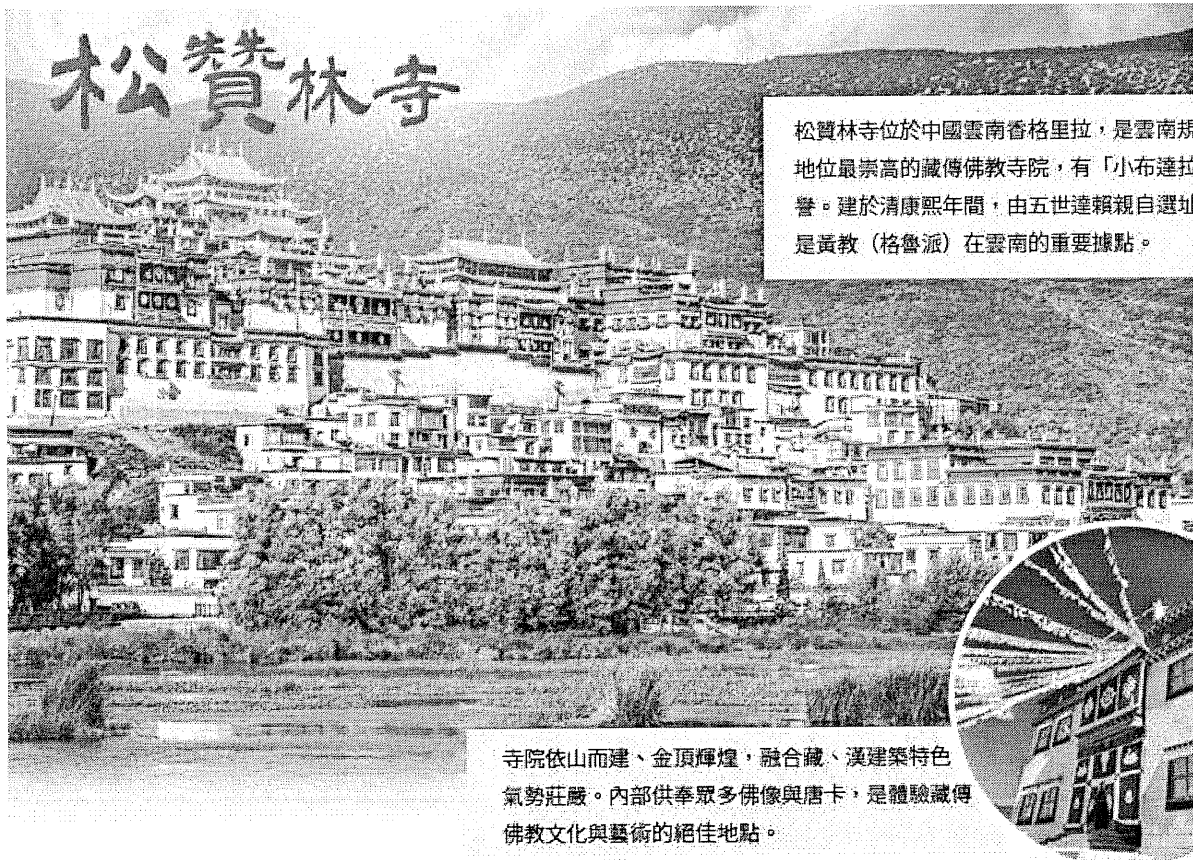
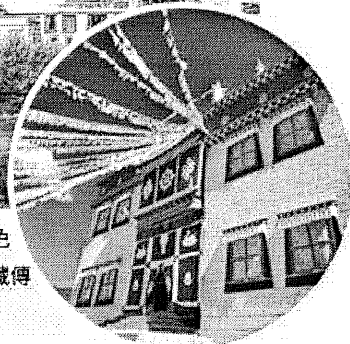


| 松贊林寺 |



松贊林寺位於中國雲南香格里拉，是雲南規模最大、地位最崇高的藏傳佛教寺院，有「小布達拉宮」之榮譽。建於清康熙年間，由五世達賴親自選址與命名，是黃教（格魯派）在雲南的重要據點。

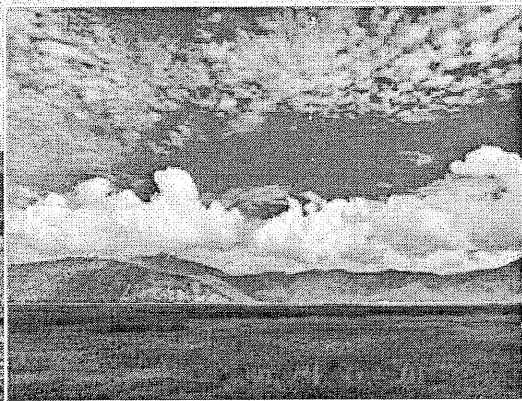
寺院依山而建、金頂輝煌，融合藏、漢建築特色，氣勢莊嚴。內部供奉眾多佛像與唐卡，是體驗藏傳佛教文化與藝術的絕佳地點。



| 納帕海 |



納帕海位於雲南迪慶香格里拉縣，是一座位於高原草甸上的季節性湖泊，海拔約3,270公尺，與著名的依拉草原相連。湖面會隨季節變化時而乾涸、時而泛藍，雨季時湖水盈滿，乾季則化為一片遼闊草原，牛羊成群，野花盛開，呈現動態的自然詩意。





麗江古城

世界文化遺產



登高覽勝，臨河飲水，穿街入院，入市過橋

具有800多年歷史的麗江古城又名大研古城，座落在麗江壩子中部，面積約3.8平方公里，始建於南宋末年。是元代麗江路宣撫司，明代麗江軍民府和清代麗江府駐地。發源於城北象山腳下的玉泉河水分三股入城後，又分成無數支流，穿街繞巷，流布全城，形成了“家家門前繞水流，戶戶屋後垂楊柳”的詩畫圖。

◀位於古城與新城交界處的大水車是麗江古城的標誌



印象·麗江

IMPRESSION LIJIANG

在玉龍雪山下的舞臺上

以原生形式向觀眾展示麗江10個少數民族的生活

場景在玉龍雪山3200米海拔處的天然圓形場地，360度的全角度劇場用象徵著雲貴高原紅土的紅色砂石砌成了12米高、迂迴艱險的「茶馬古道」抬頭望去，離赤道最近的雪山「玉龍雪山」就在古道盡頭看著你。演出分《古道馬幫》《對酒雪山》《天上人間》《打跳組歌》《鼓舞祭天》《祈福儀式》等6個章節。

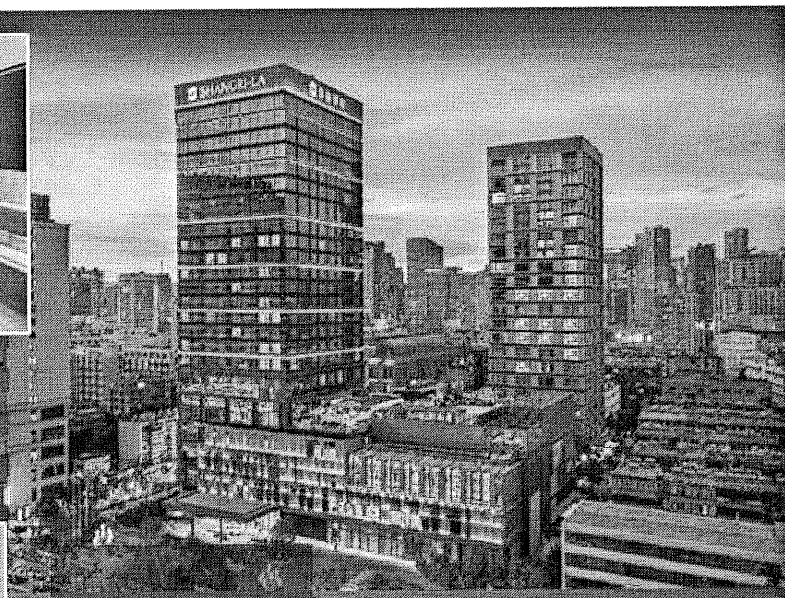




以現代風格結合舒適居家感設計，房內採用柔和木質與淺色調，營造寬敞、乾淨、明亮的氛圍。兩張舒適單人床搭配高品質床墊與羽絨被。

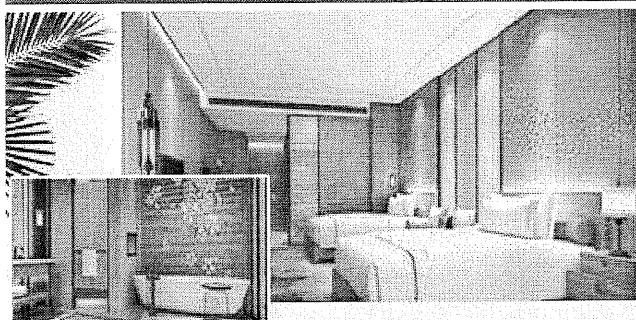


餐飲空間也相當出色，主餐廳提供中西自助早餐，從雲南米線、特色小菜、麵包甜點皆具水準。



昆明 JEN 酒店

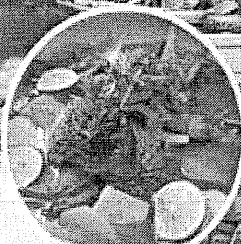
擁有完善的健身中心，提供跑步機、重量訓練設備與瑜伽空間。此外，飯店設有舒適的室內泳池，大片落地窗引入自然光，是放鬆的場所。



房內多以米白與木紋色做搭配，窗外可見園區花園或城市景觀。浴室採用大理石設計，配有浴缸與乾濕分離淋浴間。



施柏閣酒店擁有相當齊全的休閒設施，包括大型室內泳池、SPA、健身中心以及造景花園。酒店餐飲相當優秀，設有高水準自助餐廳與中式餐廳。



昆明融創施柏閣酒店

施柏閣酒店以歐式莊園風格打造，雙床房延續該主題，以優雅木質家具、古典造型燈具、柔軟厚重窗簾呈現溫暖且具質感的住宿空間。兩張單人床寬敞舒適，搭配高級寢具與柔軟枕頭，使睡眠品質大幅提升。

參考航班

天數	航空公司	起飛地	起飛時間	抵達地	抵達時間
第 1 天	東方航空 MU-2010	桃園機場	11:15	寧波機場	12:55
第 1 天	東方航空 MU-5455	寧波機場	15:45	昆明機場	18:50
第 10 天	東方航空 MU-9731	昆明機場	09:30	上海機場	12:45
第 10 天	東方航空 MU-5005	上海機場	15:50	桃園機場	17:40

每日詳細行程

第 1 天	出發✈️ 桃園 / 寧波 / 昆明	
【昆明】素以「春城」著稱，因其夏無酷暑、冬無嚴寒、氣候宜人，具有典型的溫帶氣候特點。昆明是國家歷史文化名城，任何人只要一腳踏上昆明的土地，都會驚異于這裡的藍天和清新的空氣。		
🍽️早餐：摩斯早餐+飲料	🍽️午餐：機上簡餐	🍽️晚餐：昆明風味餐 RMB.80
🏨住宿：昆明 JEN 酒店(5 星)國際連鎖/昆明龍達溫德姆花園酒店(5 星)國際連鎖 / 昆明融創施柏閣酒店(5 星)國際連鎖同級旅館		

第 2 天	昆明→ (搭乘動車二等座) 大理→崇聖寺三塔 (含單程電瓶車)、洱海生態走廊 →少數民族舞蹈表演→夜遊大理古城+洋人街
-------	--

大理-被網友稱為“中國的聖托里尼”，也是攝影師們的天堂。理想邦依山靠海，而且與大理古城隔“海”相望，坐擁與希臘愛琴海灣一樣的地理地貌，從上而下用石板鋪就而成道路，錯綜複雜，有點像迷宮的感覺。曲線感十足的建築，植被茂盛，花草叢生，視野卻依舊開闊，滿滿的度假感。理想邦坐擁與希臘愛琴海灣一樣的地理地貌，在廣闊的藍天背景下，與蒼山洱海融為一體，是攝影師的天堂。

崇聖寺三塔(含電瓶車)

原有崇聖寺(即金庸武俠小說《天龍八部》中所云的天龍寺)，現寺宇已毀，僅存三塔。此寺有三座千年磚塔鼎足而立，為雲南省最古老的磚塔建築，已成為大理白族文化的象徵。(含單程電瓶車)】

【音樂酒吧車唱遊洱海】是一種獨特的旅遊體驗，它結合了洱海的美麗風光與音樂的魅力，為遊客提供了一個別具一格的遊覽方式。這種音樂酒吧車沿著洱海生態廊道巡遊，提供單程和往返的遊覽服務，讓遊客在享受洱海美景的同時，也能沉浸在音樂的氛圍中，體驗大理的慢生活。

【洱海生態廊道 S 灣】以其美麗的海天一色和 S 形灣道著稱，成為新的網紅打卡點。遊客可租雙人自行車漫遊，欣賞白族民居和洱海美景，拍照留念。

【金花領舞打跳表演】來納西族、白族等少數名族參與打跳表演。隨著“納西禱嘮麗”的旋律響起，大家手把手、肩並肩、圍成圈，踩著節奏，踏歌起舞。定格你難忘的一刻！讓旅行成為你一輩子的記憶！（每人旅拍照片3張，團隊小視頻）

【夜遊大理古城+洋人街】大理古城是一座千年古城的變與不變，是一座自然風光與民族文化相融合的美麗城市，是一座人文氣息與生活態度相契合的夢幻之地。如果你想體驗一場“風花雪月”的旅行，不妨來到大理古城。

🍴早餐：酒店內享用

🍴午餐：四方宏源白族風味 RMB.70

🍴晚餐：砂鍋魚風味 RMB.80

🏠住宿：準★★★★★古城戴斯溫德姆或建國璞隱酒店或六合雲燕酒店或同級

第3天

大理→（車程時間約2H）→沙溪古鎮風景區（車程時間約3.5H）→瀘沽湖

【沙溪古鎮】沙溪是一個青山環抱的小壩子，這裡山青水秀氣候宜人。古樸、安靜、而精緻是一個真正的古鎮，古色古香，今仍然保持著最原始的建築特色。

【寺登街】是一個集古寺廟，古戲台，古商鋪，馬店，古老的紅砂石板街道，百年古樹、古巷道、古寨門於一身的功能齊全的千年古市集。是昔日茶馬古道上唯一僅存的集市。是沙溪的靈魂與核心。

【古戲台】作為古鎮的魁星閣，為三層重檐歇山頂建築，戲台設於二層，平面呈凸字形，結構精巧，出十二角，如翬斯飛，與對面的興教寺遙相輝映，戲台主體由四根木柱支撐，台口兩根木柱上書楹聯水秀山青何處得瓊樓畫閣，柳蔭樹茂賞春窮燕語鶯歌。

【玉津橋】始建於明末清初，是沙溪四景之一「鐵橋鎖江」所在地、「沙溪古鎮四座古橋」之一，靜靜地橫亘於黑惠江上，巍然挺立、造型古樸，「玉津橋日落」異常的唯美。

【薄荷咖啡屋(特別贈送咖啡或果汁一杯)】有著古樸的外觀，遠遠就能聞見咖啡和麵包的香氣，咖啡館門前和裡面的小院子都有露天座位，咖啡館有咖啡、果汁、茶、調酒、華夫餅和蛋糕等任你挑選。也是《去有風的地方》有風小院咖啡廳的取景地，娜娜和紅豆做義工的咖啡店。

【瀘沽湖】瀘沽湖之美為古今世人所稱道，是整個雲南最漂亮的一個湖泊，無法想像還有比這更美的水景。直至現代，在國外甚至有川、滇高原上的「日內瓦」之美名。

【瀘沽湖觀景台】位於瀘沽湖湖域東岸，植被密佈，在此可一覽瀘沽湖全景。瀘沽湖四周崇山峻嶺，一年有三個月以上的積雪期。森林資源豐富，山清水秀，空氣清新，景色迷人，瀘沽湖被當地摩梭人奉為‘母親湖’。

🍴早餐：酒店內享用

🍴午餐：沙溪合菜風味餐 RMB.70

🍴晚餐：瀘沽湖風味餐 RMB.80

🏠住宿：悅蓮莊達布墅院或曉駐摩梭酒店或同級