

向云端  
去大理

BENFU  
SHANHAI

# 奔赴 “山海”

昆明大理南涧沙溪六晚七日

“大理古城精品美学酒店连住4晚；  
南涧木屋别墅连住2晚”

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17 (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. “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)<br>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、<br>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—<br>围炉煮茶—非遗跳菜晚宴、篝火晚会BBQ        | 住：南涧药谷木屋<br>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                             | 住：南涧药谷木屋<br>别墅 |
| D7   | 大理-昆明(高铁)-逛花市—北京(飞机))返回温暖的家                               |                |



# 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）

搭乘航班前往“春城”昆明(参考航班时间:08:50-12:20)。

抵达后搭乘高铁前往“文献名邦”大理(参考车次时间:14:30-16:45)。酒店欢迎水果+下午茶。

抵达后搭乘高铁前往“文献名邦”大理

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。

午餐:大理风味海稍鱼

晚餐:自理

赠送酒店宵夜



## D3

D3崇圣寺三塔→喜洲古镇→“有风崇圣寺三塔→喜洲古镇→  
“有风稻田”&小火车→手作喜洲香甜粑粑 & 白族非遗手工扎染

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。下午是亲子非遗手工制作时光: 动手制作香甜的喜洲粑粑&大理白族非遗手工扎染。

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。



## 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

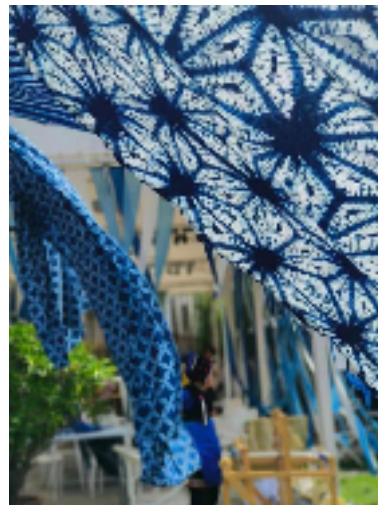
扎染原料为纯白布或棉麻混纺白布

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**。





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，在洱海蟠西段自在骑行。大理的浪漫，有一半在洱海。在这里可以看得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。

午餐：品尝特色马帮菜肴

晚餐：自理

赠送酒店宵夜





## D5 大理→南涧药谷→手作茶饼→林下徒步→非遗篝火跳菜晚会

早 | 中 | 晚

住：南涧药谷小木屋别墅

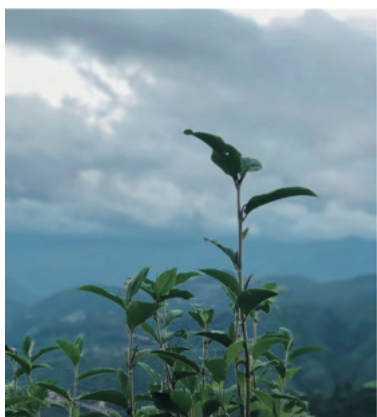
### “赴山”——早餐后乘车前往南涧药谷。

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，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：品尝南涧风味菜肴

晚餐：非遗跳菜+BBQ篝火晚会



# D6 南涧药谷CS野战→围炉煮茶



住：南涧药谷小木屋别墅

上午在药香弥漫的山谷中进行一场热烈愉快的CS野战, 让每个人都化身热血战士, 在自然战场书写属于自己的冒险篇章。下午围炉煮茶、摄影钓鱼, 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。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。

午餐: 药谷 晚餐: 品尝药谷滋补药膳小火锅



上午搭乘高铁返回昆明，奔赴亚洲规模最为宏大的鲜切花市场。观赏种类繁多的各色花朵争奇斗艳、沉浸体验春城“四季繁花芬芳不败”的浪漫盛景。挑选喜爱的鲜花带回家。结束愉快行程！

午餐：云南过桥米线风味

## 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两晚

## 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： 7550 /人

60岁以上老人： 7350 /人

12岁以下不占床儿童： 5850 /人

往返机票自理价格： 5150元/人

### 二. 餐费：全程用餐六早餐九正餐+四次宵夜(十人一桌)。

沙溪马帮特色餐一次+大理海稍鱼风味一次+云南野生菌火锅一次+药谷药膳风味火锅一次+  
药谷非遗跳菜BBQ晚宴一次+云南过桥米线风味一次+其它团餐二次

### 三 车费：空调旅游大巴(全程无进店购物安排)

### 四. 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+圣托里尼下午茶

五. 特色活动项目：大理非遗扎染手工一次+学做喜洲粑粑一次+生态茶饼制作一次  
+围炉煮茶一次+ 药谷CS野战

### 五. 高铁火车票：昆明-大理-高铁动车一趟(二等座)+祥云-昆明高铁动车一趟(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

### 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

出团日期 7月17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

## 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)。