



酷怡旅行研究所

酷怡旅行研究所-秋季产品手册

Out-of-Club Med tour

Fall Season Product Guidebook



季节限定系列

老友归来-候鸟季

行程亮点:

了解拉市海湿地的重要性（地球的心脏）
跟随生物学老师认识云南候鸟，了解候鸟知识
亲近湖岸，喂海鸥
建议8人成团，和好朋友一起去喂海鸥吧

行程安排:

9:30-10:10：乘车:度假区-拉市海湿地公园
10:10-10:30：前往候鸟博物馆，学习鸟类知识
10:30-12:30：在拉市海边观察候鸟，喂海鸥
12:30-14:00：美味午餐—土鸡火塘
14:00-14:40：返回度假区

- 季节限定：12月15-3月31日
- 年龄：7岁+
- 价格：498元/人（8人成团）
- 价格：520元/人（4人成团）
- 大小同价
- 最低4人成团-最多不超过40人/团
- 至少提前1天预约

费用包含: 往返交通、午餐、候鸟课程、门票、保险等。



贪黑不起早 追太阳揽星星

行程亮点:

欣赏日照金山奇观，看金辉洒满雪山之巅
雪山营地观星，仰望海拔2418米之上的浩瀚星汉
品味纳西生态火锅，亲手制作文海限定青稞土豆饼
悠然午后出发，轻熬夜不早起

行程安排:

14:00-15:00：乘车:度假区-文海
15:00-16:30：挖土豆+做青稞饼+下午茶品尝
16:30-17:30：骑马环湖
17:30-18:30：晚餐:土鸡火锅
18:30-19:00：欣赏日照金山
19:00-20:00：乘车:文海-度假区
20:00-21:30：观星课程
21:30：结束行程

费用包含：往返交通、骑马体验、晚餐、下午茶、农事体验、观星体验、保险

注意事项：日照金山与观星体验根据实际天气情况观看，如遇天气不好，无法观星，可再次参加

- 季节限定：9.15-3.31
- 年龄：5岁+
- 价格：580元/人（大小同价）
- 最低4人成团-最多不超过40人/团
- 至少提前1天预约



酷怡旅行研究所

古镇漫步Town walk系列
Ancient Town walk Series



自然文化探索系列

以矿入画-大地颜料师

行程亮点:

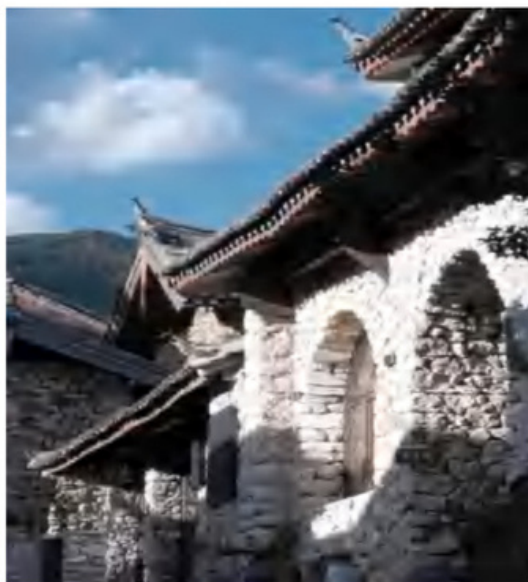
化身颜料师，深入云山深处，寻找五彩矿石原料
跟随老师学习如何研磨古法颜料
沉浸式绘制矿彩颜料壁画，感受不一样的文化之旅

行程安排:

9:30-10:00：岩石行前课，了解山脉和矿石的形成
10:00-10:40：乘车:度假区-文海
10:40-12:20：寻找并收集矿物颜料
12:30-14:00：美味午餐—土鸡火塘
14:00 -14:50：返回度假区
15:00-16:00: 学习研磨颜料
16:00-17:30：壁画绘画学习
17:30：结束行程

费用包含：往返交通、午餐、古法研磨颜料体验、壁画绘画体验、保险等。

- 活动时间：全年
- 年龄：7岁+
- 价格：680元/人（大小同价）
- 最低4人成团-最多不超过20人/团
- 至少提前1天预约



古镇漫步系列

纳西生活

行程亮点:

坐客纳西小院做一天地道纳西人

探访丽江未被过度开发的秘境，从雪山倒影到非遗东巴文的传承再到雪山脚下的玉湖美景
全方位体验纳西族文化的独特魅力

行程安排:

9:00-9:10: 度假区-白沙古镇 (乘车)

9:10-12:00: 慢逛白沙古镇

12:00-13:00: 自由午餐 (自费)

13:00-14:00: 东巴文学习

14:00-14:30: 白沙古镇-玉湖村 (乘车)

14:30-15:30: 纳西家访

15:30-16:30: 慢逛玉湖村

16:30-17:00: 玉湖村-度假区 (乘车)

- 活动时间: 全年
- 非遗文化体验: 东巴纸、东巴文、打铜
- 年龄: 全龄适宜
- 旺季价格: 420元/人 (大小同价)
- 淡季价格: 380元/人 (大小同价)
- 最低2人成团-最多不超过30人一场

• 至少提前1天预约

费用包含: 往返交通、司导费、医疗包、一次性雨衣、非遗体验、保险等。



古镇漫步系列

世外沙溪

行程亮点:

到世外沙溪，品尝山野下午茶

漫步沙溪古镇，感受历史的沉淀

登沙登箐山顶俯瞰全景，走进茶马古道，

聆听马帮后人的故事，品味那段辉煌的历史记忆

行程安排:

09:00-11:30：度假区-先锋书店（乘车）

11:30-12:00：打卡先锋书局

12:00-12:30：先锋书局-马帮博物馆（乘车）

12:30-13:00：跟随非遗传承人了解茶马古道历史

13:00-13:30：品尝马帮饭

13:30-14:00：马帮博物馆-沙溪古镇（乘车）

14:00-14:30：慢逛沙溪古镇、四方街、寺登街、玉津桥

14:30-16:30：南诏石窟轻徒步，品尝山野茶歇，俯瞰沙溪

16:30：告别沙溪，返程丽江。

- 活动时间：全年
- 非遗文化体验：马帮博物馆
- 年龄：全龄适宜
- 旺季价格：560元/人（成人）
- 旺季价格：490元/人（儿童）
- 淡季价格：518元/人（成人）
- 淡季价格：450元/人（儿童）
- 最低2人成团-最多不超过30人/团
- 至少提前1天预约

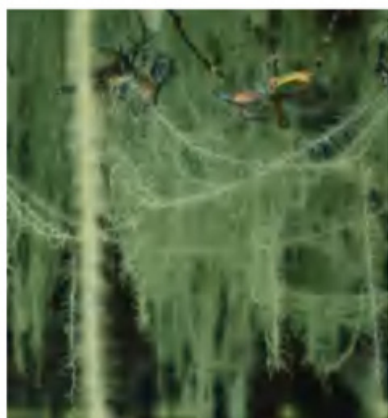
费用包含：往返交通、司导费、门票、医疗包、一次性雨衣、非遗体验、午餐、下午茶、保险等。

COOEE

酷怡旅行研究所

户外探索系列

Outdoor Exploration Series



户外探索系列

波多罗徒步 1日

行程亮点:

波多罗是彝语，意为“天下最美的山谷”

徒步穿越波多罗的原始森林与山间小径，

亲身体验大自然的壮丽与宁静

行程安排:

8:30-9:30：度假区乘车到波多罗

9:30-15:00：徒步约4km，穿越美丽的自然风光，包括郁郁葱葱的森林、清澈的小溪以及可能遇见的野生动物。徒步过程中，可以尽情呼吸新鲜空气，享受大自然的宁静与美好。

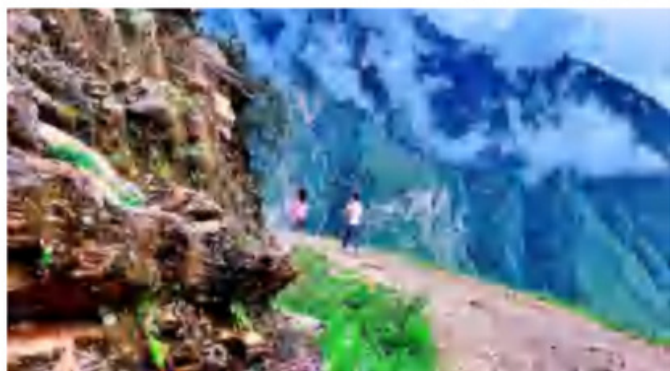
15:00-15:30：活动拉伸

15:30-16:30：车程返回度假区

费用包含: 往返交通、医疗包、登山杖、一次性雨衣、能量饮料、午餐、保险等。

注意事项: 原始森林徒步，请穿着长衣长裤出行，需携带厚外套

- 活动时间：全年
- 线路难度：★ 3300m海拔 4km徒步
- 年龄：5+
- 价格：680元/人（2人团）
- 价格：580元/人（4人团）
- 大小同价
- 最低2人成团-最多不超过40人/团
- 至少提前1天预约



户外探索系列

虎跳峡高路徒步 1日

行程亮点:

探秘经典：探访世界十大徒步线路之一虎跳峡

茶马之路：重走滇藏茶马古道 打卡halfway大阳台

自然风光：高山峡谷与江水磅礴，看虎跳之险

勇气体验：爬虎跳峡168勇者云梯

行程安排:

8:00-9:30：度假区乘车到中途客栈

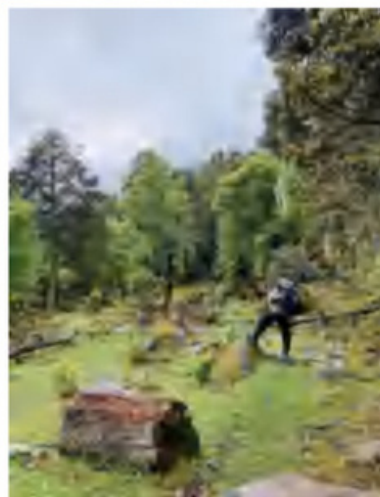
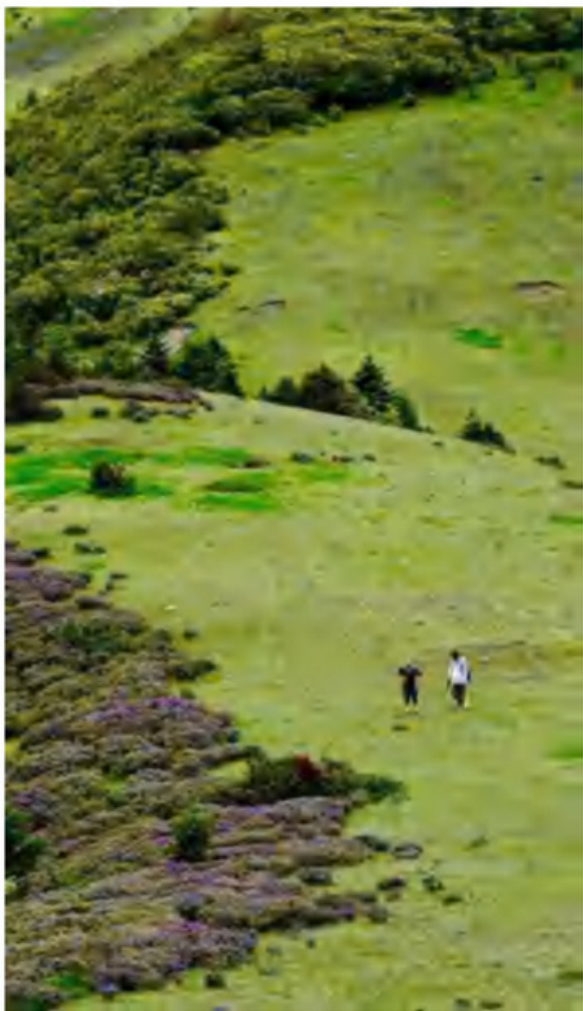
9:30-14:00：中途客栈-瀑布-张老师客栈（午饭）

14:00-15:30：徒步中虎跳至江边，爬云梯返回张老师客栈（颁发文创奖牌）

15:30-17:00：车程返回度假区

- 活动时间：全年
- 线路难度：★★ 2400m海拔 9km徒步
- 年龄：7+
- 2人价格：1180元/人（大小同价）
- 4人价格：1080元/人（大小同价）
- 最低2人成团-最多不超过40人/团
- 至少提前1天预约

费用包含：往返交通、医疗包、登山杖、一次性雨衣、能量饮料、午餐、保险等。



户外探索系列

阿纳果徒步 1日

行程亮点:

徒步穿越原始森林与高山牧场，领略“天上阿纳果”的奇观
观赏日出云海，感受“人间北上广”之外的宁静与壮丽

探访杜鹃花林、云杉林等多样生态，体验“10年前的雨崩”般的徒步圣地魅力

行程安排:

08:00 丽江市出发

09:30 整理行装开始徒步 开始穿越原始森林，享受清新的空气和丰富的植被，感受大自然的宁静与神秘。

11:00 三号营地

12:00 二号营地 午餐

14:00 三号营地

16:00 返回徒步起点

17:30 返回丽江。

- 活动时间：全年
- 线路难度：★★ 3600m海拔 9km 徒步
- 年龄：7+
- 价格：1180元/人（大小同价）
- 最低4人成团-最多不超过40人/团
- 至少提前1天预约

费用包含：往返交通、医疗包、登山杖、一次性雨衣、能量饮料、餐饮住宿、保险等。



户外探索系列

雨崩徒步 5日

- 活动时间：全年（根据当地政府）
- 线路难度：★★★★ 3000-3800m海拔
- 年龄：14+
- 价格：4800元/人（大小同价）
- 最少4人成团-最多不超过20人/团
- 至少提前2天预约

行程亮点:

深入藏区：了解藏传佛教，朝圣神山，了解藏族人民生活习惯

日照金山：观看梅里日照金山，接近世界最美雪山-梅里雪山

多日高海拔徒步：对体能和耐力的极大考验

知识拓展：横断山脉、冰川知识及高海拔植物科普

行程安排:

第一天：度假区-哈巴雪山观景台-小中甸-奔子栏-月亮湾（游玩）-白马雪山观景台-飞来寺（住宿）

第二天：飞来寺-尼农-尼农大峡谷徒步-达吉农小卖部-乘坐皮卡车至下雨崩-神瀑徒步-下雨崩住宿（徒步18km）

第三天：下雨崩-冰湖-下雨崩（徒步16km）

第四天：下雨崩-尼农峡谷-尼农-香格里拉住宿（徒步14km）

第五天：早上香格里拉自由行-下午返程回度假区

费用包含：往返交通、医疗包、氧气瓶、登山杖、一次性雨衣、能量饮料、餐饮住宿、保险等。



户外探索系列

登顶哈巴雪山 5日

行程亮点:

了解攀登：了解初级雪山攀登，在心中种下一个攀登梦

挑战自我：五千米级雪山攀登，多种路况和复杂天气的遭遇

轻奢营地：德拉野奢营地，露营野奢体验感

行程安排:

第一天：集合日-自由活动-健康检查--开营仪式

第二天：丽江-虎跳峡适应徒步-梵尘·德拉营地-下午茶-晚餐

第三天：梵尘·德拉营地-哈巴登山大本营-装备检查-向导见面-装备培训

第四天：大本营-冲顶-大石板-绝望坡-月亮湾-5396山顶-返程哈巴村

第五天：哈巴村-丽江送机丽江

- 时间：全年（根据当地政府时间）
- 线路难度：★★★★★
- 2700m-5396m海拔
- 年龄：18+
- 价格：12800元/人
- 至少4人成团-最多不超过20人/团
- 至少提前14天预约

费用包含：往返交通、对讲机、医疗包、氧气瓶、登山杖、一次性雨衣、能量饮料、餐饮住宿、保险等。



酷怡旅行研究所

周边必打卡系列

Surrounding Must-Visit Attractions



周边必打卡系列

人间烟火—逛云南集市

行程亮点:

走进本地纳西族最爱逛的市集

跟随当地向导一起逛吃逛吃，猜猜你不认识瓜果蔬菜

寻找隐藏在街边的超好吃土著美食

体验最地道的云南生活感

行程安排:

9:30-10:00：乘车:度假区-丽江本地菜市场

10:00-12:00：跟随本地向导逛市场，了解云南特色风物

12:00-13:00：菜市场风味美食午餐（自费）

13:00-13:30：返回度假区

- 活动时间：全年
- 年龄：7岁+
- 价格：118元/人（大小同价）
- 最低3人成团-最多不超过20人/团
- 至少提前1天预约

费用包含: 往返交通、向导费、保险等。



周边必打卡系列

每周限定2场-赶集去咯

行程亮点:

周五沙溪&周日剑川-赶大集

感受人间烟火中的澎湃生命力

体验最地道的云南大集

了解云南少有人知的人文小城——沙溪古镇&剑川古城

行程安排:

9:30-10:30: 乘车:度假区-剑川 (10:30) &沙溪 (11:00)

11:00-13:00: 跟随本地向导逛市场, 了解云南特色风物, 自由品尝小吃

13:00-14:00: 跟随向导逛吃云南特色下午茶

14:00-15:30: 慢逛剑川古城&慢逛沙溪古镇

15:30-17:00: 乘车返回度假区

- 活动时间: 全年
- 年龄: 7岁+
- 价格: 299元/人 (大小同价)
- 最低3人成团-最多不超过20人/团
- 至少提前1天预约

费用包含: 往返交通、特色小吃、向导费、保险等。



周边必打卡系列

玉龙雪山

行程亮点:

雪山之巅徒步：登顶冰川公园，近距离感受雪山的壮丽与震撼

蓝月谷美景留影：蓝绿色湖水美不胜收，是拍照留念的绝佳背景

印象丽江演出：以天地为幕，雪山为背景，感受纳西族深厚的文化底蕴与壮丽的自然景观

行程安排:

08:00-09:00：度假区出发，前往玉龙雪山景区

09:30-11:30：乘坐冰川公园大索道上山，徒步至海拔4680米观赏雪山美景

12:00-13:00：在景区内餐厅享用午餐，补充体力

13:00-14:00：乘坐景区大巴前往蓝月谷，漫步于蓝绿色的湖水旁，拍照留念

14:00-15:30：观看印象丽江演出（根据演出排期调整具体观演时间）

15:30-16:30：返回度假区

- 活动时间：全年
- 年龄：全龄适宜
- 淡季价格：1080元/人（大小同价）
- 旺季价格：1180元/人（大小同价）
- 最低4人成团-最多不超过40人/团
- 至少提前3天预约

费用包含：往返交通、导游、医疗包、氧气瓶、防寒服、印象丽江演出、一次性雨衣、午餐等。



周边必打卡系列

虎跳峡

行程亮点:

不徒步也可欣赏虎跳峡壮美景色

上虎跳景区探秘：漫步虎跳峡，感受大自然的壮丽与神秘

Half way大阳台打卡，俯瞰群山壮阔美景

行程安排:

8:00-9:30：度假区-上虎跳景区（乘车）

9:30-11:30：漫游上虎跳景区

11:30-12:00：上虎跳景区-中途客栈

12:00-13:00：中途客栈午餐

13:00-14:00：打卡Half way大阳台

14:00-16:00：中途客栈-度假区（乘车）

- 活动时间：全年
- 年龄：全龄适宜
- 价格：680元/人（大小同价）
- 最低4人成团-最多不超过40/团
- 至少提前1天预约

费用包含: 往返交通、门票、电梯票、医疗包、一次性雨衣、午餐、保险等。



周边必打卡系列

玉龙雪山

行程亮点:

雪山之巅徒步：登顶冰川公园，近距离感受雪山的壮丽与震撼

蓝月谷美景留影：蓝绿色湖水美不胜收，是拍照留念的绝佳背景

印象丽江演出：以天地为幕，雪山为背景，感受纳西族深厚的文化底蕴与壮丽的自然景观

行程安排:

08:00-09:00：度假区出发，前往玉龙雪山景区

09:30-11:30：乘坐冰川公园大索道上山，徒步至海拔4680米观赏雪山美景

12:00-13:00：在景区内餐厅享用午餐，补充体力

13:00-14:00：乘坐景区大巴前往蓝月谷，漫步于蓝绿色的湖水旁，拍照留念

14:00-15:30：观看印象丽江演出（根据演出排期调整具体观演时间）

15:30-16:30：返回度假区

- 活动时间：全年
- 年龄：全龄适宜
- 淡季价格：1080元/人（大小同价）
- 旺季价格：1180元/人（大小同价）
- 最低4人成团-最多不超过40人/团
- 至少提前3天预约

费用包含：往返交通、导游、医疗包、氧气瓶、防寒服、印象丽江演出、一次性雨衣、午餐等。



周边必打卡系列

丽江千古情

行程亮点:

世界级演艺，重现丽江古韵，领略纳西族文化的深厚底蕴与独特魅力
高科技舞台与精湛表演结合，打造震撼人心的视听享受
身临其境互动体验，感受不一样的文化之旅

行程安排:

13:30-14:00：度假区-丽江古城
14:00-15:30：丽江古城慢逛
15:30-16:00：丽江古城-丽江千古情
16:30-17:30：丽江千古情演出
17:30-18:00：丽江千古情-度假区

费用包含：往返交通、演出票、保险等。

- 活动时间：全年
- 年龄：全龄适宜
- 价格：普通席398元/人（大小同价）
- 最低3人成团-最多不超过20人/团
- 至少提前1天预约



周边必打卡系列

虎跳峡

行程亮点:

不徒步也可欣赏虎跳峡壮美景色

上虎跳景区探秘：漫步虎跳峡，感受大自然的壮丽与神秘

Half way大阳台打卡，俯瞰群山壮阔美景

行程安排:

8:00-9:30：度假区-上虎跳景区（乘车）

9:30-11:30：漫游上虎跳景区

11:30-12:00：上虎跳景区-中途客栈

12:00-13:00：中途客栈午餐

13:00-14:00：打卡Half way大阳台

14:00-16:00：中途客栈-度假区（乘车）

- 活动时间：全年
- 年龄：全龄适宜
- 价格：680元/人（大小同价）
- 最低4人成团-最多不超过40/团
- 至少提前1天预约

费用包含: 往返交通、门票、电梯票、医疗包、一次性雨衣、午餐、保险等。



周边必打卡系列

泸沽湖

行程亮点:

泸沽湖探秘：体验摩梭文化，欣赏绝美风光

猪槽船游湖：湖上泛舟，感受自然之美

湖畔悠闲时光：自由活动，享受日落美景

行程安排:

第一天:

上午：度假区出发，前往泸沽湖

中午：抵达泸沽湖，享用午餐

下午：游览走婚桥、女神湾、情人滩，傍晚到达里格半岛，欣赏日落

晚上：入住酒店，晚餐后休息

第二天:

上午：湖畔小憩，自由活动

中午：享用午餐，尝试当地美食

下午：乘坐猪槽船游湖，体验摩梭文化

傍晚：返回度假区，结束旅程

- 活动时间：全年
- 年龄：全龄适宜
- 价格：2080元/人（大小同价）
- 最低2人成团-最多不超过20人/团
- 至少提前1天预约

费用包含：往返交通、司导费、医疗包、一次性雨衣、能量饮料、餐饮住宿、保险等。

Thanks

AMIAZE

村内游产品手册

Club Med Lijiang Tourism
Product Guidebook

AMAZE

阿美泽雪山营地

AMAZE Snow Mountain Camp



阿美泽雪山营地 彩云牧场马术体验

- 营业时间：10:00-18:00
- 体验地点：阿美泽雪山营地

体验介绍:

阿美泽营地马场，作为丽江马术协会会长单位，为您提供专业的马术体验。无论年龄大小，都能在这里感受骑乘的乐趣，与马儿共舞在白云雪山下。

体验内容:

观光场地牵行体验：100元/人/圈

专业马术体验：300元/30分钟（大马）；200元/30分钟（矮马，7岁以下儿童专用）

荣誉骑士：900元/位 含2鞍时马术课程 丽江市马术协会颁发证书

野外骑行：800元/位（2小时）

费用包含：教练讲解、马术装备，保险。



阿美泽雪山营地 悦晨户外ATV越野

- 营业时间：10:00-18:00
- 体验地点：阿美泽雪山营地

体验介绍:

在专业骑行教练的指导下，掌握ATV驾驶技巧，穿越复杂地形，体验速度与激情的同时，学习地理环境的奥秘。6岁以上儿童亦可独立参与，享受探险的乐趣。

体验价格:

10KM穿越线(提前一天预约): 800元/车

儿童自驾体验: 120元/人/车

教练带驾乘坐体验: 120元/人

成人自驾体验 (1-2人): 298元/车 (1-2人乘坐)

费用包含: 教练讲解、一次性雨衣，保险。



阿美泽雪山营地 悦晨户外皮划艇

- 营业时间：10:00-18:00
- 体验地点：阿美泽雪山营地

体验介绍:

在雪山营地的纳美湖上，跟随专业教练划起皮划艇，享受水上运动的乐趣。碧波荡漾中，感受自然与人的和谐共生，为您的旅行增添一抹清凉的色彩。

体验价格:

单人艇：30分钟体验/120元

亲子艇：30分钟体验/180元

（不超过2大1小，儿童4-12岁）

费用包含: 教练讲解、救生衣，保险。



雪山里巷国际商街 星旅客深空馆

- 营业时间：13:00-22:00
- 体验地点：雪山里巷2F-星旅客深空馆

体验介绍:

跟随资深讲师的步伐，通过精密天文望远镜揭开星空的神秘面纱。不仅能近距离观赏繁星点点，更有机会与璀璨银河同框留影，享受海拔2418米之上的浩瀚星汉。

体验价格：

588元/券

（每券至少1人、至多2大2小使用，12岁以上儿童按成人计算）

费用包含：星旅客深空馆观星课程、雪山营地观星体验。



雪山里巷国际商街 叶金盛壁画艺术坊

- 营业时间：10:00-18:00
- 体验地点：雪山里巷2F-叶金盛壁画艺术坊

体验介绍:

踏入叶金盛壁画艺术坊，体验一场别开生面的白沙泥板壁画制作。选用天然矿物质颜料，亲手勾勒色彩，让每一笔都蕴含自然韵味。依托丽江白沙壁画，对纳西文化、东巴文进行深入学习体验，感受东巴文化的魅力。

体验内容:

壁画修复入门体验：128元/人（16cm*9cm）

壁画修复完整体验：298元/人（22cm*16cm）

费用包含: 老师讲解、泥板壁画。



雪山里巷国际商街

萨美手作

- 营业时间：13:00-19:30
- 体验地点：雪山里巷2F-萨美手作

体验介绍:

云南非遗文化手工体验唐卡体验/木刻体验/制香体验/扎染体验/蜡染体验，在专业教师带领下深入体验云南文化的魅力。

体验内容:

唐卡体验：248元/人

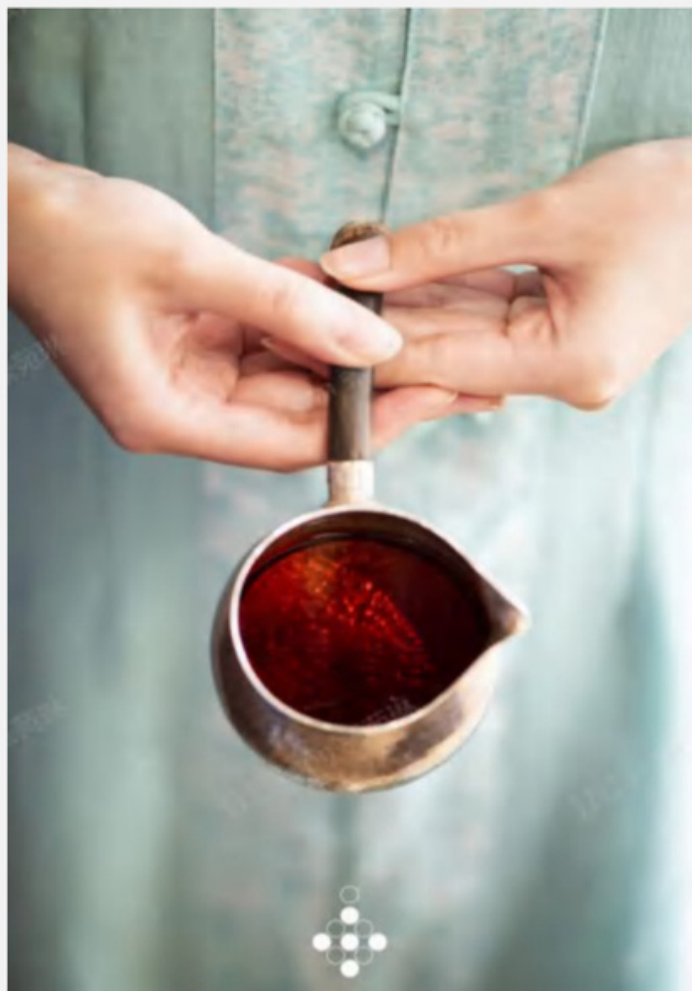
木刻板画体验：248元/人

制香体验：248元/人

扎染体验：248元/人

蜡染体验：248元/人

费用包含: 老师讲解、扎染/蜡染用方巾等体验工具



雪山里巷国际商街

孙老十晴岚茶室

- 营业时间：10:00-18:00
- 体验地点：雪山里巷2F-孙老十晴岚茶室

体验介绍:

国家一级茶艺师主理寻味不同茶种间，感受静心之力在一壶茶的不同时间流速里享一盏清茗，过一段悠然时光

体验内容:

时令盖碗茶：36元/人（可续白水）

茶席使用（自带茶叶自冲泡）：66元-1-4人（自带茶叶自冲泡，超出4人加收18元/人）

自泡体验：（任选2泡茶）：99元/1-4人（任选2泡茶、自泡超出4人加收18元/人）

泡好一杯云南茶冲泡课程：198元/1大1小、298元/2大1小/1大2小

每天16:00-17:00-茶马古道上的民族百科茶：198元/1大1小；298元/2大1小/1大2小

云南四大产区茶风味地图：198元/1大1小；298元/2大1小/1大2小

合家欢亲子茶艺课：365元/1大1小、588元/2大1小

普洱茶私享品鉴：388元/4人

AMIAZE

谢谢观看

Thanks
