**夕阳无限好昆大丽双飞6日游行程单**

老年人自主班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 20250529 | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **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** | ♛ 理念岁月如梭，时光飞逝，匆匆几年间，提到云南，辗转反侧间多少次心潮澎湃，都曾想着带上自己的闺蜜、老伙伴们来一次云南，在鲜花丛中肆意拍照，手拉手挑起欢快的篝火，洱海边我们徜徉在海与天的怀抱中品尝悠悠的下午茶，我们去到玉龙雪山之上，伸手一起抚摸天际的云彩，身体能到达的地方，就不能让眼睛留下遗憾。♛ 行宫安排4晚三钻酒店+一晚独家天然温泉酒店，每个房间里都安排私人泡池，还有户外温泉及泳池，温泉酒店位于下山口，是当地人都常去的解乏疗养圣地。白天的美景痴迷沉醉，夜晚的美梦不可浪费！专业夕阳红带队三年以上经验优秀导游，全程提供管家式服务，每晚查房，让子女、爸妈都安心、放心，夕阳红我们是专业的。♛ 大牌景点一路向西去昆明大理丽江，所到之处皆是风景。山中只一日，人间已千年，寻找梦中的阿诗玛吧，天下第一奇观石林一入大理深似海，从此惦念洱海边，大理洱海游船。喝过风花雪月，看过苍山洱海，海舌S湾，下午茶温柔极了的人间烟火，丽江古城、大理古城做了一个蓝色的梦，玉龙雪山，蓝月谷♛ 芳华美食全程三大特色餐：彝族特色餐、长街宴、白族特色餐 | | | | |
| **产品介绍** | 行程为准 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **各地—昆明**  各地乘飞机至昆明(接送组鲜花接机，请携带好第二代身份证提前2小时到机场)飞往素有“春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。日暮汉宫传蜡烛，轻烟散入五侯家”——昆明，专业接机组接机，入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **昆明-石林（距离约100KM，车程约1.5小时）--楚雄（车程2.5小时）**  早餐后，驱车前往国家AAAAA级景区【石林】（vip通道，大巴直接开到电瓶车终点，免除排队烦恼）以其无与伦比的天造奇观吸引着海内外无数游客。石林景区以被称为“剑状喀斯特地形”的喀斯特地貌为主要特色，这里简直就是大自然的神来之笔，各种型态的石林千奇百怪，非常壮观，每一处都是一道亮丽的风景线，惟妙惟肖，有些石林甚至在水里面，形成了神奇的盆景之美。认真听听讲解，或许还能学到不少惊奇的小知识哦。午后乘车赴楚雄 晚餐享用【长街宴】 ，赠送大型户外实景沉浸式演艺秀《威楚传奇》，剧本内容源自整雄州独特的鑫族文化和彝族历史传说，经过戏剧化改编和创作，以祖先阿普笃慕的传奇故事为开篇，歌颂他的后代扎根云南，不畏艰险、排除万难的顽强精神，演艺过程观众不仅可以互动参与，更有声、光、电等舞台特效及绚丽的外景制作相融合，让现场观众沉浸在美轮美免的艺术境界里,仿佛回到了那人远古的鑫族创世时代。随后爸妈们入住楚雄酒店。 |
| **用餐** | 早餐：酒店内 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 楚雄 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **楚雄-洱海游船-大理古城-海舌S湾-下午茶-大理温泉酒店（车程约2.5小时）**  贵宾按照提前约定时间起床，早餐后游览美丽的大理皇家避暑行宫、美轮美奂的洱海岛屿【金梭岛】（不含费用180元/人自理）（游览时间约90分钟），乘坐洱海豪华玻璃缸游艇360度全景环岛，洱海风光尽收眼底。前往【龙宫景区】欣赏白族歌舞【海菜花】表演，龙宫是岛内形成的天然地下溶洞，正所谓海中有岛，岛中有洞，洞中有景，美不胜收。中餐享用【白族风味餐】，随后前往【大理古城、洋人街】（步行游览）这里传承了1200年的古南诏历史，“五华楼”、古老的城墙、城门以及旧时的巷道无一不是南诏古国文明的历史缩影。后前往洱海生态廊道，漫步洱海，近距离感受“诗与远方”，乘【音乐大篷车】沿【生态廊道】打卡洱海一线美景【海舌S湾】，专业摄影师航拍（全团赠送航一个航拍视频+旅拍电子版照片）。观光游览打卡网红公路，打卡“去有风的地方”取景地，特别安排【海边下午茶】让每一位游客享着“最大理”的惬意慢生活。 随后入住【天然温泉酒店】、在房间的私人泡池或户外温泉解除一天的疲乏。(云南道路情况不可控，如发生堵车等不可抗力因素，将温泉酒店改为昆明入住)。景点：洱海游船-大理古城-海舌S湾-下午茶-大理温泉酒店 |
| **用餐** | 早餐：酒店内 午餐：团餐 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 大理 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大理--丽江—玉龙雪山-丽江古城**  贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往⼤理鹤庆【新华⼩镇】，这⾥拥有⾼原⽔乡湿地和浓郁的⽩族⽂化，沉淀了千年的银器⼿⼯技艺，每天都在上演着“⼩锤敲过⼀千年”的银艺传奇。在这⾥，体验传统⼿⼯艺品加⼯制作乐趣的同时，还可以带上⼼仪的银器产品给家⼈和朋友。结束后乘车前往具有“东方瑞士”之称的5A级【玉龙雪山风景区】。乘坐【云杉坪索道】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。之后前往 “仙人遗田”之称的小九寨沟【蓝月谷】，蓝月谷是条幽深的河谷。玉龙雪山的冰雪从峰巅融化流淌而下，一落千丈，遇陡崖成瀑，过浅滩成溪，穿林过岩，清清澈澈地欢跳在人们面前。晚上可自行前往世界文化遗产、国家5A级景区【丽江古城、四方街】（古城为开放式 ，自由活动），掩映在深山之中，玉龙雪山之下的大研古城，居住着勤劳朴实而敬重读书人的纳西族人。“披星戴月”穿在身上也说出了民族的信仰；远古的东巴文字象形而简单、起源于唐朝的“倪裳羽衣曲”，至今被老东巴们传唱；古城青石地面悠悠放光，当年马锅头的马蹄印仍在青石地面上；雪山依傍之下，小桥流水又在诉说着不一样的江南的风光。 |
| **用餐** | 早餐：酒店内 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **丽江-至昆明**  贵宾按照提前约定时间起床，酒店出发，前往丽江农家小院享用藏式特色早餐（酥油茶、粑粑、青稞炒面、活烧洋芋、米灌肠等）早餐后前往【束河古镇】，踏入束河古镇，邂逅静谧时光。青石板路串联茶马旧忆，青龙河水倒映粉墙黛瓦，水车悠悠转动江南灵韵。四方街的纳西民居古朴雅致，特色小店藏着文艺气息，扎染坊里色彩斑斓。临河而坐，看云卷云舒；漫步古巷，触摸马帮岁月，在慢调时光里治愈身心。之后参加体验【唐卡绘画】，更深层次了解藏传佛教文化，踏入藏传佛教文化秘境，跟随导师解码唐卡佛理与象征符号，聆听佛陀故事。在藏香萦绕中感受六字真言力量，体验传统仪轨，让心灵于文化浸润间寻得宁静。午餐后随后乘车返回昆明，入住昆明酒店。 |
| **用餐** | 早餐：酒店内 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **昆明-各地**  早上集合出发参观【云南集散中心】。适时专车送往机场乘坐飞机返回各地，结束愉快的云南之旅温馨提示：退房前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：全程指定三钻酒店+升级1晚天然温泉酒店让您在舒逸的环境中安枕无忧，蓄养精力以迎接之后的精彩行程。昆明备选酒店:锦江源、香拉、城市驿站、驿下、悦城、亚美丽嘉、致远国际、金悦、云来；大理温泉天然酒店备选：鑫达大酒店、宏程温泉宾馆、温泉山庄蓝水温泉酒店、冰霞温泉酒店或同级；丽江备选酒店：溪龙、华晟、格雅、倍思丽、鸿一笔或同级；楚雄备选酒店：云上尚品，舒心美居，温楚，升宝，皓玉，宝冠，格林豪泰，云上尚品，南华大酒店，玉波，龙毓，海悦A憧，君博，华升，彜浴或同级；2.用餐：5早6正，正餐30元/人/餐，特色餐40元/人3.交通：旅游大巴车4.门票：已含行程中景点首道大门票；5.导游：当地优秀导游服务；6.儿童：含机票、旅游汽车费、正餐餐费；不含门票和床位（早餐为酒店房费中提供，若小孩不占床，则须补早餐费，按入住酒店收费规定，由家长现付，其余费用自理，小孩不享受赠送的景点，产生门票须自理）。 | | |
| **费用不包含** | 航空保险、旅游意外险、单房差、自费项目（其中自费项目明细如下）：推荐自费：大理金梭岛游船180元/人（自愿消费）雪山衣氧 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.因客人原因中途离团或更改行程，产生费用我社不予承担，由客人自理；由于我社已使用团队优惠门票，客人持有老年证，导游证，军官证，残疾证等在景区产生的门票优惠部分，不再享受退费事宜。赠送项目依据当地情况赠送，不赠送不退费用。2.我社视实际情况，在不减少游览景点和不降低服务标准的情况下，有权对行程和景点先后游览顺序进行适当调整。3.此行程为我社申请团队机票，出票后不能签转和退票，一旦报名参团后如有取消或退团，会产生机票损失和车位、酒店等相关地接损失，由客人自行承担，并补足差价。到云南参团后，不允许离团，如有离团视为客人单方面解除合同，团费不退，离团客人自行负责人身财产安全。请组团社提前与参团游客说明，避免产生不必要的纠纷和损失。4.由于航班等公共交通工具延误或取消，以及第三方侵害等不可归责于旅行社的原因导致旅游者人身、财产权受到损害的，旅行社不承担责任，但会积极协助解决旅游者与责任方之间的纠纷，尽力确保行程的顺利进行，如确实无法按照约定的计划行程的，因变更而产生的费用按旅游法由游客自行承担。5.由于航空政策及市场销售原因，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。6.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。如在行程中对我们的服务及接待标准有异议，请在当地拨打质量监督电话，并在当地解决，否则我社不予受理。老年人注意事项：（重点保存）老年人出游需带上常备用药。尤其是老年慢性病患者，除了带日常服用的药物外，还须准备一些特殊的急救用药。2.老年人出门应注意感冒。气候变化无常，时风时雨。外出时要备足衣服，携带雨具，鞋袜大小合适，不宜坐阴冷潮湿的石地上，防止雨淋，登山下坡切勿迎风而立，避免受凉致病。在出游时如遇雨受凉，到家后可用生姜、葱头加红糖适量，用水煎热服，以驱风散寒。睡前用热水洗脚，睡时脚部适度垫高，以促进足部血液循环，尽快消除疲劳。3.莫忘携带手杖。手杖是老年人的“第三条腿”，因此，高龄老人外出旅游时宜带手杖。4.防止意外。行动宜谨慎小心，坐车、乘船、登山均需精心安排，最好有人照料、随行。出游时，老人应尽量避免走陡峭的小道，不要独自攀登山林石壁，以免发生意外。5.注意过敏。有过敏史的老年人，要尽量回避有花之处，也可事先口服朴尔敏等抗过敏药，以防花粉过敏。6.注意防寒保暖。春天气候多变，反复无常，乍暖还寒，容易引起流感等呼吸道传染病。因此，应备足备齐衣物、用品等，以防不测。7.防止旧病复发。异地春游时，易发生过敏性疾病和“水土不服”症等，应重视预防。平时需要用药治疗者，不可擅自停用，否则，可导致旧病复发，病情加重或恶化。8.注意饮食卫生。出游时，要适当增加营养。对各地的美味佳肴、风味小吃等应以品尝为主，一次不宜吃得过多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等。还要注意饮食卫生，不吃不洁、生冷食物，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口而入。9.防晕动症。晕车、晕船、晕机是最常见的晕动症，空腹、过饱、疲劳及睡眠不足都是常见的诱因，要注意避免。轻微的晕动症，闭目休息或卧床后即可消除。反应较明显的可在旅行前半小时口服晕海宁、眩晕停或地西洋。如果发生晕动症，而又无药物治疗时，可针刺或按摩内关穴、足三里穴。10.不要过度疲劳。美好的春景、秀丽的山河，常使人流连忘返，马不停蹄地连续观赏。这样，极易出现过度疲劳。如果出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应尽早休息，不可勉强坚持，患有心血管病的老年人，更应加强自我监护 |
| **温馨提示** | 1.因客人原因中途离团或更改行程，产生费用我社不予承担，由客人自理；由于我社已使用团队优惠门票，客人持有老年证，导游证，军官证，残疾证等在景区产生的门票优惠部分，不再享受退费事宜。赠送项目依据当地情况赠送，不赠送不退费用。2.我社视实际情况，在不减少游览景点和不降低服务标准的情况下，有权对行程和景点先后游览顺序进行适当调整。3.此行程为我社申请团队机票，出票后不能签转和退票，一旦报名参团后如有取消或退团，会产生机票损失和车位、酒店等相关地接损失，由客人自行承担，并补足差价。到云南参团后，不允许离团，如有离团视为客人单方面解除合同，团费不退，离团客人自行负责人身财产安全。请组团社提前与参团游客说明，避免产生不必要的纠纷和损失。4.由于航班等公共交通工具延误或取消，以及第三方侵害等不可归责于旅行社的原因导致旅游者人身、财产权受到损害的，旅行社不承担责任，但会积极协助解决旅游者与责任方之间的纠纷，尽力确保行程的顺利进行，如确实无法按照约定的计划行程的，因变更而产生的费用按旅游法由游客自行承担。5.由于航空政策及市场销售原因，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。6.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。如在行程中对我们的服务及接待标准有异议，请在当地拨打质量监督电话，并在当地解决，否则我社不予受理。老年人注意事项：（重点保存）老年人出游需带上常备用药。尤其是老年慢性病患者，除了带日常服用的药物外，还须准备一些特殊的急救用药。2.老年人出门应注意感冒。气候变化无常，时风时雨。外出时要备足衣服，携带雨具，鞋袜大小合适，不宜坐阴冷潮湿的石地上，防止雨淋，登山下坡切勿迎风而立，避免受凉致病。在出游时如遇雨受凉，到家后可用生姜、葱头加红糖适量，用水煎热服，以驱风散寒。睡前用热水洗脚，睡时脚部适度垫高，以促进足部血液循环，尽快消除疲劳。3.莫忘携带手杖。手杖是老年人的“第三条腿”，因此，高龄老人外出旅游时宜带手杖。4.防止意外。行动宜谨慎小心，坐车、乘船、登山均需精心安排，最好有人照料、随行。出游时，老人应尽量避免走陡峭的小道，不要独自攀登山林石壁，以免发生意外。5.注意过敏。有过敏史的老年人，要尽量回避有花之处，也可事先口服朴尔敏等抗过敏药，以防花粉过敏。6.注意防寒保暖。春天气候多变，反复无常，乍暖还寒，容易引起流感等呼吸道传染病。因此，应备足备齐衣物、用品等，以防不测。7.防止旧病复发。异地春游时，易发生过敏性疾病和“水土不服”症等，应重视预防。平时需要用药治疗者，不可擅自停用，否则，可导致旧病复发，病情加重或恶化。8.注意饮食卫生。出游时，要适当增加营养。对各地的美味佳肴、风味小吃等应以品尝为主，一次不宜吃得过多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等。还要注意饮食卫生，不吃不洁、生冷食物，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口而入。9.防晕动症。晕车、晕船、晕机是最常见的晕动症，空腹、过饱、疲劳及睡眠不足都是常见的诱因，要注意避免。轻微的晕动症，闭目休息或卧床后即可消除。反应较明显的可在旅行前半小时口服晕海宁、眩晕停或地西洋。如果发生晕动症，而又无药物治疗时，可针刺或按摩内关穴、足三里穴。10.不要过度疲劳。美好的春景、秀丽的山河，常使人流连忘返，马不停蹄地连续观赏。这样，极易出现过度疲劳。如果出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应尽早休息，不可勉强坚持，患有心血管病的老年人，更应加强自我监护 |
| **退改规则** | 因客人原因中途离团或更改行程，产生费用我社不予承担，由客人自理；由于我社已使用团队优惠门票，客人持有老年证，导游证，军官证，残疾证等在景区产生的门票优惠部分，不再享受退费事宜。赠送项目依据当地情况赠送，不赠送不退费用。 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 护照或身份证号码 |