昆明-大理-丽江-香格里拉

DAY1 多伦多——上海

DAY2 上海——昆明

白家三道茶（约30分钟）

石林（行驶时间1小时 游览时间2小时）

白族扎染（可选）（行驶时间30分 游览时间1小时）

DAY3 昆明——大理

昆明-大理 大巴5小时

大理古城（游览时间2小时）

崇圣寺三塔（游览时间2小时）

DAY4 大理

蝴蝶泉（游玩时间1小时）

双廊（游玩时间2小时）

挖色镇（2小时）

洱海游船（可加）（1小时）

DAY5 大理——丽江

大理-丽江 大巴3小时

丽江古城（游览时间1小时）

木府（游览时间1小时）

狮子山万古楼（游览时间1小时）

古城放河灯“纳西祈福”（可加）

DAY6 丽江——香格里拉

丽江-香格里拉 大巴3.5小时

长江第一湾（行驶约1小时10分 游览时间30分）

虎跳峡（游览时间1小时20分）

松赞林寺（行驶1小时30分 游览时间1小时）

DAY7 香格里拉

普达措国家公园（中国第一个国家森林公园）（行驶时间40分 游览时间3.5小时）

龟山公园（世界第一大转经筒）（游览时间1小时）

DAY8 香格里拉——上海（昆明转机）

DAY9 上海——多伦多

**网页内使用文案**

**昆明**

**（三道茶）白族三道茶，白族称它为“绍道兆”。是云南白族招待贵宾时抒发感情，祝愿美好的一种饮茶方式。早在中国明朝时期，三道茶便以其独特的“头苦、二甜、三回味”闻名中华南北。**

**（石林）世界上最古老、分布最广的剑状喀斯特地貌——石林风景区。有着2.7亿年历史的石林是世界自然遗产、世界地质公园，以其雄、奇、险、秀、幽、旷被誉为“天下第一奇观”。**

**（周城扎染）中国第一批国家级非物质文化遗产，白族独特的扎染技术不仅是云南民间艺术的魁宝，更编织出了白族人民生活、历史的缩影。**

**大理**

**（大理古城）大理古城历史可追溯至唐天宝年间，现在的古城建于明洪武十五年（公元1382年），背靠苍山，面临洱海，形成了“一水绕苍山，苍山抱古城”的大气格局。城内依然保持着“三家一眼井，一户几盆花”的古朴风情。**

**（崇圣寺三塔）至今已有近1200年历史的崇圣寺三塔始建于南诏丰佑年间（公元824-859年）。崇圣寺三塔又称“大理三塔”，是中国最著名的佛塔之一，一大两小三座佛塔呈鼎立雄厚之势。**

**（蝴蝶泉）苍山脚下的蝴蝶泉在白族人心中是象征着爱情忠贞的神圣之地，每年“蝴蝶会”，来自各方的白族青年男女都会来到这里，用歌声寻找自己的意中人。**

**（双廊）云南自古有“大理风光在苍（山）洱（海），苍洱风光在双廊。”的说法。双廊是云南著名的“沧海风光第一镇”，这里既有着得天独厚的自然风光，也保留了唐朝以来佛、道、儒、原始宗教的多元文化古迹。**

**（挖色镇）挖色镇是洱海地区白族本土文化发源地之一，也是洱海的宗教文化中心。这里的白族门楼，佛教寺庙都有着数百上千年的历史，堪称是白族文化的博物馆。**

**（洱海）乘豪华玻璃底游艇游览“群山中的无瑕美玉”——洱海风光，在船上享受大理特色小食、聆听白族三弦弹唱，饱览湖光山色的同时，感受丰富多彩的白族民间文化。**

**丽江**

**（丽江古城）世界文化遗产——丽江古城始建于宋朝，距今已有千年历史。漫步在丽江的大街小巷，红岩铺就的街道，风格各异的历史建筑，慵懒休闲的氛围都能让你感受到古城独特的韵味。**

**（狮子山万古楼）狮子山山顶的万古楼是全丽江城的制高点，在这里你可以北眺美丽的玉龙雪山，南观小桥流水人家的丽江古城。**

**（木府）“北有故宫，南有木府”木府充分反映了明代中原建筑的风采气质，被称为丽江古城文化之“大观园”。木府历来是丽江纳西族土司的的王府。**

**香格里拉**

**（长江第一湾）长江从青藏高原奔腾而下，到了香格里拉县的沙松碧村，突然来了个100多度的急转弯，转向东北，形成了罕见的“V”字形大弯，人们称这天下奇观为“长江第一湾”。**

**（[虎跳峡](http://vacations.ctrip.com/morelinetravel/p2503325s2.html" \l "##" \o "虎跳峡)）虎跳峡是万里长江第一大峡谷，因猛虎跃江心石过江的传说而得名。两岸山岭与江面落差2500-3000米，江水在峡内连续下跌七个陡坎，水势汹涌，声闻数里。**

**（松赞林寺）噶丹松赞林寺为康巴藏区十三林之一，云南藏区规模最大的藏传佛教寺院，也是藏区格鲁教派最负盛名的大寺。因其外观布局酷似布达拉宫，所以又有“小布达拉宫”之称。**

**（普达措国家公园）普达措国家公园主要由碧塔海和属都湖两个高原湖泊构成。海拔在3500－4150米之间。公园内湖泊湿地、森林草甸、河谷溪流、珍稀动植物等原始生态环境保存完好。是三江（金沙江、澜沧江、怒江）并流自然保护区的心脏。**

**（龟山公园）龟山公园建于康熙年间。园内的转经筒是世界最大的转经筒，整个转经筒大约有5层楼高，筒身为纯铜镀金，在筒壁上端用浮雕篆刻着文殊，普贤，观音，地藏四大菩萨，筒内还藏有经咒、无字真言等共124万条和多种佛宝达16吨。每顺转一周，相当于默念佛号124万声，转满三周，就可以消灾祈福，吉祥如意。**