

## 左手咖啡 · 右手茶—普洱 · 西双版纳 5天4晚

日期	内容	酒店
第一天	<p><b>昆明动车宁洱→普洱</b> 乘坐高铁前往宁洱</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>沿途欣赏滇南山地风光，了解普洱茶与咖啡共生的地理环境</li> <li>下午：品尝宁洱本地生态农家菜</li> </ul> <p>抵达普洱市区，入住普洱</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>傍晚：漫步普洱茶马夜市，感受慢城节奏，自由体验本地夜市小吃</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	普洱
第二天	<p><b>茶马古道 · 咖啡庄园深度体验</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>上午：探访茶马古道遗址公园 &amp; 古驿站</li> <li>行走千年古道石板路</li> <li>了解马帮文化、古代贸易路线与茶文化传播历史</li> <li>参观古茶仓、古道博物馆，聆听马帮故事</li> <li>中午：特色茶餐/山野风味餐</li> <li>下午：前往精品咖啡庄园</li> </ul> <p>咖啡园徒步，认识咖啡树、咖啡豆生长环境</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>了解：咖啡豆采摘→去皮→发酵→晾晒→烘焙全过程</li> <li>品鉴云南小粒咖啡风味 晚餐后入住酒店</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	普洱
第三天	<p><b>普洱 → 曼远古寨 → 勐仑植物园 → 景洪</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>上午：前往曼远古寨</li> <li>走进保存完整的傣族传统村落</li> <li>观赏傣家竹楼、千年菩提树、寨心图腾</li> <li>深度非遗体验：</li> <li>象脚鼓舞学习（轻松互动、氛围友好）</li> <li>贝叶经文化体验，了解傣族古老文字与智慧</li> <li>中午：傣味手抓饭/特色傣餐</li> </ul>	景洪

- 下午：游览中科院西双版纳热带植物园（勐仑）
- 专业讲解，认识热带雨林奇花异草
- 漫步空中走廊、绿石林，感受世界级植物基因库
- 晚上：抵达景洪，用餐后入住酒店
- 可自由逛星光夜市（轻松自由活动）

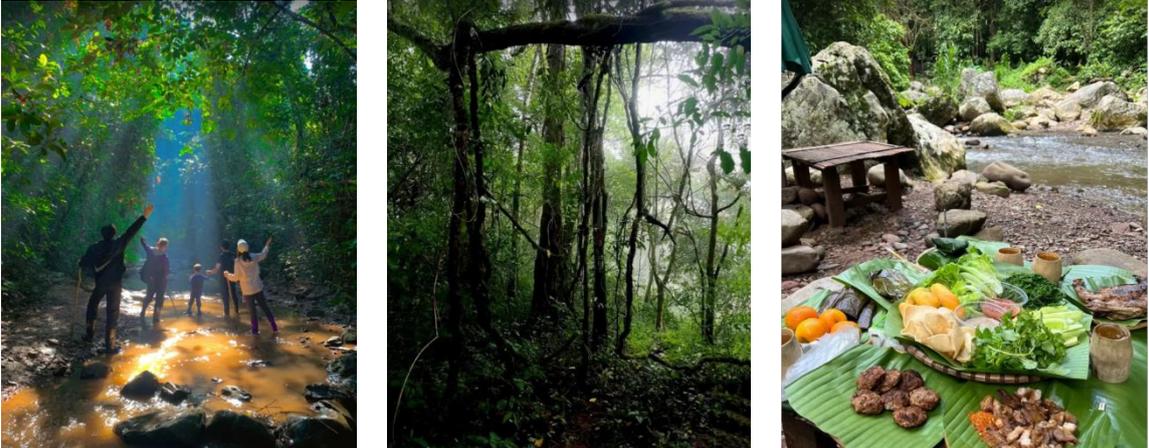


**热带雨林徒步 · 基诺族文化体验**

- 上午：原始热带雨林轻徒步
- 认识绞杀榕、大板根、空中花园等雨林奇观
- 聆听自然讲解，了解生态系统
- 体验森林深呼吸、天然氧吧疗愈
- 中午：雨林特色餐/基诺族风味餐
- 下午：基诺族家访深度文化体验
- 探访基诺族原始村寨
- 了解基诺族太阳鼓、长刀文化、创世传说
- 参与基诺族手工/歌舞互动，感受少数民族原生文化
- 用餐后返回酒店
- 晚上：住景洪

第四天

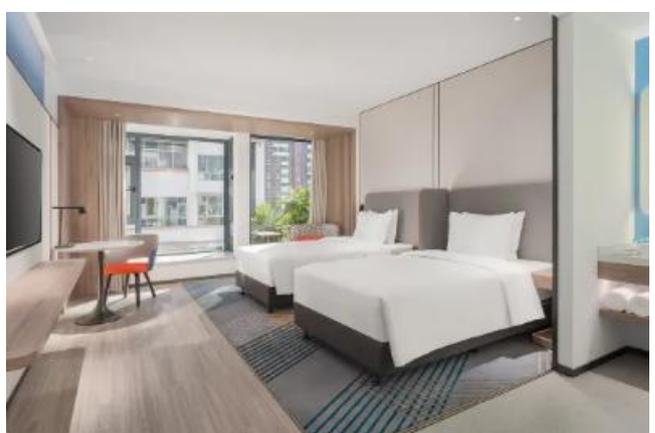
景洪

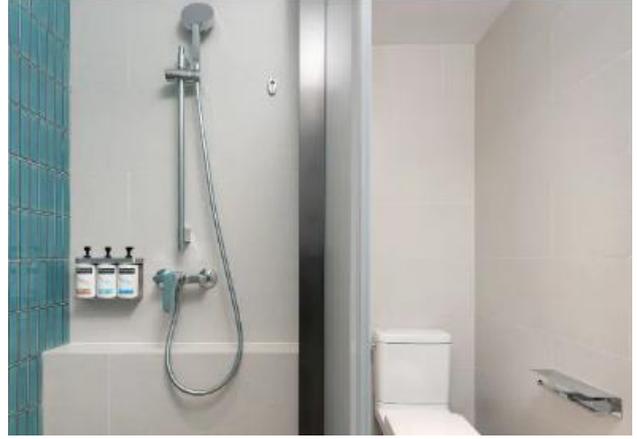
		
<p>第五天</p>	<p>景洪 → 昆明 → 送机</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>早餐后，根据航班/高铁时间，前往高铁站</li> <li>乘早班高铁返回昆明，结束行程</li> </ul>	<p>温暖的家</p>

参考酒店：

1. 普洱思茅智选假日酒店（戴家巷店） 2025年开业 客房数：112间 [酒店网址（携程）](#)

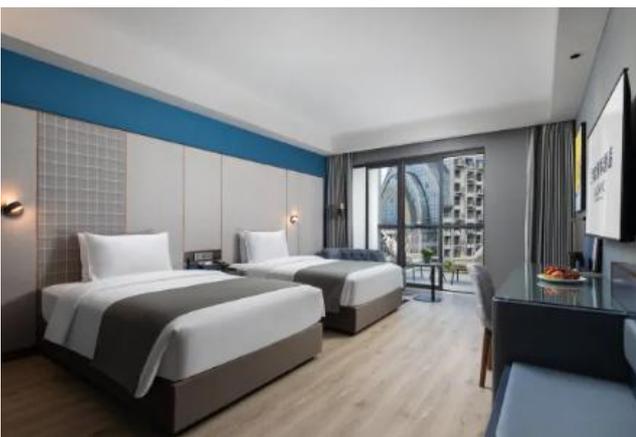
普洱思茅智选假日酒店，地处普洱市核心地段，紧邻普洱思茅机场和普洱高铁站，轻松驾车就能前往戴家巷古建筑群、茶马古道旅游景区、茶马古城和景迈山世界文化遗产地。不仅如此，酒店周边美食和购物资源应有尽有，让您的行程更轻松惬意。





## 2. 西双版纳景洪泼水广场兰欧国际酒店：2024 年开业，客房数：156 间 [酒店网址（携程）](#)

西双版纳兰欧国际酒店是尚美数智酒店集团旗下高端酒店品牌，以英伦建筑与文艺为灵感源点，系英伦空间造诣之巅，运用精湛的现代造物结构、适恒的人文关怀，传递前瞻美学体验，将精致、温度、纯粹的英伦雅致生活融入当代艺术旅居生活。酒店坐落于景洪市勐泐大道 55 号金版纳尚鼎城购物中心商业广场，酒店周边即是大型的综合性购物中心级娱乐场所，全西双版纳繁华的购物活动中心，在这里您不仅可以体验到版纳的生活慢节奏及休闲的水上商场，您还可以体验到东南亚的异域风情，是您商务及休闲旅游的优选之地。





## 行程报价：

方案	团队规模	价格	包含费用
方案 A	4-6 人	6880 元/人	用车：全程 7—9 座商务车（按人数匹配） 住宿：五钻标准 每人一间 餐：全程 7 正餐 餐标：80 元/人 交通：昆明往返动车一等座 英语导游服务
方案 B	20 人	5180 元/人	用车：26 到 38 座旅游大巴（按人数匹配） 住宿：五钻标准 每人一间 餐：全程 7 正餐 餐标：80 元/人 交通：昆明往返动车一等座 英语导游服务

**备注：因出行时间涉及中国暑期旺季，酒店餐厅车辆都需提前预定，请最迟于出行前 60 天（5 月 11 日前）确定行程并支付相关旅游费用（具体支付方式及退损政策请咨询旅行社工作人员）**

**线路咨询联系人：张瑾**

**联系电话：13759131593（微信同号）**

**邮箱：13759131593@163.com**