



PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期

雲南-滇西北



瀘沽湖

出發日期：2024年11月-2025年03月

10天 雲南【滇西北】民族風情純玩全包深度遊

尋覓大理風花雪月 / 走訪沙溪古市集 / 漫步香格里拉秘境
入住麗江大研古城 / 登高玉龍雪山 / 探秘瀘沽湖女兒國

暢遊/ 昆明、石林、大理、劍川、沙溪、麗江、虎跳峽、中甸香格里拉、大研古城、玉龍雪山、瀘沽湖

瀘沽湖 位於雲南和四川交界的瀘沽湖，湖畔上藏一個古老而神秘的「女兒國」—摩梭族。是目前最後一個保留母權制度的東方民族，在中國少數民族中是獨一無二的存在；壯麗的自然景觀和獨特的民族風情，為瀘沽湖蒙上一道濃厚的傳奇色彩。



Tour code: RYNW10

閃亮推介

【中國面向南亞門戶】昆明

以「春城」著稱，夏無酷暑、冬無嚴寒、氣候宜人；暢遊公園【石林】

【風花雪月四絕】大理

「下關風、上關花、蒼山雪、洱海月」；尋訪茶馬古道唯一倖存古市集【沙溪】

【世界文化遺產】麗江大研古城

茶馬古道中轉站，納西族聚居之地；登上巍峨壯美的【玉龍雪山】，觀賞原生生態大型實景演出【印象麗江】；特色安排洲際酒店下午茶，欣賞玉龍雪山景致

【迪慶藏族自治州首府】中甸香格里拉

世界自然遺產“三江並流”景區所在地；暢遊以險而聞名天下的【虎跳峽】

【母系社會、東方女兒國】瀘沽湖

參觀【摩梭人博物館】，了解母系婚姻制度。乘豬槽船遊湖；參加篝火晚會



細意安排

- ◆ 『粵語導遊』精選當地粵語導遊講解，全程溝通無障礙
- ◆ 『內陸客機』瀘沽湖飛往昆明，省卻600公里長途車程
- ◆ 『豪華VIP旅遊車』1+2三排航空座椅設計，寬倘舒適。不限量礦泉水供飲用
- ◆ 『貼心服務』安排導賞耳機，清晰聆聽導遊講解；手機數據SIM卡，方便通訊；隨身氧氣瓶，備不時之需
- ◆ 『純玩全團』不安排商店購物、無自費活動項目。包全程機票稅項及免收領隊、導遊、司機服務小費

f Premium Holidays
尊賞假期

Instagram Premiumholidayshk

電話查詢: 2115 9828

如對服務質素有任何意見，歡迎電郵至 suggestion@premiumholidays.com 牌照號碼: 353894

尊賞·專享·超越您所想

旅行團·主題旅遊·郵輪假期·專列火車·商務及獨立組團

精選酒店

國際品牌 5 星 / 國際品牌 5 星標準 / 當地 5 星標準

- ◆ 2 晚 昆明 呈貢萬達嘉華國際酒店 或同級
- ◆ 1 晚 大理 實力希爾頓酒店(Hilton) 或同級
- ◆ 1 晚 劍川 沙溪溫德姆酒店(Wyndham) 或同級
- ◆ 2 晚 麗江 和府洲際度假酒店(InterContinental) 或同級
- ◆ 1 晚 中甸 香格里拉大酒店(Shangri-la) 或同級



中甸- 香格里拉大酒店

麗江和府洲際度假酒店(InterContinental) 坐落於麗江大研古鎮內，建築融合現代時尚元素及納西民族建築特色



瀘沽湖前湖月遙酒店 位於普洛村碼頭旁半山上，正面全湖景海天一色，每間房全湖景正面直觀格姆女神山湖光山色



精選美饌

4 晚住宿酒店用餐：中甸香格里拉中菜、麗江和府洲際中菜、瀘沽湖前湖月遙特色菜、昆明萬達嘉華國際滇菜風味
大理：野生菌火鍋、白族風味 沙溪：古鎮風味 中甸香格里拉：敏珠拉姆藏餐 麗江：馬幫菜風味 瀘沽湖：摩梭走婚宴

第 1 天 香港 → 昆明

是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下乘坐中國東方航空客機前往雲南省省會昆明。

✦ 當地 5 星標準 昆明呈貢萬達嘉華國際酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
---	---	航機上

第 2 天 昆明 (復興號 1 等座*) 飛 大理 (崇聖寺三塔+電動車、大理古城+洋人街)

✦ 崇聖寺三塔: 是大理國時期的皇家寺院，是歷史上規模最為宏大的古剎。寺中一大二小三塔聞名於世，大理地標名勝。



✦ 大理古城+洋人街: 是古代南詔國和大理國的都城。城內街道呈棋盤式佈局，是大理旅遊核心區。洋人街兩側鋪面林立。



✦ 國際品牌 5 星標準 大理實力希爾頓酒店(Hilton) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	白族風味(包廂)	野生菌火鍋(包廂)

📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🚶 下榻酒店

第 3 天 大理 (洱海生態廊道) ~ 劍川 (石寶山景區+電動車、沙溪古鎮)

✦ 洱海生態廊道: 大理一張新的旅遊名片，一處新晉網紅打卡地，欣賞"蒼山不墨千秋畫，洱海無弦萬古琴"的自然風光。

✦ 石寶山景區: 區內有開鑿於唐宋(南詔、大理國)時期的石窟，距今已有 1100 多年的歷史，享有"西南敦煌"的美譽。

✦ 沙溪古鎮: 曾是茶馬古道上的重要驛站。有古戲臺、玉津橋、興教寺等景點。小鎮古色古香，保留淳樸的古鎮風情。



✦ 國際品牌 5 星標準 劍川沙溪溫德姆酒店(Wyndham)或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	劍川風味(包廂)	沙溪風味(包廂)

第 4 天 劍川 ~ 虎跳峽景區 (觀光電梯上下) ~ 中甸香格里拉(松贊林寺+環保車、獨克宗古城、龜山公園轉經筒)

✦ 虎跳峽景區: 以險而聞名天下。江面最窄處僅 30 餘米，江水被玉龍、哈巴兩大雪山所挾峙，海拔高度差 3900 多米。



🏰 **松贊林寺**: 遠望與拉薩布達拉宮相似，其規模宏大，故有“小布達拉宮”的美譽。紮倉、吉康兩大主殿位於寺中心最高點。



🏰 **獨克宗古城**: 是全中國保存最好、最大的藏民居群之一，是茶馬古道的樞紐。古樸的藏式木屋一幢接一幢環繞在四周。

🏰 **龜山公園轉經筒**: 位於古城邊的龜山公園上。有世界上最大的轉經筒。筒高 21 米，總重 60 噸，需要數人才能轉動。



👉 國際品牌 5 星標準 中甸香格里拉大酒店(Shangri-la)或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 驛站風味(包廂)	晚餐 住宿酒店中菜(包廂)
-------------	----------------	------------------

第 5 天 中甸香格里拉 (普達措國家公園+環保車+船遊屬都湖) ~ 麗江 (酒店下午茶)

🏞️ **普達措國家公園**: 是全中國第一個國家公園。公園內有明鏡般的高山湖泊、水美草豐的牧場、百花盛開的濕地、茂密的原始森林。乘船暢遊屬都湖，漫步納帕海草原。



👉 國際品牌 5 星標準 麗江和府洲際度假酒店 (InterContinental) 或同級



早餐 酒店自助餐	午餐 敏珠拉姆藏餐(包廂)	晚餐 住宿酒店中菜(包廂)
-------------	------------------	------------------

第 6 天 麗江 (玉龍雪山景區+環保車+纜車往返雲杉坪+印象麗江實景表演+藍月谷+電動車、黑龍潭公園、大研古城+四方街)

🏞️ **玉龍雪山**: 由 12 座雪峰組成，是納西人心中的神山，氣勢磅礴，玲瓏秀麗。景區有玉水寨、冰川公園、藍月谷等。

🏞️ **雲杉坪**: 海拔 3240 米，隱藏在原始雲杉林中的巨大草坪。被視為納西族神話傳說中的“玉龍第三國”的入口處。



🏞️ **藍月谷**: 被青山綠樹環抱，在燦爛陽光的照耀下，碧玉般的湖面上，如藍寶石般在閃爍光芒，給人亦仙亦幻的感覺。

🏞️ **印象麗江表演**: 原生態大型實景演出《印象麗江》，是上海拔最高的實景劇場，用玉龍雪山做為背景，場面壯觀震撼。



🏞️ **黑龍潭公園**: 又稱“玉泉公園”，是以五孔橋、得月樓、雪山及黑龍潭中的雪山倒影，組成了麗江的經典風光明信片。



🏞️ **大研古城**: 《世界文化遺產》，有濃郁的民族風情，小橋流水式的佈局，錯落有致的民居建築。四方街是古城的核心街區。



👉 國際品牌 5 星標準 麗江和府洲際度假酒店 (InterContinental) 或同級

早餐 酒店自助餐	午餐 雪廚小火鍋(包廂)	晚餐 馬幫菜風味(包廂)
-------------	-----------------	-----------------

第7天

麗江 ~ 寧蒗 (瀘沽湖景區+觀景台、船遊湖+眺望洛克島+里務比島、篝火晚會)

🏞️ 瀘沽湖景區: 以典型的高原湖泊自然風光和獨特的摩梭母系民族文化形成了特色突出的自然景觀與人文景觀。



🚣 船遊湖+眺望洛克島+里務比島: 乘船遊瀘沽湖, 風光迷人。古樸的民風, 秀麗的山水與濃郁的傳奇風情, 充滿了神秘的色彩。眺望洛克島及里務比島。里務比島與洛克島相望, 是瀘沽湖最大的島。島上有黃教喇嘛寺院里務比寺。

🔥 篝火晚會: 摩梭人喜歡載歌載舞, 常舉行篝火晚會。盛裝的男女手牽手圍成一圈, 繞著火堆唱歌跳舞。

👉 4星標準 瀘沽湖前湖月遙酒店(湖景房) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	摩梭風味(包廂)	住宿酒店中菜(包廂)

第8天

瀘沽湖景區 (草海+走婚橋、里格半島+觀景台+情人灘+摩梭人博物館)

🌿 草海+走婚橋: 走婚橋是摩梭族男女表達愛意和約會的地方, 橋兩側是大片的草海。摩梭人奉行男不娶, 女不嫁的習俗。



🏞️ 里格觀景台: 是看瀘沽湖和心形里格半島是最佳的位置, 可以俯瞰整個裡格半島, 也是攝影愛好者拍照效果最好地方。



📷 外觀拍照 | 🏠 入內參觀 | 🏠 下榻酒店

註: 報名前請參閱本公司網頁 <http://www.premiumholidays.com/zh-HK/> 內之最新版本的重要責任及細則條款。上述之膳食安排, 如遇節日、裝修或特殊情況, 將安排其他膳食替代。行程及膳食之先後次序, 會按當地實際情況而可能有所改動, 如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄, 將會以其他節目代替。如遇展覽會或其他特殊情況, 而未能提供行程表上的城市或酒店住宿, 將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿, 客人不得藉此要求退款或賠償。以上圖片及地圖只供參考。滇西北地區屬高海拔地區, 客人出發前必須留意身體狀況或諮詢醫生, 並預先採取必要的預防措施。*如昆明往大理復興號一等座位車廂滿座, 將安排二等座位, 每位客人退回差價\$100。客人均不能藉此要求退團, 或要求任何賠償, 敬請留意。

60歲或以上人士設門票優惠: 60-69歲減\$150, 70歲或以上減\$400。優惠只適用於持有效港澳居民來往內地通行證(回鄉證)人士。

RYNW10WIN24-20240923

💑 情人灘: 瀘沽湖邊的一大片坡地, 延伸到湖里成為水草密布的濕地, 空間開闊, 霧氣瀰漫, 景色很美。

🏠 摩梭人博物館: 瞭解母系社會的生活方式, 由摩梭族原居民為你解開走婚之謎。



👉 4星標準 瀘沽湖前湖月遙酒店(湖景房) 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	豬膘肉風味(包廂)	走婚宴(包廂)

第9天

瀘沽湖 (湖畔自由活動、藏傳佛教文化公園) ~ 寧蒗 → 昆明 (鬥南濕地公園、鬥南花市)

🏞️ 藏傳佛教文化公園: 隨處可見堆疊著平衡力量的瑪尼堆石, 手動轉經輪使心靈變得更加寧靜平和。

🌿 鬥南濕地公園: 濕地建設通過重新連接陸地-濕地-滇池的生態系統, 利用生態的手法, 淨化了該區域內的水體。

🌸 鬥南花市: 昆明稱為春城, 鮮花之都。市場鮮花交易在全中國佔70%的市場份額, 為亞洲最大的鮮花交易市場。



👉 當地5星標準 昆明呈貢萬達嘉華國際酒店 或同級

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐	寧蒗風味(包廂)	住宿酒店滇菜

第10天 | 昆明 → 香港

於指定時間前往機場, 乘坐中國東方航空客機飛返香港。同日抵達, 旅程到此完滿結束。

早餐	午餐	晚餐
酒店自助餐/餐盒	---	---