红“有风稻田”&小火车,这里的风吹麦浪在蓝天白云映衬下,仿佛走进宫崎骏动画片里的美好夏日情景。下午在洱海蟠西段自在骑行。大理的浪漫,有一半在洱海。在这里可以看到苍山溪水是如何汇入洱海的。海风吹拂,烟波浩渺,在骑行中感受飞驰与自由的快乐。傍晚海边小憩,湖光山色中,静静等待日落的唯美与震撼。

早 | 中 | 酒店宵夜

住:大理古城东方美学设计酒店(四星)



穿越“宫崎骏”动画片里的夏日稻田。

喜洲镇

这里曾有名噪一时的富商大贾,有青秀气派的宅院,有名家大姓的传奇,这里是白汉共居的乐土,是抗战烽火后的桃源,更是文化传承与融合的样本。

绵延至天边的“宫崎骏式的童话”稻田绝对是喜洲的一张名片,远处衬着白墙黑瓦的白族村落,随手一拍就是治愈系大片。这里是白族的聚集地,历史文化深厚,宛如一间巨大的白族民居建筑博物馆。许多人来喜洲古镇,便是想要一睹白族建筑的独特之美。

D4

大理→沙溪古镇→白族扎染非遗手工



早 | 中 | 酒店宵夜

住：大理古城东方美学设计酒店（四星）

早餐后乘车前往火遍全网的电视剧“有风的地方”拍摄地—【沙溪古镇】。这里曾是茶马古道上的商贸重镇。也是茶马古道上唯一幸存的古集市。这里是滇西商人、马帮货物的集散地。其中，寺登四方街是最热闹的商贸交易中心，沿街 商铺古朴典雅，还能找到保存完好的明清古建筑群：古寺庙，古戏台，古商铺，马店，古老的红砂石板街道，百年古树、古巷道、古寨门。每一个点都能让你打开时间之门。

下午返回大理，接下来是亲子非遗手工制作时光。

午餐：品尝特色马帮菜肴

晚餐：自理

赠送酒店宵夜



白族扎染非遗手工

白族扎染是国家级非物质文化遗产

生活在大理的白族

他们的衣食住行

大多和花草自然有着密切的联系

白族扎染常以大理的山川风物作为创作素材

扎染原料为纯白布或棉麻混纺白布

染料为苍山上生长的

廖蓝、板蓝根、艾蒿等

天然植物的蓝靛溶液

青白相间的扎染,是大理白族久负盛名的符号,我们将**从设计绘图到制作**,亲手完成一件属于自己的**独一无二的纯植物扎染作**。





D5 大理→南涧药谷

早 | 中 | 晚

住：南涧药谷小木屋别墅

“赴山”——早餐后乘车前往南涧药谷。

金庸先生的《天龙八部》的第一章就是从无量山开始的，段誉遇见神仙姐姐的故事就发生在这里。古人形容这里“高耸入云不可跻，面大不可丈量”，因此用“无量”这两个字来给它命名。无量药谷处在无量山和哀牢山两大山系之间，这里的空气、土壤和水质常年都保持在一类标准是一块难得的没有被污染的净土。这里拥有超过3500种的高等植物，其中的药用植物更是多达1467种，药谷正是因此而得名。这里还有丰富的森林康养体验，以及山地自行车、森林徒步等户外运动项目，形成了“健康物质供给”和“健康生活目的地”两大板块。住进山谷小木屋，远离尘嚣。可以林下徒步、花海漫步、摄影钓鱼、种植蔬菜、围炉煮茶，享受山居田园自在生活。晚上有少数民族演员带来非遗跳菜晚宴。大家一起围着篝火欢歌起舞，用“高山流水”的豪迈饮酒方式欢迎各位的到来，一定能给您此行留下深刻印象。

午餐：品尝药谷特有药膳小火锅

晚餐：非遗跳菜+BBQ篝火晚会



D6

南涧→昆明



露天烧烤



围炉煮茶



林下徒步



民谣驻唱



非遗跳菜

住：昆明五星级酒店

无量药谷生态茶园隐藏在了森林里。无量药谷地区的森林覆盖率达91%。农家的茶园散布在森林中,形成了“一片森林一片茶”的绿色景观。无量药谷生态茶正在走出云南大山,走向全国各地。上午亲手制作茶饼带回家,同时助农扶农。小朋友们可以开启快乐种植模式,种植喜欢的蔬菜或认识学习药材种类,收获田野里劳作的开心和愉悦。

搭乘高铁返回昆明(参考车次:D8686 15:20-17:14)抵达后入住酒店休息。

晚餐:品尝风味过桥米线

餐饮

小火锅 药膳火锅
自助餐 6荤6素2汤
烧烤 6荤7素



项目

制茶 茶饼制作体验
共建仟草园 原生药材
林下徒步
非遗跳菜
围炉煮茶
真人CS
垂钓黄金鱼
徒步摄影
蔬菜种植



打卡百年历史老街:1945年抗战胜利堂、酒杯楼、东方书店、马家大院、福林堂、钱王街。在熙熙攘攘老街及市集中探寻西南联大往事,体验名人往昔昆明生活。

老舍先生说“昆明似北平”、林徽因文中提及她喜欢这些鳞次栉比,上七下八的楼。

午餐:西南联大主题餐厅,在满满的联大文化氛围里品尝“浩然正气”气锅鸡、“联大风骨”等特色菜肴。

搭乘航班返回北京(参考航班:MU5711 16:00-19:25),结束愉快行程!

以下费用包含:

一. 房费:(双人合住)

大理古城四星酒店住宿四晚、
南涧药谷木屋别墅住宿一晚、
昆明五星酒店住宿一晚

二. 餐费:全程用餐六早餐九正餐+四次宵夜(十人一桌)。

西南联大主题特色文化餐一次(80元/人)+沙溪马帮特色餐一次(80元/人)
野生菌火锅一次(100元/人)+药谷药膳风味火锅一次(200元/人)
药谷非遗跳菜BBQ晚宴一次(150元/人)+过桥米线风味餐一次
其它商务用餐三次

三. 车费:38座空调旅游大巴(全程无进店购物安排)

四. 门票:包含各景点第一道门票

包含崇圣寺三塔门票+洱海生态廊道电瓶车+喜洲古城电瓶车+圣托里尼旅拍和下午茶

特色活动项目:非遗扎染手工一次+咖啡文化学习冲泡一次+生态茶饼制作一次+药谷林下徒步一次

五. 高铁火车票:昆明-大理-高铁动车往返两趟(二等座)

六. 大交通:北京-昆明往返机票含机建费

七. 地接优秀导游服务+北京送团服务

八. 其他:司机导游异地住宿费用

九. 旅行社责任险+旅游意外保险

费用报价

(20人以上独立成团、双飞双动、纯玩无购物无自费)

成人费用: 7380元/人

60-69岁老人:7180元/人

70岁以上老人:6980元/人

12岁以下不占床儿童:5980元/人

报价不包含:

1.单房差费用1800元/人;如需个人单住请补齐单房差

2.一切个人消费(如:电话费、洗衣费、饮料、自愿购买的食物、零食、小吃、纪念品等);

3.行李物品的搬运费、保管费及超重费;如行李或物品丢失、被盗等意外损失费用;

4.旅游者因违约、自身过错或自身疾病引起的人身和财产损失;

5.非我社所能控制因素下引起的额外费用,例如:由客观原因、天气原因造成的飞机延误或取消、自然灾害、罢工、景点维修等;

6.行程中部分景点、演出场所及用餐地点存在商品销售行为,不视为旅行社安排购物行为。

7.当发生不可抗力因素(如台风、地震、暴风雪等;包括航班调整、延误、取消)导致游客滞留或变更行程而产生的额外费用由游客自行承担(住宿、餐食、交通等),旅行社仅配合协助安排,若因此导致游览景点减少,仅退还门票差额(赠送景点不退费)。

出团日期:7月23日、8月1日

(六晚七天纯玩无购物)

联系方式:13708498976/ 14736597639

昆明游家国际旅行社有限公司