



BUCKET LIST
TICKED



云南

9天8夜

邂逅云南~昆明·大理·丽江·泸沽湖·香格里拉游
Yunnan - The Hidden Paradise of China



Bucket List Ticked (FB Page)



www.bucketlistticked.com



+60 16-741 7250 (Customer Service)
+60 16-741 8106 (Admin)



bucketlistticked.travel@gmail.com

BUCKET LIST TRAVEL & VACATIONS SDN. BHD. (C/N:1440277-H) (KPK/LN:10422)

云南

关于云南



有些地方你可能还没有去过，但却从来没有停止过对它的期盼，因为你知道或早或晚，此生必去一次，也许这些地方里有一个名字就叫做——云南。丽江、大理、昆明、泸沽湖、香格里拉……一说到这些名字心就飞到了那里。一定要去看看庄严的古城，巍峨的雪山，神圣的乐土，还有那梦中的彩云之南。

云南绝对是你旅游清单内的必去行程，因为它富有：

- **美丽的自然景观**：云南拥有壮丽的山脉、深邃的峡谷、瀑布和湖泊等自然景观。
- **多元的民族文化**：云南是中国少数民族聚居最多的省份之一，有25个少数民族。你可以在云南体验到丰富多彩的民族文化，包括彝族、白族、哈尼族等。
- **著名的古镇和遗址**：除了丽江古城以外，云南还有其他许多著名的古镇和遗址，如束河古镇、西双版纳勐泐古镇、玉龙雪山和元阳梯田等。
- **独特的美食文化**：云南的美食以其独特的口味和多样性而闻名。你可以尝试到过桥米线、酸辣火锅等当地特色菜肴。
- **著名的茶文化**：云南是中国著名的茶叶产区之一，尤其以普洱茶和大理茶而闻名。你可以品尝到正宗的云南茶，并了解茶叶的制作过程。

背上行囊，跟着我们一起去昆明感受迎面扑来的清风；去大理看变幻多端的天边云彩；去丽江享受夜晚古城的极度疯狂；去泸沽湖体验与世隔绝的宁静；去香格里拉独享美好与柔情…



我们的特点安排

安排各式云南特色餐；特别安排当地网红餐厅，打卡以外还能尽情拍摄大片。包含丽江古城网红餐厅-樱花餐厅，束河古镇网红餐厅，香格里拉藏式网红餐厅，古城霍比特城堡过桥米线，宜良小麻鸭，汽锅鸡等特色美食。

餐食



特别安排当地特色民宿，体验当地人的热情及特色建筑设计，流连忘返。丽江古城内特色网红民居，泸沽湖和宿湖景酒店（海景房），香格里拉花筑乐福噶丹藏式酒店，及当地的4+5星酒店（或同等级）

住宿



图片只供参考

我们的特点安排

- 独家安排于松赞林寺旅拍，特别安排化妆师包办妆发及包含藏族传统服装，让各位贵宾们拍一组世界级的藏式照片！
- 特别安排于花海拍摄吉普车及鲜花，三月份主要的花：虞美人、金鱼草、三色堇（附送旅拍团队和个人电子照片）
- 体验非物质文化遗产，白族人的文化传承【扎染】
- 打卡古城霍比特城堡，边享用云南传统美食过桥米线边打卡丽江绝美机位

体验



特别安排2+1 VIP座位巴士，让贵宾们在旅途中能更加舒适。
动车体验，香格里拉到昆明，省时方便。此路线于2023年12月正式开通

交通



图片只供参考

TOP
TIPS

前往云南须知

- “一天有四季”是云南很多地区都有的气候特征，走在街上一眼看过去，从人们的衣着很难准确地分辨季节，因为一天中多变的天气，使得人们不得不把四季的衣服都穿在身上，这也就是“云南十八怪”里的一怪“四季衣服同穿戴”。
- 云南地处云贵高原，昼夜温差较大（差别5-10摄氏度），早晚请适当添加衣物、携带雨伞；
- 玉龙雪山的最高海拔为5596米，玉龙雪山冰川公园的最高海拔为4680米，也是大家去玉龙雪山景区所能到达的最高海拔。一般索道的终点海拔是4506米，下索道后徒步爬山最高可达4680米，上升高度为174米。根据个人体质的不同会有轻重程度不一的高原反应。一般慢慢爬，大多数人都还是问题不大。是否需要购买氧气瓶，这需要根据大家实际情况而定。不过还是建议备一罐氧气上山，以防万一。一般一瓶氧气瓶能吸上30分钟到45分钟。
- 云南紫外线强。户外活动时请注意戴上太阳帽，太阳镜，涂抹防晒霜；
- 云南属少数民族人口和族别众多，了解民族文化的同时请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗；
- 丽江海拔相对较高，注意劳逸结合，切记不要过度饮酒；如出现身体不适，请第一时间告诉我们的工作人员，另请随身携带个人常用药品，以备不时之需；
- 云南旅游实名制订票，出团时请携带有效身份证件出游并妥善保管；
- 行程过程中注意保管好个人财物，照顾好老人和儿童。



前往云南须知

首先，先了解**什么是高原反应**：

高原反应是人到达一定的海拔高度后，身体为适应因海拔高度而造成的气压差、含氧量少、空气干燥等的变化，而产生的自然生理反应。简单来说，身体对缺氧环境的适应过程就叫做高原反应。

其二，了解云南旅游景点的**海拔高度**：

昆明约1890米，大理约2300米，泸沽湖约2690米，虎跳峡峡口约1800米，玉龙雪山海拔5596米，香格里拉约3348米。

再来，我们称之为高原反应的地区，一般上海拔在3000米以上的地区，所以绝大部分我们前往的旅游景区不会产生高原反应。但要注意海拔较高的玉龙雪山及香格里拉，了解自身体力及状况即可参与。

游玩小提示

关于减轻高原反应的建议

- 1 首先保持良好的心态，也要做好充分的准备。出发前降低运动强度，平时不锻炼人出发前猛锻炼的话更容易高原反应。
- 2 如果比较担心，或者之前到高海拔地区高反比较严重，出发前可以先服用红景天、高原安等抗高反的药。
- 3 出发前尤其要注意，千万不要感冒了。感冒在高原可大可小，不仅会影响到大家的旅途，严重的话还会危及生命。如果重感冒，建议不要勉强上山，身体第一。
- 4 爬山的过程中不要做激烈的运动，慢慢爬上去，调整好自己的呼吸和步伐。
- 5 尽量缩短洗澡时间，爱美的小姐姐们要多注意哦！

总的来说，高反不可怕，不必紧张，但得重视，准备周全，快乐出发！

旅程BUCKET LIST



- ✓ 01 参观名列世界自然遗产和世界地质公园的【石林风景区】探寻2亿多年前的海底世界。
- ✓ 02 游览5A级景区【玉龙雪山】，它是纳西族保护神“三朵”的化身，是凄美的殉情天堂，是险秀奇美的冰川博物馆。
- ✓ 03 欣赏以雪山主峰为幕景的实景大型民族歌舞《印象丽江》雪山篇，该剧由著名导演张艺谋倾力力作，在天地之间体验纯原生态演出。
- ✓ 04 游览东方女儿国【泸沽湖】。乘坐【摩梭猪槽船】登里务比岛。
- ✓ 05 【摩梭走婚桥】走婚桥是摩梭男女约会的地方，泸沽湖畔的摩梭人奉行“男不娶，女不嫁”的“走婚”习俗
- ✓ 06 游览世界文化遗产【丽江古城】。丽江古城被誉为“高原姑苏”，“东方威尼斯”
- ✓ 07 途中游览【虎跳峡】它是世界上著名的大峡谷，以奇、险、雄、壮著称于世。
- ✓ 08 带着盛装前往参观游览【松赞林寺】，一边体验藏区最大的寺庙的魅力，一边拍摄藏式风情照片。
- ✓ 09 【花海】拍吉普车和鲜花，三月份主要的花：虞美人、金鱼草、三色堇（赠送团队和个人电子照片）。
- ✓ 10 参加热情好客的摩梭人举行的盛大的【篝火晚会】，和我们的帅哥美女一起打跳欢呼！
- ✓ 11 特别安排打卡网红餐厅，一边享受美食一边拍摄大片。
- ✓ 12 体验非物质文化遗产，白族人的文化传承【扎染】

9天8晚 云南 总行程表

昆明 · 大理 · 丽江 · 泸沽湖 · 香格里拉

(行程可能因各种不可控因素而调整)

DAY 1

吉隆坡 昆明 石林 (约1小时车程)

今日搭乘航班抵达昆明长水国际机场，昆明导游接机，前往机场附近酒店办理入住手续，开启您的七彩云南之旅！

(温馨提示：昆明地处云贵高原，天气干燥，请多喝水！昆明海拔1891米，早晚温差较大，请各位贵宾准备外套，防风保暖。



住宿 (或同等级) :
石林同策戴斯酒店



餐食 :
晚餐

DAY 2

石林 大理 (约4小时车程)

- **【石林风景区】** (含电瓶车) 名列世界自然遗产和世界地质公园的，带能探寻2亿多年前的海底世界。一座座灰色石峰拔地而起，有的似可爱的动物、有的像一把利剑直插云霄，变换无穷。
- 午餐享用地道美食 (品宜良小麻鸭、尝生态果蔬)
- 午餐后乘车前往“文献名邦”大理。
- **【大理古城】** 感受南昭古国的韵味，漫步于中外驰名的外国人旅居大理的家园- **【洋人街】**，体会独特的异国风情。
- 夜幕下的 **【五华楼】**，登高俯瞰古城全景，拍摄古风照片。



住宿 (或同等级) :
水云书院



餐食 :
早餐
午餐
晚餐

DAY 3

大理 丽江 (约3小时车程)

- 早餐后游览 **【生态走廊】**，洱海边自由漫步，拍摄清晨薄雾下的洱海碧波。之后前往 **【花海】** 拍吉普车和鲜花，三月份主要的花：虞美人、金鱼草、三色堇。苍山脚下的花海，晴空碧云和斑斓鲜花相互辉映，让人流连忘返。
- 继续前往 **【周城】**，特别安排体验非物质文化遗产，白族人的文化传承 **【扎染】** (赠送自己的作品)
- 午餐后游览 **【喜洲古镇】**，走进千年白族小镇，感受小镇的淳朴民风、悠然生活。
- 下午乘车前往丽江。游览 **【束河古镇】** (安排网红餐厅)，束河古镇，一座静静的躺在玉龙雪山下的千年古镇，不入尘嚣，也不求奢华。



住宿 (或同等级) :
花筑奢栖宿别院(丽江古城轻奢店)



餐食 :
早餐
午餐
晚餐

9天8晚 云南 总行程表

昆明 · 大理 · 丽江 · 泸沽湖 · 香格里拉

(行程可能因各种不可控因素而调整)

丽江

- **【玉龙雪山】** 5A级景区，它是纳西族保护神“三朵”的化身，是凄美的殉情天堂，是险秀奇美的冰川博物馆。
- 乘坐**【玉龙雪山索道】**从海拔3000米的草甸出发，穿越高大挺拔的各种松林杉树，到达4506米高的雪山冰川公园，欣赏大自然恩赐的美景。
- 欣赏以雪山主峰为幕景的实景大型民族歌舞**《印象丽江》**雪山篇，该剧由著名导演张艺谋倾力力作，在天地之间体验纯原生态演出。
- 前往游览**【蓝月谷】**（含电瓶），源自雪山的万古冰雪消融之后顺着峭壁流淌而下，不断汇集为山涧、溪流，最终在蓝月谷中形成了清澈见底、甘冽无比的河流。晴天时，水的颜色是蓝色的，山谷呈月牙形，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下。（雪山又是一个出片大日）

(安排古城网红餐厅-樱花屋)



住宿（或同等级）：
花筑奢栖宿别院(丽江古城轻奢店)



餐食：
早餐
午餐
晚餐

DAY 4

丽江 泸沽湖 (约4小时车程)

- 乘车前往东方女儿国**【泸沽湖】**沿途观赏金沙江河谷风光及小凉山风光，原始的纳西村庄与彝族村寨，至**【泸沽湖观景台】**观看泸沽湖全景，欣赏风景如画的泸沽湖全景，然后前往泸沽湖最美的**【情人沙滩】**在这里可以零距离接待泸沽湖，之后沿着环湖路抵达泸沽湖最美的观景台**【里格观景台】**在这里可以看到最美的泸沽湖全貌，在这里您不用拍照技术都能出大片。
- 乘坐**【摩梭猪槽船】**登里务比岛，参观里务比寺、土司墓，泸沽湖水清澈透眼，四周风景如诗如画，秀丽迷人，欣赏高原珍稀植物波叶海菜花、感悟“摩梭三绝”。
- 晚餐后参加热情好客的摩梭人举行的盛大的**【篝火晚会】**，和我们的帅哥美女一起打跳欢呼！



住宿（或同等级）：
泸沽湖和宿湖景酒店（海景房）



餐食：
早餐
午餐
晚餐

DAY 5

9天8晚 云南 总行程表

昆明 · 大理 · 丽江 · 泸沽湖 · 香格里拉

(行程可能因各种不可控因素而调整)

泸沽湖 丽江 (约4小时车程)

- 可早上起床观看【**泸沽湖日出**】。
- 前往游览【**泸沽湖草海**】，草海在泸沽湖的东南面，由于长年的泥沙积，湖水较浅，因此生长有茂密的芦苇。草海的三分之一处，在那芦苇丛中延伸出来的一座“鹊桥”，微风一吹，扬起纷飞的花絮，真有点像七仙女撒下的雪白的瓣。
- 穿过芦丛，直达对岸，它不仅是两岸村民的交通要道，而且，昔日还是左所土司喇宝成的汉族夫人去后宫的一条捷径—【**摩梭走婚桥**】，走婚桥是摩梭男女约会的地方,泸沽湖畔的摩梭人奉行“男不娶，女不嫁”的“走婚”习俗。
- 游览世界文化遗产【**丽江古城**】。丽江古城被誉为“高原姑苏”，“东方威尼斯”，有别于其他古镇，丽江古城没有城墙，红色木质建筑位于清澈小溪两侧。脚踏千年石板路、耳朵聆听潺潺流水、眼看杨柳依依，浪漫而轻松。
- 晚餐特别安排**古城霍比特城堡旅拍+过桥米线**（网红餐厅）。坐落于丽江古城狮子山上，坐拥丽江古城全景，无论是拍丽江古城还是观赏游玩都是绝佳去处，最让人惊叹的莫过于这里居然隐藏这一个偌大的霍比特城堡，仿佛一秒走进童话故事里，在这里品尝一碗云南传统美食过桥米线，还有专业摄影师帮忙拍照，打卡丽江绝美机位！

住宿（或同等级）：
花筑奢栖宿别院(丽江古城轻奢店)

餐食：
 早餐
午餐
晚餐

DAY 6

丽江 虎跳峡 香格里拉 (车程约4小时)

- 早餐后乘车前往香格里拉，途中游览【**虎跳峡**】（含扶梯）。它是世界上著名的大峡谷，以奇、险、雄、壮著称于世。整个峡谷中最窄一段的峡宽仅十余米，江心有一个13米高的大石——虎跳石，巨石犹如孤峰突起，屹然独尊，江流与巨石相互搏击，山轰谷鸣，气势非凡。
- 下午抵达之后漫步【**独克宗古城**】【**转经筒**】。拍摄藏式风情照片。

住宿（或同等级）：
香格里拉花筑乐福噶丹藏式酒店

餐食：
 早餐
午餐
晚餐

DAY 7

9天8晚 云南 总行程表

昆明 · 大理 · 丽江 · 泸沽湖 · 香格里拉

(行程可能因各种不可控因素而调整)

香格里拉 昆明 (动车约5小时)

- 早餐后前往**古城换装+化妆**，今天要做一位美美的拉姆或者帅帅的扎西！带着盛装前往参观游览**【松赞林寺】**，一边体验藏区最大的寺庙的魅力，一边拍摄藏式风情照片。
- 中午返回**【独克宗古城】**继续拍照。
- 下午动车(二等座)返回昆明。抵达后入住酒店

(备注：今年12月昆明香格里拉动车开通)

住宿(或同等级)：
昆明新纪元大酒店

餐食：
早餐
午餐
晚餐

DAY 8

昆明 吉隆坡

早餐后游览昆明市中心：

- 昆明城市标志-**【金马碧鸡坊】**，高12米，宽18米，雕梁画栋精美绝伦，东坊临金马山而名为金马坊，西坊靠碧鸡山而名为碧鸡坊，是昆明的象征。金马碧鸡坊始建于明朝宣德年间，已有近四百年的历史。
- 自由购物于**【南强步行街】**及**【昆明老街】**。
- 午餐网红滇式餐厅，下午送机。(如有延住者，交通自理)

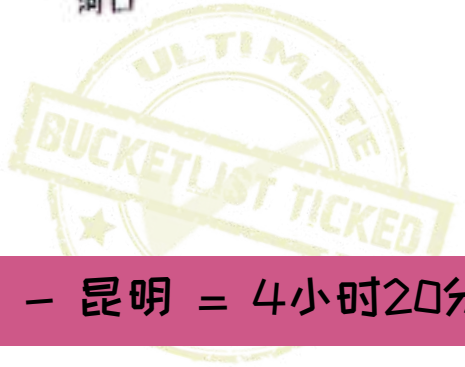
餐食：
早餐
午餐

DAY 9



云南省

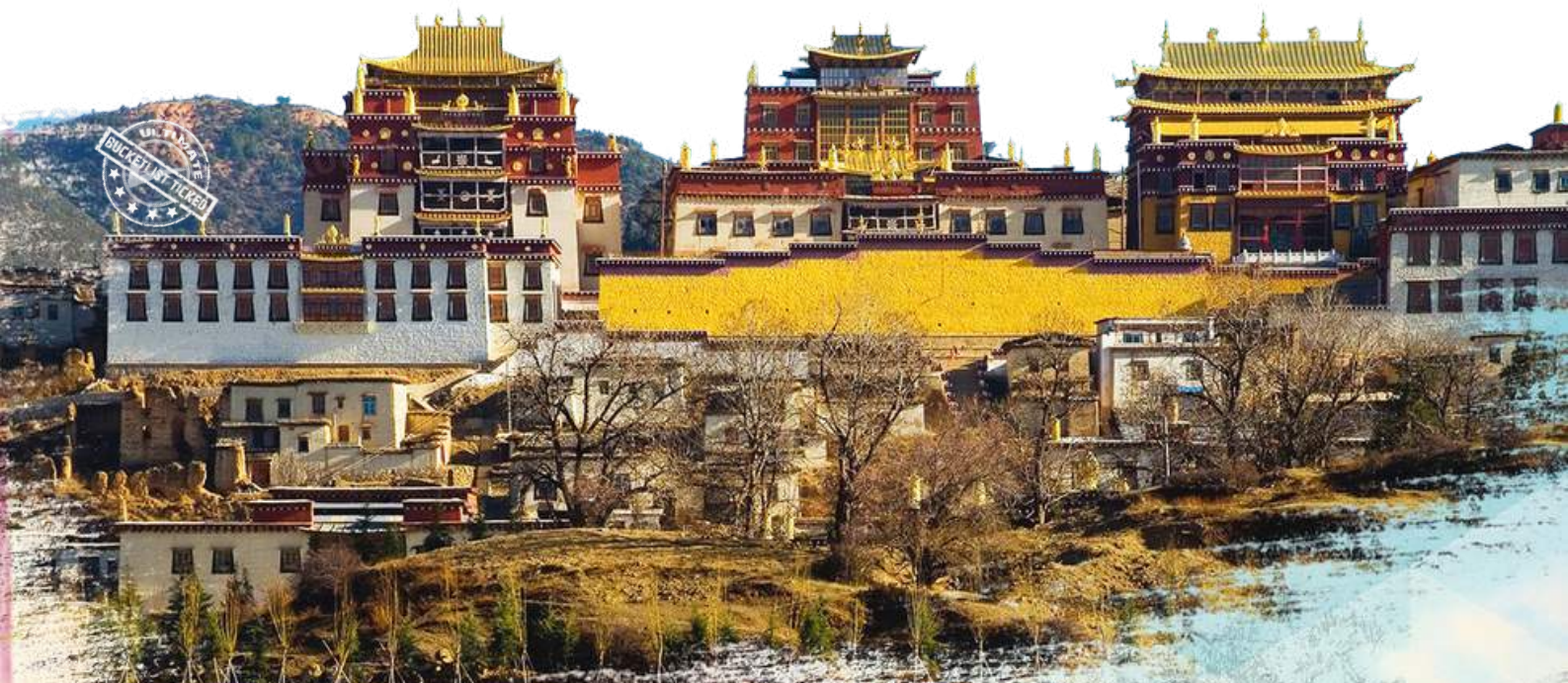
行程基本路线地图及车程



 吉隆坡 - 昆明 = 3小时50分钟 **或** 新加坡 - 昆明 = 4小时20分钟

 昆明 ^① 石林 ^④ 大理 ^③ 丽江 ^④ 泸沽湖 ^④ 香格里拉

 香格里拉 - 昆明 = 5小时



团费包括 / 不包括：

包括



- 全程住宿（涵盖当地4及5星酒店，特色网红民宿（两人一房）
- 全程舒适VIP巴士接送
- 含云南段全陪，包含各区导游司机小费
- 全程摄影领队陪同
- 行程内列明餐食安排
- 赠送每人每天一瓶矿泉水
- 所列景点门票
- 香格里拉到昆明动车票（二等座）



**领队全程
记录旅程点滴**



不包括



- 来回国际机票
- 没列明在上面的正餐（RMB80 per day or less）
- 各自的中国 Visa (如需)
- 所有额外个人购物，饮食，消费
- 领队及服务生等的小费
- 旅游保险
- 任何天气，时间，路况，政治以及其他各种我们无法操控的因素所造成的经济损失与额外花费

⚠️⚠️⚠️注意⚠️⚠️⚠️：

以上行程用费都有可能因路况/天气/航班而变

旅团事项:

- 出发日期：3月, 4月（根据 FB 专页与网站所发布的日期为标准）
- 团员人数：16 人成团（20 人团满）
- 私人团可和主办方自行安排日期与行程
- 领队：主办方会根据 Bucket List Ticked 旗下所有领队的档期以及各国的出入境政策作出安排与调整

团费：根据网站所发布为标准

备注:

- 独自参与的旅者, 我们会尽力帮您寻找室友 / 需要支付单房差。
- 成团后领队会发布机票详情, 团友则需要自行买机票, 以及跟进机票状态。
- 报名以汇款订金为标准, 名额有限, 先到先得。

条规

1. 预订需支付定金。全额余款必须在指定时限内支付, 最迟在出发前45天完成支付。未能遵守此规定可能导致预订取消并丧失定金。
 - 2a. 取消预订必须以书面形式进行, 以避免任何误解。
 - 2b. 如果未找到替代者, 取消费用将根据我们接到通知的时间计算:
 - 出发日期前45天或更早 - 旅游定金不予退还
 - 出发日期前22 - 44天 - 旅游费用的70%不可退还
 - 出发日期前21天内 - 旅游费用的100%不可退还
(已发生且不可退还的其他相关机构费用, 如航班或火车票, 不予退还)
3. 如果发生任何不可预见的情况或无法控制的不可抗力事件 (天气、潮汐、自然因素、交通延误/取消、疾病、大流行病、罢工、战争或其他原因), 公司保留随时更改/取消行程或推迟旅游的权利, 不提供退款。
- 4a. 旅游成员必须持有国际护照或其他被认可的旅行文件, 有效期至少为返程日期的六个月; 前往目的地国家所需的签证、疫苗接种和健康证明文件等必需文件, 由各国相关当局要求。
- 4b. 公司对于成员因持有不正确文件或其他原因而被拒绝入境或遣返所产生的费用、报销或旅游价格不提供退款责任。
5. 团员若基于个人因素未使用团费中包含的机票、住宿、膳食、游览、交通或任何其他服务的费用, 公司将不提供退款或减免。
6. 公司保留取消或撤回任何行程或为客户预订的权利, 或拒绝接受或保留任何可能危及其他团员的健康或安全, 或影响其他人在旅行中的舒适或愉快的人员。
7. 建议所有成员购买旅游保险, 以提供额外的保护, 以防发生各种不可预见的事件。

请访问 BucketListTicked 网站以获取完整的条款。

