**【大理丽江香格里拉巴拉格宗】7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1753255861WX | **出发地** | 昭通市 | **目的地** | 丽江市-大理白族自治州-迪庆藏族自治州 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **昭通--楚雄**  早出发地乘车至楚雄，游览禄丰【世界恐龙谷】景区占地面积共 3.6 平方公 里，世界恐龙谷重现了一个失落的侏罗纪时代。世界恐龙谷是一个集遗址保护、观 光休闲、科普科考等为一体的恐龙文化 旅游主题公园，为国家 4A 级旅游景区。 公园分为“恐龙遗址科考观光区 ”“侏罗纪世界旅游区 ”两 大区域。从 1938 年起 ， 在禄丰境内已发掘出土较为完整的恐龙化石个体 120 余具 ，年代跨越侏罗纪早、 中、晚 3 个时期。中外专家认为 ，禄丰是迄今世界上出土恐龙化石最丰富、最完 整、最古老、 最原始的地区之一 ，是中国恐龙的原乡。2004 年禄丰被公布为第 三批国家地质公园博物馆。后游览【彝人古镇】， 区内建有造型独特的彝族少数民居建筑、有五彩缤纷的 彝族服饰、妙趣横生的彝族婚俗礼仪、多资多彩的民族节庆、优美诙谐的音乐舞 蹈 ……彝人古镇里 ，清澈的桃花溪、壮观的望江楼、高耸的祖先神柱、源远流长 的彝族十月太阳历、神秘的彝人部落、六租庙，泛舟 清明河 ，走进宏伟壮观的彝 王宫 ，欣赏美伦美幻的彝族宫廷乐舞 ，尽享精美独特的民族风味美食 ;置身于小 桥流水的茶花溪，穿越时空，让时间在这里停置，热情美丽的啊表妹、啊老表邀您 共同啊细跳月。 晚餐品尝--【彝族长街宴】狂欢过后入住酒店!交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 楚雄 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **楚雄--双廊--大理古城**  乘坐空调旅游大巴到大理，前往大理【双廊古镇】（不含电瓶车），一个遗 落在洱海边的世外桃源-玉矶岛，远山 近树古村落，素有“大理风光在苍洱， 苍洱风光在双廊 ”之美誉，后乘车前往【大理花海】沉浸在 大理花的海洋中， 大理的花海，美丽的花净收眼 底，沿洱海前往网红打卡圣托里尼后，游览【大 理古城洋人街】，大理古城 东临 碧波荡漾的洱海，西倚常年青翠的苍山，形 成了“ 一水绕苍山，苍山抱古城 ”的城 市格局 。古城里名贵的大理山茶花、杜鹃花，争奇斗艳、傲雪开放，各种红花绿叶 伸出墙外，连成一条条花巷，芬 芳的花香四时不绝，弥漫了全城 。清洌的泉水，从苍山上流进城里，穿街 绕巷，经过一家家门前，洗净污垢污染，大街小巷，叮咚的水声不绝于耳，如 弹奏的三弦 。“家家流水，户户养花 ”名不虚传 。晚餐享用大理白族特色餐， 晚上入住温泉酒店 。约上同伴，泡个温泉，洗去一天烦恼，换来一身轻松，住 进温泉酒店，美美的睡上一觉。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 大理酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **大理--松赞林寺-独克宗古城**  早餐后，乘车前往【松赞林寺】（不含电瓶车+讲解费 35 元/人 。必销）， 是云南省规模最大的藏传佛教寺院，还是川滇一带的 黄教中心，在整个藏区 都有着举足轻重的地位，被誉为"小布达拉宫"。该寺依山而建， 外形犹如一 座古堡，集藏族造型艺术之大成，又有"藏族艺术博物馆"之称 。随后游览【月 光广场-龟山公园】，龟山公园建立于康熙年间，是古城的制高点，登顶 可以 看到整个 县城的全貌，转经筒（筒身为纯铜镀金，筒内藏有经咒、无字真言 等共 124 万条和多种 佛 宝，总重量大约 16 吨）、大佛寺是公园里最具特色 的建筑，更是古城的标志建筑。探秘 千年茶马 重镇-【独克宗古城】。对于穿 越茶马古道的马帮来说，独克宗古城，是茶马古道上的重镇，也是马帮进藏后 的第一站 ，独克宗古城是中国保存得最好、最大的藏民居群 ，而且是茶马古 道的枢纽.这里还有全世界 最大的转金筒，需要 10 多人才能转动，记得我 们转动转经筒的时候要至少转三圈或三的倍数哦！结束后入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 巴拉格宗 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **巴拉格宗**  早餐后出发前往【巴拉格宗生态旅游景区】(含必消景区电瓶车 60 元/人), 途 中参观【纳帕海景区】，纳帕海是中甸县最大的草 原，也是最富于高原特色的风 景区之一， 它也是高原季节性湖沼，与碧塔湖同属普达措国家森林公园 属湿地 生态类型保护区，主要保护对象为高原季节性湖泊、沼泽草甸，是黑颈鹤等候鸟越 冬栖息地。后游览【依拉草原】，依拉草原位于香格里拉市西北6 公里处，总面积 13 平方公里，是迪庆香格里拉最大最美的草原，依拉藏语意为“豹山 ”，因传说中依 拉草原门户内北边坐落的豹山是一座“神山 ”而得名。抵达后让我们怀着虔诚的心来到千年菩提树下，它象征着觉悟、智慧！后前往 【香格里拉大峡谷】,通天 峡景区又叫 ”南喀卓绒峡谷“此峡谷为香格里拉大峡谷 的一大支峡，”南喀“意为天界， ”卓绒“意 为被流水切割而成的深峡，说南喀 卓绒通天是因为，这一深峡直通香格里拉最高峰------金字塔般的巴拉格宗雪峰，游 玩时间约40 分钟。游览后乘车前往【巴拉村】享用午餐,从佛塔到巴拉村约30 分钟车程。巴拉格 宗在穿越千年的时光里，始终只有一个村庄-----巴拉村，它座落于峡谷山腰，大小 不一的藏房错落有致地撒落在这片 土地上，暖暖的晨曦给村庄平添一份寂静与安 详.在巴拉村可以观看【巴拉格宗雪山】巴拉格宗有一座金字塔般挺拔的山峰就是巴 拉格宗雪山，它是香格里拉最高的山峰，在格宗雪山周围，高山和角峰林立，成为巴拉格宗神山群，也是为十三座，正好与梅里雪山的太子十三峰和康区藏传佛 教十三林寺 院相对应，每年无数佛教徒前来膜拜，转山一周后方回离去。乘车前往【回音壁空中栈道】，回音壁藏语称“石纱岸咚 ”这个独特崖壁被称 为回音壁，因为这 里两座山峰错峰形态，恰好形成了声波受阻反射回音的现象， 使这里的两座大山互为回音壁，形成了天然的回音大音响。只要在此处大声呐喊， 声音会连绵不断很清楚的回响在耳畔，很多远道而来的游 人无一不赞叹，行走在 长达 1.2 公里，垂直海拔 3000 米的高空栈道上不仅可以领略到登高望远的意 境， 还可以观赏整个香格里拉大峡谷的全貌，可谓“一览众山小 ”，同时还可以体验刺 激性的高空降 绳和溜索活动，也是众多摄影爱好者最佳拍摄点，吸引着无数摄影 爱 好者、画家户外探险爱好者。乘车前往巴拉村对面的【达佣佛塔】达拥八座佛塔——转山转水转佛塔，转山 先转塔。土司庄园 内耸立 8 座圣洁的白塔，每座塔都有着不同的含义。八座白塔， 从东向西依次是：莲聚塔、四谛塔、息诤塔、菩提塔、神变塔、降凡塔、胜利塔、 涅 塔。来到这里的人们都会双手合十绕佛塔三圈或三的倍数，以祈求平安吉祥。 后 参观【巴拉卓玛拉康】（21 度母经堂) ，它是在原有的 21 度母经堂上重 建而成 的，是巴拉人门逢重大节日或正月十五礼佛的场地，根据旧址分为两层一楼为千佛 殿主尊为无 量光佛或阿弥陀佛乃是西方极乐世界的教主。他在佛教中占有极其重 要的地位，在极乐世界教化众生， 能使一切众生愉悦欢喜，面貌庄严，身意柔软， 而生善心，无复苦恼，延年益寿，命终之后皆得解脱。 二楼为 21 度母殿藏语称“卓 玛聂久 ”，是解脱和拯救苦难众生的菩萨，度母的含义是解脱灾难和痛苦，晚餐后 乘车返回香格里拉入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 香格里拉 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **坛城-牦牛-虎跳峡--丽江古城**  早餐后，前往香格里拉牦牛肉文化特产，了解香格里拉独有的原生态物产； 后 前往【香巴拉时轮坛城】香巴拉"是藏语的音译，又译为"香格里拉"，其意为"极乐 园"是佛教所说的神话世界，为时轮佛法的发源地;佛学界认为香巴拉是一个虚构的 世外桃源，是藏传佛教徒向往追求的理想净土即:"极乐世界"、"人间仙境"、也称" 坛城"。这里也是藏区活佛班禅大师的道场，前往有世界峡谷之最之称-【虎跳峡】（不 含往返观光电梯 100 元/人）（温馨提示：游览时间90 分钟，虎跳峡是世界上著名的 大峡谷, 也是中国最深的峡谷之一，以“险”而闻名天下），后前往丽江，抵 达后丽 江后，可自行前往游览【丽江古城】也叫大研古镇，始建于南宋末年，至今约 有 800 年历史 。与其他古城不一样的是大研镇没有围墙 ，整个是开放的 。水 是古城的灵魂 ， 给 这里 带来 了无 限 的灵动与活力，小桥流水衬着青瓦 白墙 的建筑 ，让这座古镇显得无比雅致 ，漫步街市,您将领略到“家家溪水绕户转、户户垂杨赛江南 ”的独特古城风貌，结束后返回酒店休息。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 丽江 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **新华民族村--理想邦-祥云**  早餐后乘车前往【新华民族村】（游览时间约150分钟）被称为“中国银器第一村”-村有一座精美的“银牌坊”是由村里众多名家一起制作完成，制作耗时两年，其中银料使用了2.8吨，都为纯度最高的雪花银完成。游览【双廊古镇】一个遗落在洱海边的世外桃源-玉矶岛，远山近树古村落，素有“大理风光在苍洱 ，苍洱风光在双廊”之美誉；前往热门网红打卡地【理想邦-圣托里尼】（游览时间120分钟）圣托里尼风格马卡龙色系的建筑在一望无际的蓝中格外引人注目,仿佛身置希腊的爱琴海。这里不仅有碧蓝的洱海在眼前一览无遗，风光绝美，在这儿悠闲的躺一下午，看远处的美景，生活简直不要太舒服；晚餐后入住酒店。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 祥云酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **丝绸--返程**  早餐后前往【云南皇正实业集团有限公司】主要产品有桑蚕干茧、赢龙牌白厂丝、赢龙牌及滇丝牌系列丝绵制品(蚕丝被、蚕丝毯、丝巾、睡衣、领带、丝绵马甲等)，中餐后乘车返回，结束愉快的行程！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、餐饮标准：全程 6早 13 正（酒店含早餐，不用不退；正餐餐标：20 元/人 ，十人一桌 ，10 菜 1 汤，不足 10 人 1 桌 按标准团餐餐标安排 ，菜量种类相应减少）并特别升级一餐原生态定制火锅！2、住宿标准：全程安排商务快捷标准间 ，房间 24 小时空调、洗浴、独立卫生间 ，环境整洁、舒适。3、交通标准：全程空调大巴车，4、导游标准：持证导游，让你感受无微不至的关怀；5、门票标准：行程中所含景点的首道大门票 ，不含景交、缆车、游船、小火车等（自费除外） | | |
| **费用不包含** | 1、全程单房差现询。以两位成人共用一房为原则，夫妻团员可以在不影响总房数的前提下尽量安排同一房间， 但若全团出现单男单女的情况，导游及领队有权调配房间，客人坚持己见须由客人支付所增费用， 当时发生的费用离店前支付酒店前台；2、娱乐项目费，个人消费；3、行程中未提及的其它费用；自由活动期间餐费、车费以及导服费；4、请游客自行购买旅游意外伤害保险、或委托报名旅行社购买。 | | |

**其他说明**