

滇南秘境

云南之南——普洱·西双版纳

原生风物寻访之旅

(全程 6 晚 7 天)

有一种生活方式，叫“云南之南”。追寻原始的脚步，探秘热带丛林，用自由行的态度出发，一盏茶，一辆车，一路而行深入这东南亚风情浓郁的少数民族区域，一场有文化的多民族深度自然体验之旅由此开始。



我们希望，你卸下城市里厚重的铠甲，走进自然的生态与人文。穿上朴素的粗衣，在自然的林间，自由地呼吸，嗅吻蔚蓝浮云与山林树叶的气息，畅快地奔跑，大声地欢笑，和部落的少数民族人群一起聆听自然和内心的声音。

普洱，

这里有一座山——景迈山

景迈山古茶林被誉为“世界茶文化历史自然博物馆”，目前已被国务院批准为中国 2022 年正式申报世界文化遗产项目。这里也是一个神奇的地方，古茶林位于云海之上，在这里人与自然和谐共生历经千年沧桑一杯茶一生茶。

这里有一片叶——普洱茶

普洱因茶而名、因茶而荣、因茶而兴。普洱是地域名称和产品名称结合最完美的地方，这里是世界茶树发源地，世界茶树原生地中心地带，有距今 3540 万年前的茶树始祖——宽叶木兰化石，有 2700 余年的野生古茶树王有 1700 多年的过渡型古茶树。被世界茶叶委员会授予“世界茶源”的称号。

这里有一条道——茶马古道

南方丝绸之路——茶马古道，从普洱起源，向国内外辐射出五条“茶马古道”。普洱茶马古道始于唐代以后，随着农业和畜牧业的兴起，物资交换与对外交往的扩大，步驿道路已具雏形。清末思茅辟为陆路商埠，设立海关，商贾云集，马帮四至，被誉为“东南亚陆路码头”

这里有一粒豆——普洱咖啡

这里享有“中国咖啡之都”的美誉。普洱生态咖啡种植面积占全国的 60%以上。这块生态优越、资源富集、物产丰富，北回归线穿境

而过为低纬度、中海拔，是一个南亚热带山地湿润季风气候为主体的高原气候区，是世界咖啡种植的黄金地带。

西双版纳，

这是一个神奇美丽的地方，被誉为“植物王国”和“动物王国”。它是中国唯一的热带雨林自然保护区，这里的气候温暖适宜，森林郁郁葱葱，孕育了不少珍稀植物和珍禽异兽，同时具备生物的多样性和民俗的多样性。12 个少数民族世居于此，亚洲象也是这片雨林中的代表性物种。这里被誉为“东方亚马逊”，2020 年，西双版纳凭借多元文化和独特的异域风情被《孤独星球》杂志评选为“全球十大最佳旅行地”。地球上两片肺叶，其中一片就是西双版纳。这里没有异国情调的酒吧，没有缠绵悱恻的艳遇，有的只是彻彻底底的民族风情与神秘幽深的热带雨林。来到这里不是为了附庸风雅而是为了寻找最原始的森林体验和最鲜活的味蕾触感。



行程亮点：

- ★人文盛宴：穿行于茶马古道上少数民族部落，体验拉祜族、布朗族、傣族等多民族文化；
- ★全程特色酒店+民宿，与环境融合的舒适服务。
- ★尽享当地烤肉烤鸡、烤鱼、手抓饭、鸡肉烂饭等当地特色美食。
- ★倡导负责任、有尊严的文化旅行和动物友好型旅游。全程无自费，无购物，游览轻松自由。
- ★户外安排：观云海看日落，咖啡与茶的碰撞。

行程简介：

D1 昆明-碧溪古镇-那柯里-普洱

D2 普洱-老达堡-景迈山

D3 景迈山一日游

D4 景迈山-勐海-景洪

D5 景洪-勐仑-景洪

D6 景洪-普洱-元江

D7 元江-昆明

第一天：昆明-碧溪古镇-那柯里-普洱

上午昆明指定地点集合出发驱车前往普洱墨江县的【碧溪古镇】。古镇始建于明代，是茶马古道上的一个重要驿站，秀美、古朴、富庶，形制完整，保存完好，是古代墨江县城所在地，是云南 60 个旅游小镇之一，是民国时期“光复英雄”、“护国将军”庾恩旸的故居（台湾歌星庾澄庆的祖居），午餐可选择品尝碧溪特色“水豆腐”等当地美食。出发前往那柯里，抵达那柯里开始游览【那柯里古镇】、【风雨桥】

“那柯里”为傣语发音，意为该村小桥流水、沃土肥田、岁实年丰，是理想的人居和慰藉乡愁之地。古时，那柯里是出普洱府南门关后最为重要的一个驿站，南来北往的马帮经常在这里驻留休整，这里客栈、马店集中，每天马帮铃声不断，人流交织。徜徉古镇，茶马古道遗址、马跳石、连心桥……一个个惊喜总是不经意间跳入人们的眼眸，空气中飘荡着的不仅有马锅头们享用的可口饭菜的醇香，还有那普洱茶的



芳香和茶马古道浓郁的乡愁气息。之后将在【百年荣发马店】享用晚餐，晚餐结束后出发前往普洱，晚上抵达普洱酒店办理入住手续。

餐：一/一/晚

宿：普洱四星精品酒店

第二天：普洱—老达堡—景迈山

酒店内早餐，前往快乐拉祜，音乐诞生地【老达保音乐小镇】一个典型的少数民族——拉祜族村寨，一个音乐和酒香共舞的地方，这里是



国家级非物质文化遗产《牡帕密帕》的传承和保护基地，牡帕密帕是拉祜语“开天辟地”的意思，堪称一部拉祜族史诗。自由参观游览，中午在老达保内享用晚餐，并拉祜族主人**歌舞互动**，晚餐及歌舞活动结束后，驱车前往【**景迈山**】抵达景迈山，入住酒店休息，自由活动。

餐：早/午/晚

宿：景迈山民宿

第三天：景迈山一日游

上午酒店内早餐，集合，统一出发驱车前往参观【**蜂王树**】满树蜂巢的壮观奇景闪现眼帘，令人直呼震撼。一个个蜂巢高挂在树上，形成一道独特亮丽的风景，令人叹为观止，感到不可思议。徒步【**帕艾冷古茶林**】在这里敬奉着带给少数民族美好生活的茶叶，敬拜先民茶祖，世代传承，延续不断，孕育了古老而深厚的民族茶文化，从而使景迈山成为生斯长于斯的各民族心中的茶祖圣山。抵达【**茶祖庙**】景迈山



上各族人民祭祀的场所，也是这里的标志性建筑。随后参观

【农户家茶及享用农家生态美食】，午餐结束前往**【大平掌万亩古茶林】**这里保

持着最原始的自然

环境，夏无酷暑，冬无严寒，四季如春，雨量充沛，山花烂漫，茶园中有许多树龄超过 500 年的古茶树，甚至有超过前年的古茶树。前往

【糯岗傣族古村寨】这个千年傣族古寨，寨子在群山间，周围都是古茶园。糯岗古寨很原生态，几乎没有一点商业气息。糯岗，傣语的意思是“鹿饮水的地方”，刘昊然主演电影《一点就到家》在这里取过景。游览游览结束前往享用晚餐，餐后前往**【翁基千年布朗古寨】**翁

基布朗族古村落历史悠久，布朗族生态文化保留和传承完整，原始风

貌浓郁，自然风光秀丽，民族特色突出，被誉为“千年布朗古寨”。古寨有古村落、佛寺、寨门、



寨心、古柏树等景点景观，是以发展布朗族文化旅游为主的旅游观光型村寨。在此拍摄日落后，行程结束返回酒店自由活动。

餐：早/午/晚

宿：景迈山民宿

第四天：景迈山-勐海-景洪

酒店内早餐，集合出发返程，途中抵达【景真八角亭】中国古代佛教建筑，是西双版纳的重要文物之一。在傣语中，大意是举行宗教仪式

的地方。1988 年被国务院公布为全国重点文物保护单位。建在山丘顶部的佛亭，呈八角砖木结构。亭高 21 米，有 31 个面，32 个角，墙面上 31 幅由象、狮、



虎等组成的浮雕颇像一组画廊。亭外壁镶嵌着镜子和彩色玻璃，奇光异采使亭子更瑰丽。游览结束返程勐海，抵达勐海享用午餐【勐海烤鸡】，午餐结束赴景洪市区，抵达景洪前往酒店办理入住手续，休整后前往夜游【告庄西双景】，此为傣语，汉意为“九塔十二寨”，旨在重现古时景洪盛景，打造一个繁华昌盛的“景洪城中之城”。是西双版纳城市新名片，呈现了景洪文化体验之都、休闲度假之都、旅游商贸之都、国际商务之都、傣泰生活之都、时尚繁华之都的多样风采。

此日晚餐不含，可以自由在告庄西双景品尝当地特色小吃，晚上在告庄自由活动，夜游星光夜市，拍一套属于自己的傣装写真，最后根据游览时间自行返回酒店。

餐：早/午/一

宿：景洪四星精品酒店

第五天：景洪—勐仑—景洪

早餐后，自由活动，可前往：

【曼听公园】有保存完好的 500 多株古铁刀木林及植被，园内有山丘和河道，又有民族特色浓郁的人文景观，是个天然的村寨式公园，以前是傣王御花园，已有 1300 多年的历史。景区集中体现了“傣王室文化、佛教文化、傣民俗文化”三大主题特色。



【总佛寺】总佛寺是西双版纳佛教信徒拜佛的中心，也是西双版纳佛寺中等级最高的佛寺。总佛寺建筑大气雄伟，梁柱雕刻精美，主要有维罕大殿、佛学院教学楼等建筑。现今的院楼北墙前筑有供坛，供有数尊佛像，墙壁上绘有《佛本生经》。

【大佛寺】始建于明代，如今的寺庙是在古代傣王朝的皇家寺院“景飘佛寺”的原址上重建的。佛寺依山而建，以东南亚国家寺庙建筑和佛像为主，充分展示了南传佛教的历史与传统文化色彩。在万佛塔前广场可以眺望景洪市的美景，也可以在寺内进行佛教活动，感受佛教文化。每逢节日傣王会亲临寺院，举行大型法

会，以纪念爱妃同时弘扬佛法。

（以上为当天自由活动推荐行程）

下午 18:30, 集合前往【中国科学院西双版纳热带植物园】，进行夜游活动，植物园是中国面积最大、收集物种最丰富、植物专类园区最多的植物园，也是集科学研究、物种保存和科普教育为一体的综合性研究机构和风景名胜区。晚上跟随向导，亲身体会远离喧嚣的夜之静



谧，走进热带自然之中，听蛙找虫听鸟观植物。观察植物是如何被虫子啃噬，将动植物知识联系在一起。参观者可以观察到白天看不到的一些生命，可以听到蛙声、虫鸣、猫头鹰、大壁虎等叫声，可以感受，浪漫的萤火虫之夜，神奇的发光蘑菇，还可找到竹节虫、热带蜘蛛、螽斯和蛾子等各种夜行性动物，幸运者甚至可遇到动物（缝叶莺、蜥蜴、蜜蜂等）睡觉的萌姿态等等，各种现象枚不胜数，好玩又有趣，

独特经历常常令人流连忘返。

餐：早/-/-

宿：景洪四星精品酒店

第六天：景洪-普洱-元江

上午酒店内享用早餐，集合驱车前往普洱【小凹子咖啡庄园】云雾翻越山梁，咖啡树随风摇曳。走进小凹子咖啡庄园，仿佛置身于绿色的



园圃。在这里品饮咖啡，并听老师讲解咖啡庄园发展史，如今的小凹子咖啡庄园已然成为普洱的网红打卡地。游览品饮结束，于庄园内享用午餐，餐后将返程元江。抵达元江享用地方特色【花园餐厅晚餐】，晚餐结束前往酒店办理入住，自由畅泡温泉并自由活动。

餐：早/午/晚

宿：元江精品五星温泉酒店



第七天：元江-昆明

上午早餐之后自由活动，随后集合前往世界第一高桥景区参观【**中老铁路最大跨度的铁桥**】这座桥是我国首次建造的大跨度上承式连续钢桁梁铁路桥，全长为 832.2 米，桥身主要由钢梁焊接而成，桥面到江面的距离有 237 多米，相当于 90 层楼的高度。大桥共有 4 个桥墩，其中最高的 3 号桥墩高 154 米，为世界同类铁路桥梁第一高墩。同时，大桥最大跨度 249 米，是世界跨度



最大的上承式连续钢桁梁铁路桥。【**中国大陆最后一战遗址**】位于元江南北两岸，现存一座雕堡和多道战壕，为市级文物保护单位。游览

结束前往享用特色午餐【彝家风味】。午餐结束返程昆明，抵达昆明结束愉快的旅途。

餐：早/午/一

宿：温暖的家

一、费用包含

- 1、住宿标准：行程所列酒店，精选当地四星精品酒店、网红民宿、高档五星温泉酒店。（一间 2 人入住酒店，如有单人请补齐房间差价）
- 2、用餐标准：含 7 早餐，9 正餐，体验当地特色餐。
- 3、用车标准：提供接机送机服务，自由活动期间可提供租车服务；
- 4、安全标准：旅行社为游客购买云南旅游组合保险（旅行社责任险）。
儿童标准 不含：门票、床位、早餐费。（早餐费按入住酒店收费规定，由家长现付）

二、费用不含

1. 客人自选个人消费项目，自由活动期间的餐食费和交通费；
2. 单房差或加床，酒店入住的匙牌押金；
3. 因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗力导致的额外费用；
4. 旅游意外险：旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；
5. 因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；
6. 旅游费用包含”内容以外的所有费用。

备注：全程无购物、无自费。