



云梦之旅 • 6天5晚身心疗愈文化之旅

昆明 • 石林 • 楚雄 • 大理 • 丽江 • 玉龙雪山 • 蓝月谷

行程概述

以云南山水为境，以道家身心疗愈为线索，六天五晚，从“旅途疗养+驻地疗养”双模式，完成一次兼具观光、调理与身心修复的疗愈之旅。

行程特色：

- 专家团队全程跟随，一对一把脉辨体，定制个人调理方案
- 融合中医养生理疗：艾灸贴敷、瑶族水罐疗法、道家八龙功等传统疗愈项目
- 深度体验云南多民族文化：彝族、白族、纳西族风情与特色美食
- 游览世界遗产与5A景区：石林、洱海、大理古城、丽江古城、玉龙雪山
- 全程精选当地精品酒店，含温泉理疗设施

温馨提示：以下行程为团队参考行程，具体顺序与时间可能根据航班、天气及实际情况略作调整，以出团前确认书为准。

详细行程安排

第1天 昆明集合日：专家会诊 • 水土调理

行程安排：

抵达昆明长水国际机场，专业导游民族服饰鲜花接机，专车送往酒店办理入住。当天根据客人航班时间分批接机，灵活安排自由活动时间，贴心多次接送服务。

晚餐后安排专家联合会诊，为每位贵宾把脉辨识体质，制定专属“6天身心调理方案”。每人定制一方“水土调理饮”，帮助缓解旅途疲劳，减少水土不服。晚间入住昆明当地精品酒店休息。

餐食 晚餐（特色鸡汤+三七粉养生餐）

住宿 昆明当地精品酒店



疗愈亮点:

- 专家一对一会诊, 定制调理方案
- 一人一方水土调理饮, 温和适应高原及气候变化

第2天 昆明 - 石林 - 楚雄: 喀斯特奇观 · 普洱茶文化 · 野生菌长街宴

行程安排:

酒店早餐后, 乘车前往世界自然遗产、国家5A景区【石林风景名胜区】(含电瓶车25元/人)。观赏“雄、奇、险、幽”的喀斯特地貌, 被誉为“天下第一奇观”, 感受大自然鬼斧神工。

午餐安排彝族特色风味餐, 品味少数民族美食。

下午前往茶空间, 体验【普洱茶文化】, 学习专业泡茶技艺与日常养生茶知识, 了解茶与情志、脾胃的关联。

乘车赴楚雄, 享受传统云南美食, 晚餐享用【长街宴】, 参与篝火晚会, 感受浓郁彝族风情。晚间入住楚雄酒店休息。

餐食 早餐 / 午餐(彝族风味餐) / 晚餐(长街宴)

住宿 楚雄当地酒店

疗愈项目:

- 车程中安排【养生艾灸贴理疗】: 肚脐及三阴交穴位贴敷, 助力暖宫护阳、调和气血
- 旅途中视情况加入石斛等温补食材, 扶正固本, 改善旅途劳累感受

第3天 楚雄 - 大理: 洱海吉普旅拍 · 生态廊道 · 古城与温泉修复

行程安排:

早餐后前往大理, 抵达后乘坐【网红吉普车】环洱海旅拍(行程含吉普车与基础旅拍服务)。打卡洱海沿线热门拍照点, 留下疗愈之旅的美好影像。

游览【洱海生态廊道】, 近距离感受“苍山洱海”的自然韵律, 行走间配合简单呼吸与步行冥想, 引导身心放松。

午餐品尝大理特色白族风味餐。



下午游览【大理古城】（含电瓶车35元/人），体验“一水绕苍山，苍山抱古城”的独特格局，闲逛古城小巷、品味慢生活。

返回酒店，享用【下午茶：特色鲜花乳扇】及温泉理疗时光，利用温泉舒缓肌肉关节，帮助深度放松与睡眠修复。由中医调配的一人一方地道药材与当地天然泉水，配上著名的温泉水拔水罐唤醒沉睡的肌肉。晚间入住大理酒店休息。

餐食 早餐 / 午餐（白族风味餐） / 晚餐

住宿 大理当地酒店（含温泉设施或安排温泉，拔水罐体验）

疗愈项目：

- 温泉理疗后，根据个人体质服用适量虫草粉，协助身体修复与提高耐力（由专家根据体质评估是否适用）
- 晚间安排【一人一方瑶族药煮水罐疗法】，需当地专业水罐理疗师操作，用于驱寒暖身、舒筋活络

第4天 大理 - 丽江：高原湿地 • 道家八龙功 • 丽江古城夜色

行程安排：

早餐后乘车前往丽江，途中欣赏沿途高原风光。

抵达后游览【拉市海景区】，这里是高原湿地、草原风光与摄影爱好者的理想圣地。

在拉市海旁进行【道家秘传八龙功】体验：

- **阴八龙**：以养气和血为主，舒缓情绪、稳定心神
- **阳八龙**：以通经活络为主，帮助气血运行、肢体舒展



晚餐后前往【丽水金沙】大型民族文化表演，领略多民族歌舞与高原文化风情。之后夜游世界文化遗产【丽江古城】及【束河古镇】，体验纳西文化与慢生活，大山深处多样野生菌美味彝族特色野生菌火锅，入住丽江酒店休息。

餐食 早餐 / 午餐 / 晚餐 (野生菌火锅)

住宿 丽江当地酒店

疗愈项目：

- 出发前每人贴敷特制颈椎膏药，缓解久坐车程导致的颈肩不适
- 八龙功练习前，饮用适量“无根水”，意在接纳自然之气；练习后服用灵芝孢子粉，帮助“结地气”，形成“天地人一体化”修复体验
- 晚间可根据需求使用膝关节艾草发热养护贴，缓和膝关节不适，辅助睡眠

第5天 丽江 - 玉龙雪山 · 蓝月谷 - 昆明：雪山冰川 · 高原湖泊 · 返程调理

行程安排：

早餐后参加【纳西民族文化体验】，了解纳西族历史、人文及传统日常养生方式。

前往国家5A【玉龙雪山风景区】，乘大索道前往【冰川公园】（海拔约4506米），近距离感受雪山冰川的壮丽震撼。

随后游览被誉为“小九寨”的【蓝月谷】，欣赏高原湖泊秘境，进行短距离轻徒步与静心停留，让身心在蓝色湖水间自然沉静。

适时乘车返回昆明，沿途安排适当休息与简短拉伸，缓解长途乘车疲劳。晚间抵达昆明，安排晚餐及养生理疗后，入住酒店休息。

餐食 早餐 / 午餐 / 晚餐

住宿 昆明当地酒店

疗愈项目：

- 返程车上，为每位贵宾贴敷【命门升阳药贴】，并使用足底涌泉发热鞋垫，帮助温阳祛寒，减轻长途乘车引起的腰背酸痛
- 晚间前往养生理疗馆，自选适合自身体质的理疗项目（如经络调理、局部按摩、足疗等）
- 理疗结束后，根据专家建议服用花青素产品，内调外护，帮助抗氧化，提升肤色与精神状态



第6天 昆明 - 各地：专家回访 · 调养计划 · 温馨返程

行程安排：

早餐后进行【专家理疗回访总结】，对前五天的身心反应与调理效果进行评估。

专家将为每位贵宾制定接下来两周的延伸调养建议（饮食、作息、简单功法等），并为您准备养生茶与泡脚包，方便返程后在家继续调理（可安排后续在墨尔本统一取货或寄送服务）。

如时间允许，将视航班时间安排【昆明市区简单游览】（例如花市、老街外观等），让旅程在轻松惬意中收尾。

根据航班时间，专车送往昆明长水国际机场，协助办理登机手续，结束愉快的云南身心疗愈之旅，返回温馨的家。

餐食 早餐

住宿 无（当日返程）

费用说明

费用包含

- **交通：**行程内空调旅游巴士，根据人数安排车型；昆明机场往返接送
- **住宿：**全程5晚当地精品酒店住宿（双人标准间，不含单房差）
- **餐食：**行程内所列餐食（5早餐+10正餐），含特色养生餐及民族风味餐
- **门票：**行程内所列景区首道大门票（石林、洱海生态廊道、大理古城、拉市海、丽江古城、玉龙雪山大索道、蓝月谷）
- **导服：**全程优秀中文导游服务
- **疗愈项目：**专家会诊、体质辨识、定制调理方案、艾灸贴敷、水罐疗法、道家八龙功指导、温泉理疗、养生茶与泡脚包
- **特色体验：**网红吉普车旅拍、普洱茶文化体验、纳西文化体验、彝族篝火晚会、丽水金沙演出
- **保险：**旅行社责任险

费用不含

- **往返大交通：**出发地往返昆明的机票或火车票
- **单房差：**如需单人入住一间房，需补单房差



- **个人消费：**酒店内个人消费、购物、自费娱乐项目等
- **不可抗力因素：**因天气、交通延误、罢工等不可抗力因素产生的额外费用
- **其他：**行程外的一切个人开支

精品酒店参考

- 昆明:云南云锦诺富特酒店·西部智选假日酒店
- 楚雄:楚雄隐石温泉酒店·维也纳酒店
- 大理:地热国酒店·普陀泉酒店
- 丽江:凯里亚德酒店·丽枫酒店

温馨提示

高原旅行注意事项

1. 云南部分地区海拔较高（昆明约1800米，大理约2000米，丽江约2400米，玉龙雪山最高约4500米），请提前做好身体准备
2. 高原地区紫外线强，请携带防晒霜、太阳镜、遮阳帽等防护用品
3. 建议携带保温水杯，多喝水有助于适应高原环境
4. 如有高血压、心脏病等病史，请提前告知并咨询医生意见

行李与衣物建议

- 云南早晚温差较大，建议携带轻便保暖外套
- 景区多为步行游览，建议穿着舒适的运动鞋或徒步鞋
- 如需参与温泉理疗，请自备泳衣泳裤
- 建议携带个人常用药品（感冒药、肠胃药、创可贴等）

疗愈项目说明

- 所有中医养生理疗项目均由专业人员操作，安全无痛
- 专家会根据个人体质情况调整疗愈方案，部分项目可能因体质不适而调整
- 孕妇、经期女性及特殊体质者，请提前告知导游和专家
- 疗愈效果因人而异，重在坚持与日常养护

其他重要提示

- 请携带有效身份证件（护照或身份证），部分景区需实名登记



- 请尊重当地少数民族风俗习惯
- 行程中如遇不可抗力因素导致景点无法游览，旅行社将协调调整或退还门票差价
- 演出及部分体验项目如遇特殊情况停演或调整，将安排同等级项目替代或退还相应费用
- 请保持通讯畅通，出发前3-5天将收到出团通知书，请注意查收

联系方式

如有任何疑问或需要定制服务，欢迎随时联系我们：

联系电话：+61 0415 797 000 邮箱：mydfinfo1@gmail.com

本行程最终解释权归旅行社所有。我们期待为您提供一次难忘的云南身心疗愈之旅！