

2025 昆明 · 大理 · 麗江 自由行

● 全程無購物

● 豪華三排座椅坐車

● 全程五星高級飯店

參考航班

航班	啟程地	目的地	航班時間	航班時間
FM852	松山	虹橋	11:30	13:30
MU5808	虹橋	昆明	16:30	20:00
MU5815	昆明	浦東	07:35	10:45
MU5007	浦東	桃園	12:25	14:25

帶您的味蕾一起旅行

● 享用精心安排風味餐，確保豐富精緻的餐食品質

白族風味、砂鍋風味、火塘雞風味、鮮花宴、納西風味、老昆明滇味





第一天	早餐：自理	中餐：機上餐食	晚餐：機上餐食
	住宿：5★中心皇冠假日酒店或 同級		

飛機飛往素有春城之稱的雲南省省會—**昆明**。昆明是一座有著花一樣浪漫情懷的城市，「天氣常如二三月，花開不斷四時春」，天空總是藍的，傍晚的雲是五彩的，城內滿眼是綠草鮮花，當然還有清新的空氣和燦爛的陽光；氣候溫和，季節變化不大，有四季無寒暑之說。



第二天	早餐：酒店內	中餐：烤鴨風味	晚餐：當地風味
	住宿：5★ 中心皇冠假日酒店 或 同級		

石林風景區（電瓶車），昆明金殿風景區

早餐後乘車前往【石林風景區】石林位於昆明石林，是昆明的必遊景點之一。石林是典型的喀斯特地貌，石峰，石芽，落水洞，地下河，峰林幻化成各種形態劍狀，塔狀，蘑菇狀等等，千奇百怪美倫美奐。



【昆明金殿】昆明金殿名勝區，擁有太和宮金殿、明清古建築羣等及茶花園、杜鵑園、木蘭園、旅類園、水景園、薔薇園、珍稀瀕危植物園等 12 個植物專類園。

第三天	早餐：酒店內	中餐：大理風味	晚餐：當地風味
	住宿：5★ 五雲彩酒店 或 同級		

昆明 BUS 大理 4.5HR 文筆村，聖托裏尼小鎮（海景下午茶）觀日落

【文筆村】一直沿著小路向上走到村子頂端，可以俯瞰整個洱海景色和村子裡高低錯落的房子文筆村是雲南省大理白族自治州大理市大理鎮下轄村，地處大理鎮北邊。



聖托裏尼+海景下午茶

【理想邦】這個被稱為大理聖托裏尼的神仙小鎮，背靠蒼山面朝洱海，仿佛走進一個純白色的夢境，又有著西班牙和摩洛哥風情的既視感，滿滿的度假感和開闊的視野自上而下在眼前鋪開，每一個轉角都是絕美風景。客人隨意的一張照片 100% 出片，帶你瞬移希臘！



第四天	早餐：酒店內	中餐：白族風味	晚餐：納西風味
	住宿：5★ 複華麗朗度假酒店或 金林豪生酒店或同級		

喜洲白族民居（網紅小馬車），民族換裝秀+洱海生態廊道+音樂吧車
（贈送每人 3 張電子照片+全團航拍小視頻一個） BUS 麗江 3H 麗江古城，四方街

【喜洲鎮】位於雲南省西北大理白族自治州大理市的北部，全鎮共有明代、清代、民國以及當代各個時期各具特色的上百院白族民居建築。遠遠望去，像一座古樸典雅的城池，更像是一座巨大的民居建築博物館。那獨具特色的造型，那幾近完美的結構，都給人一種莊重雄渾而又不失輕巧靈透，古樸典雅而又不乏自由灑脫的質感和美感。



乘車前往麗江，夜遊世界文化遺產

【麗江古城】（大水車、四方街、酒吧街）又名大研古鎮，是一座沒有城牆的古城，街道依山傍水修建，鋪的大多都是紅色角礫岩，雨季不會泥濘、旱季也不會飛灰，石上花紋圖案自然雅致，與整個古城環境相得益彰。



第五天

早餐：酒店內

中餐：雪廚自助餐

晚餐：火塘雞風味

住宿：5★ 複華麗朗度假酒店或 金林豪生酒店或同級

玉龍雪山，雲杉坪纜車，白水河（電瓶車），藍月谷，玉水寨，印象麗江秀

【玉龍雪山風景區】為雲南省麗江市境內雪山群，東界麗（江）鳴（音）公路，西臨虎跳峽澗、南起玉湖，北至大具下虎跳峽口，在麗江北面約 15 千米處，全長 75 千米，是北半球最近赤道終年積雪的山脈，隔江西與中甸雪山、東與綿綿山相並列，北自三江口，向南延伸到北緯 27°，如扇面向古城展開。全山的 13 座山峰由南向北縱向排列。



【乘纜車上雲杉坪】它是隱藏在原始雲杉林中的巨大草坪，海拔 3240 米，納西語稱“遊午閣”，即“情死之地”，又名錦繡穀。其位於玉龍山東麓的山麓裡，在雪山主峰的右下方，具有雲杉坪索道等景點。

【甘海子】是玉龍山東麓的一個開闊的草甸，是個天然的大牧場，這裡有地毯般的草地，它從西面玉龍雪山腳一直鋪到很遠的天邊。甘海子是仰視玉龍雪山全貌最近的、也是最佳的地方。在這裡你可看到玉龍雪山的十三個高峰由北向南依次排開。巍峨壯觀，銀興閃爍，尤其是主峰扇子陡，像一把打開的扇子，切入雲天，氣勢磅礴。你還能遙看雪線 以上蜿蜒下行的呈雪綠色的冰川，借助望遠鏡領略這綠色奇峰的現代冰川奇觀。

【藍月穀(含電瓶車)】又稱白水河，是一條由玉龍雪山融化的冰川雪水匯成的河流，沿著山谷層疊跌宕而下，水清澈墨綠，因河床由沉積的石灰石碎塊組成，呈灰白色，清泉流過，遠看就象一條白色的河，因此而得名。據說白水河的水來自玉龍之口，帶有靈性，還是一處愛情聖地。



《印象·麗江》由名導演張藝謀執導的大型實景演出。場景在玉龍雪山 3,200 米海拔處，世界上最高的實景演出劇場——甘海子藍月穀劇場，是個 360 度的全角度劇場，可以容納 2,000 人演出的場地，演出分為《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。以玉龍雪山為背景，呈現表演與大自然結合之美，500 名來自 10 個少數民族的演員傾力演出，以他們最原生的動作、質樸的歌聲，與天地共舞，與自然同聲，帶給觀眾震撼的表演。

※補充說明：印象麗江秀如遇天候不佳，或遇其他因素【固定每年 12/21~12/31 做設備保養，暫停演出】，將改觀賞大民族風情舞蹈劇麗水金沙秀。



第六天	早餐：酒店內	中餐：白族風味	晚餐：當地風味
	住宿：5★海悅文華溫德姆酒店 或 同級		

麗江 BUS 大理 3HR BUS 楚雄 2.5HR 東河古鎮深度遊，青龍橋，龍潭，大理古城洋人街，鳳陽邑古村落（外觀有風小院），彝人古鎮夜市

【東河古鎮】納西語稱"紹塢"，因村後聚寶山形如堆壘之高峰，以山名村，流傳變異而成，意為"高峰之下的村寨"，是納西先民在麗江壩子中最早的聚居地之一，是茶馬古道上保存完好的重要集鎮，也是納西先民從農耕文明向商業文明過渡的活標本，是對外開放和馬幫活動形成的集鎮建設典範。是世界文化遺產麗江古城的重要組成部分，於2005年入選CCTV"中國魅力名鎮"。



【鳳陽邑茶馬古道】位於下關至大理之間的大鳳路中途。全長約1900米，原貌保存較好，路寬約3米。道旁為石凳和鋪檯子，具有典型的茶馬古道特徵。古道周邊為古老的白族民居，牆體為不規則的石頭所砌，獨具特色。由於古道十分清靜，因此很受外地遊客青睞。



【**大理古城**】大理古城東西寬約 1000 余米，南北長約 2000 余米，南北縱向有三條大街，東西向有五六條小巷。城內房屋皆土木結構瓦頂民居，街道大多由青石板鋪設而成。大多數街道有引自的清泉水流淌。



【**彝人古鎮**】位於雲南楚雄市經濟技術開發區永安大道以北、太陽曆公園以西、龍川江以東、楚大高速公路以南。占地面積 3161 畝，總建築面積 100 萬平方，項目始建於 2004 年，由偉光匯通集團總投資 32 億元開發運營，是集商業、居住和文化旅遊為一體的文化旅遊項目。彝人古鎮是以古建築為平臺、彝文化為“靈魂”，集文化景區、旅遊集散地、城市會客廳等多種功能於一體的特色小鎮，成為楚雄一張亮麗的城市名片。



第七天	早餐：酒店內	中餐：雲南風味	晚餐：美食街自理
	住宿：5★ 希爾頓酒店 或 同級		

楚雄 BUS 昆明 2.5HR 西山森林公園（纜車+環保車），錢王老街，南強步行街

【**西山龍門+纜車+環保車**】位於昆明市西郊 15 公里，由華亭山、太華山、羅漢山等組成。它峰巒連綿 40 多公里，海拔 1900 米至 2350 米。相傳古時有鳳凰停歇，見者不識，呼為碧雞，故也稱碧雞山。又因形狀像臥佛，也叫臥佛山。西山坐落在滇池的西岸，又稱碧雞山，元代為“滇南八景”之首。明代居“雲南四大名山”之冠。“滇陽六景”中被譽為“碧雞秋色”；清代“昆明八景”中“滇池夜月”即滇池西山夜月；而在當代又是“昆明十六景”之“睡美人山，龍門飛峙”。



昆明老街的【錢王街】則是一定要去拍照留影的地方。在錢王街，馬家大院文化中心的話劇時常上演，星巴克的老外絡繹不絕，錢櫃精品酒店大隱隱於市，還有那些可以曬著太陽悠閒度過下午時光的精品咖啡館，這裡屬於昆明慢節奏的悠然生活。“錢王街”的名稱在2007年11月20日正式啟用，在命名“錢王街”之前曾叫“南正街”、“邱家巷”、“小銀櫃巷”。

相比別的夜市而言，【南強街巷】的來歷可以說是源遠流長。從街巷中一些翻新過的古老建築就能看出，這條老街承載著不少昆明人的記憶。



第八天

早餐：酒店內 或 打包早餐

中餐：

晚餐：

送機，結束愉快的昆大麗行程

● 貼心提醒雲南旅遊注意事項：

1. 最佳旅遊季節：4-12月。雲南屬高原型西南季風氣候，晝夜溫差很大，夜晚氣溫偏低；每日早晚溫差較大（12~24攝氏度），請注意著裝，預防感冒；請帶足保暖防寒衣物，並備常用藥品及雨具。
2. 麗江、等地海拔較高，注意休息，以防出現高山反應。在海拔2800米以上地區不宜劇烈運動，不可急速行走，更不能跑步，不能做體力勞動，否則容易有缺氧的感覺。不要迷信和依賴氧氣，不要過分緊張，多做深呼吸。高海拔地區宜少飲酒，多食蔬菜、水果，以防發生高山反應。如有需要可自費配備小型氧氣瓶及相關物品。
3. 雲南地處雲貴高原，室外紫外線照射較強，長時間在戶外活動，注意防曬，帶好防曬用品。
4. 旅遊攝影時，請注意安全，不要到有危險的地區拍攝或攀爬。
5. 雲南是個多民族居住的地區，請尊重當地少數民族的生活和信仰，避免與當地居民發生衝突；景區攤販購物時最好能聽從導遊人員的建議，以免發生不必要的糾紛。
6. 出行請穿方便行走的防滑旅遊鞋，雲南為高原地區，請自備防曬霜，防曬衣，墨鏡，帽子等用品。以免曬傷。
7. 每日贈送礦泉水。