

利川康养避暑 10 日游			
天数	行程秒懂	住宿	餐况
D1	出发地抵达 接站入住	利川	晚
D2	自由活动（棋牌，纸牌，垂钓）	利川	早中晚
D3	声乐课堂，下午自由活动（棋牌，纸牌，垂钓）	利川	早中晚
D4	舞蹈教学，舞动人生，下午制作苞谷粑粑	利川	早中晚
D5	舞蹈教学，舞动人生，下午自由活动（棋牌，纸牌，垂钓）	利川	早中晚
D6	畅游利川景点（腾龙洞，龙船水乡，自由选择，费用自理）	利川	早中晚
D7	感受利川非遗（利川灯歌，肉连响）	利川	早中晚
D8	手工体验（花道课程，利川竹编）	利川	早中晚
D9	乡村赶集，篝火晚会摆手舞	利川	早中晚
D10	返程	/	早中餐
备注：我社有权在不减少景点的情况下调整行程游览的先后顺序！			
第一天	出发地-利川	住宿：利川	餐况：晚餐
早上乘车出发，抵达后，专人接至民宿。 为了欢迎远道而来的客人，特别安排了富硒宴 众所周知，硒对人体健康的重要作用不言而喻，而富硒宴的精髓就把“硒”这一微量元素融入到了可口的饭菜之中，使之又营养又美味。			
第二天	利川	住宿：利川	餐况:早中晚
自由活动 下午可在民宿院子周边参观游览，另外部分民宿免费提供羽毛球、乒乓球、象棋。民宿周边有乡间野路，山花浪漫，相约志趣相投的朋友一起登高望远，亲近自然，舒展心怀，也是美事一桩。			
第三天	声乐课堂	住宿：利川	餐况:早中晚
早餐后，特邀老年大学资深声乐老师亲临授课，从科学发声、气息控制等基础技巧入手，带领大家演绎经典红歌与时代金曲。在悠扬的旋律中，不仅能提升歌唱水平，更能以歌会友，结识志同道合的伙伴，让情谊在歌声中升温。 下午约上老友切磋牌艺，在博弈中享受动脑的乐趣与休闲时光。欢唱 KTV，点一首喜爱的歌，放声高歌，让心情在音乐中彻底放松。静心垂钓在静谧池塘边静坐，静待鱼儿上钩，感受自然的宁静与美好。 【六口茶】是湖北恩施的一首著名民歌，该歌曲是恩施土苗青年男女追求爱情及其向往幸福生活的古老民族礼节。 【龙船调】是由灯歌《种瓜调》改编而来，是优秀的鄂西土家族民歌，也是世界 25 首优秀民歌之一。该歌曲发轫于			

清初，前身为《种瓜调》，属于土家族民歌的灯歌一类。其发源地为湖北省利川市柏杨坝一带。

第四天

歌舞教学，制作苞谷粑粑

住宿：利川

餐况：早中晚

上午歌舞表演学习，从简单易学的广场舞或民族舞基础动作入手，专业老师会耐心拆解每一个步伐与手势，放慢节奏、细致讲解，确保每位参与者都能轻松跟上，在循序渐进中建立对舞蹈的信心与兴趣。

下午民宿安排了专场做**苞谷粑粑活动**。褪去闹市喧嚣，重拾乡野老手艺，亲手剥苞谷、搓颗粒、捣细浆、团造型、上锅蒸制，全程沉浸式体验粗粮美食的诞生过程。不用复杂调料，纯粹依靠包谷本身的天然甜香，竹笼慢蒸锁住软糯绵密的口感。出锅趁热咬上一口，软糯清香、粗粮醇厚，尝的是美味，忆的是儿时乡间情怀，亲手制作、现做现吃，留住最质朴的乡土味道。

第五天

歌舞学习

住宿：利川

餐况:早中晚

早餐后，巩固复习前一日核心动作，串联学习新的舞蹈组合。通过小组结对练习加深默契，最后进行轻松愉快的成果展示，在舒展的舞姿中释放压力，感受身体律动带来的快乐与满满活力。

第六天

利川景点游览（自行参观）

住宿：利川

餐况:早中晚

走进亚洲最大的溶洞——**腾龙洞**，亲身感受大自然亿万年雕琢的鬼斧神工。洞内不仅有宏伟的喀斯特地貌，更有震撼的激光秀表演，光影交织间，仿佛置身梦幻的地下宫殿，带来视觉与听觉的双重盛宴。

龙船水乡探秘，探访天然与人工造型鬼斧神工。洞里主要有五洞四桥三厅一亭一宫，布局合理，错落有致，景致奇特，采采各异，水洞宁静谧然，奇特诡谲。景物维妙维肖，犹如一座富丽堂皇的地下宫殿。

还有更多景点游览，参照附表。。。

第七天

利川非遗

住宿：利川

餐况:早中晚

中餐后前往利川沉浸式观赏利川国家级非物质文化遗产表演，在婉转的歌声与热烈的舞蹈中，探寻土家族苗族千百年来文化积淀，感受非遗技艺在当代的鲜活生命力。

利川灯歌 · 国家级非遗，源自田间地头的艺术瑰宝，以高亢的唱腔、质朴的歌词和欢快的节奏著称，展现了土家儿女乐观豁达的生活态度与浓郁的民俗风情。

肉连响 · “东方迪斯科”，**省级非物质文化遗产**，以手掌拍击身体发出清脆声响为特色，动作刚健质朴、自由奔放，被誉为极具表现力的“东方迪斯科”民间舞蹈。

晚上贴心安排了当地**特色摔碗酒**，端起土碗，满斟醇香美酒，一饮而尽；抬手昂首，奋力摔碗落地，碎碗一响，岁岁平安，豪情万丈，仪式感拉满。感受文化与食物的双重碰撞！

第八天

手工体验

住宿：利川

餐况:早中晚

我们特别邀请当地资深手工艺人亲临指导，带领大家沉浸式体验利川非遗技艺的魅力。在一挑一织、一折一弯的

专注中，亲手制作独属于自己的特色手工艺品，感受传统技艺的温度。

非遗手工 · 花道课程，在山林间采摘原生花草，枝叶，取材自然，感受山野生机

尖竹韵 · 利川竹编，取材当地鲜嫩竹材，在匠人的指导下，通过破竹、编织、定型等工序，制作笔筒、小篮等实用小物，感受竹材的天然肌理之美。

第九天	乡村赶集，篝火晚会	住宿：利川	餐况:早中晚
------------	------------------	--------------	---------------

真正的旅行，是融入当地的生活。在这一天，我们放下匆匆的脚步，走进熙攘的乡镇集市，在烟火气中遇见最真实的乡土风情，让心灵回归简单与纯粹。

穿梭于琳琅满目的摊位之间，欣赏原生态的农产品、独具匠心的手工艺品，再尝一口地道的特色小吃，沉浸式感受乡村市集的鲜活与热闹。与摆摊的老乡们唠唠家常，听他们讲述土地里的故事。在质朴的交谈中，感受当地人热情爽朗的性格，触摸最本真、最浓厚的生活气息。亲自挑选带着泥土芬芳的新鲜蔬果，或是风味独特的本地干货。把这份从田间地头直达手中的新鲜与质朴带回家，留存旅途的美好滋味。

篝火晚会。夜幕低垂，晚风轻拂。熊熊篝火缓缓燃起，橘红色的火光映亮夜空，围坐一圈，笑语声声，烟火漫染眉眼，晚风裹挟温情，星光与灯火相映，满是自在与热闹。**【摆手舞】**摆手舞也称“舍巴日”，是土家族春节期间在土王庙前表演的一种仪式性集体民间舞蹈，流传于湖南省的永顺、龙山、保靖一带及湖北、四川两省交界的土家族聚居地区。

第十天	返程	住宿：温馨的家	餐况:早中餐
------------	-----------	----------------	---------------

早餐后，根据车次送站，结束愉快旅行！

本日行程结束后将统一时间送站，早上退房前请仔细检查随身携带物品。

费用包含

- 1、用餐：全程包含 9 早 18 正餐 早餐酒店包含 正餐为团餐
- 2、住宿：利川森林别墅民宿双标间
- 3、交通：往返大巴自理
- 4、门票：所列景点大门票
- 5、导游：持证导游讲解服务。
- 6、购物：全程无购物。
- 8、保险：含旅行社责任险，强烈建议，联系旅游顾问，购买旅游意外保险。

利川避暑康养注意事项

- 1. 火车票代订
 - 往返：汉口⇌利川 约 400 元
 - 我社可代订，按票面价+5 元手续费结算
- 2. 接送站及用餐对应车次要求

- 全天可接送站
- 首日含晚餐、不含午餐 → 抵利川站建议 13:30 以后
- 末日含午餐、不含晚餐 → 返程利川站发车建议 14:00 以后

3. 用餐形式

- 多为自助（3 荤 3 素 1 汤）
- 具体以所安排民宿实际情况为准

4. 洗漱及餐具

- 民宿不提供洗漱用品及餐具，建议自带（避暑长住使用更卫生、方便）

协议行程补充内容

避暑游，在旅游目的地停留时间长，不同于一般性质的跟团游，当地提供管家服务，无导游服务。涉及需要确认的细节较多，现将协议签订细节做以下补充：

一、关于临时退订或者取消的约定

游客出发前取消行程，需向旅行社支付所定套餐全款的 40% 订房损失；如您出发当天及过程中取消合同，需按照实际入住天数支付 150 元/人/天，并赔偿支付旅行社所报套餐总金额 60% 的违约金。

二、强烈建议您购买一份旅游意外伤害险

三、当地注意事项以及提示

- 1、避暑过程中不打黑车，不跟不具备旅游资质的机构或个人合作，如因个人行为造成任何人身或财产安全问题，与旅行社与度假村无关。
- 2、游客不得随意采摘村民的瓜果蔬菜，如需购买，请和村民友好协商，如因不当行为引起纠纷，与旅行社无关。
- 3、恩施民宿条件较为简单（电视、电风扇、电水壶、热水器、独立卫生间），请自备生活用品及常见药品。
- 4、甲方不得携带低于 3 周岁，高于 75 岁老人，超过 65 岁需直系亲属陪同，如有违反，乙方概不负责。
- 5、避暑套餐为一次性消费，期间不用餐、不住宿均不退费。
- 6、恩施为山区，请勿使用生水请勿大量食用生冷食物（包括水果），以免造成水土不服。
- 7、恩施空气清新，气候凉爽，度假村森林覆盖率 75% 以上，生态环境好，蚊虫与萤火虫等都会有，注意蚊虫叮咬，自备消炎药物。景区内野花、野草比较多，路边的野花不要采，因为怕刺伤您的手，山上的野果与蘑菇不要尝，因为怕有毒。
- 8、恩施地区是土家族、苗族自治州，尊重本地区民族信仰和民族习俗。
- 9、早晚温差较大，注意添衣加裳，谨防感冒。
- 10、恩施位于鄂西南，与湖南四川为邻省，因此餐饮口味与湘味、川味也相似，饮食口味偏辣微麻，若有不习惯此口味者，请提前告知餐厅工作人员。恩施有很多土家特色的腌制食品、泡制食品，可以适当的品尝，但切记不可一次吃的太多，以免引起消化系统的不适。
- 11、避暑套餐餐标，如需提高饮食，也可单独点菜加餐。
- 12、游客需带好身份证原件，入住时需要登记；度假村提供基础用品，若游客考虑到个人卫生，游客亦可自备生活用品；入住房间后在房间内注意防滑，以免摔倒摔伤。
- 13、度假村提供免费娱乐项目有：手动麻将桌、羽毛球、乒乓球、象棋。
- 14、度假村收费娱乐项目有：自动麻将 40 元/半天（不超过 4 小时），水上乐园门票 30 元/人，骑马 30 元/圈，自助烧烤 60 元/

人，真人CS50元/人，西瓜采摘30元/个。

15、度假村一共有多楼层，甲方不保证同行人员住同一栋楼，不保证楼层。

组团社（盖章）：

电话：

日期：

旅游者：（签名）：

日期：

健康承诺书健康承诺书

（60岁以上游客必签）本人_____自愿要求参加【____】组织的避暑旅游团定于____年____月____日出发，____年____月____日返回，行程共计【____】天【____】晚。

对于行程中的注意事项贵社工作人员已如实详尽的向本人告知，本人已完全了解和理解贵社接待人员所告知的注意事项。鉴于本人已是60岁以上高龄人群，根据对高龄人群的相关要求，特向贵社郑重承诺如下：

- 1、本人以及亲友了解自己的身体状况，适合参加此旅游团；本人能够完成旅游团全部行程并按期返回。
- 2、如本人未按贵社要求如实告知相关健康情况，或隐瞒自身健康的真实情况，在旅途中突发老年易发疾病（心脏病、心肌梗塞等），本人承担因此而产生的全部责任及发生的全部费用，并承担给贵社造成损失的赔偿责任。
- 3、在旅游过程中，对高龄人群参加有限制的，本人遵守相关制度；相应景点或相应活动禁止高龄人群参加的，本人放弃参加的权利；若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担。
- 4、在旅游过程中，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程，需要贵社协助提前返回、就医等情况发生时，本人承担全部责任及发生的全部费用，并且由领队、全陪、全团游客及本人的签字！
- 5、本人已就此承诺告知了亲友并得到他们的同意，本人同意任何单一或全部核实义务。以上承诺内容是本人及亲友的真实意思表示。对本承诺函的各项条款及本次中可能存在的因地域差异会产生不良反应和旅途辛劳程度，贵社工作人员已充分告知本人及本人亲友，本人及本人亲友人已完全理解并自愿承诺。若发生纠纷，以本承诺书为准。特此承诺！

承诺人（本人亲笔签名确认）：

直系亲属（签字认可）：

日期： 年 月 日

日期： 年 月 日

24小时服务电话：027-81889166 微信/服务号：81889166 网址：www.81889166.com