

# 晒都恩施

避暑康养



—恩施大峡谷·沐抚古镇避暑康养游—



# 产品简介

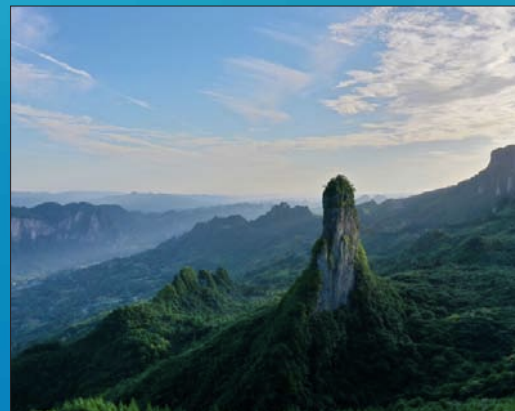
Product introduction

**坐标：**国家 5A 级景区恩施大峡谷·沐抚古镇

**简介：**恩施大峡谷·沐抚古镇是一块掩藏在大山深处的瑰宝，距离恩施城区不到 50 公里路程，是一个曾经与世隔绝的世外桃源，平均海拔约 1100 米，夏季平均气温 22℃，气候温和，凉爽舒适；万米绝壁大峡谷就在眼前，随着大峡谷的旅游开发，逐渐被世人所知晓；如今大峡谷已成为世界的名片，拥有世界最大的硒矿床，有“世界硒都”美称。



世界硒都，恩施沐抚，深山古镇，山水画廊，峡谷风光，群山环绕，林海透迤，尽收眼底；该地区森林面积达 12.7 万亩，原始植被在这里得到了完整的保护，负氧离子浓度达到每立方厘米 10950 万个以上，为森林体验，森林养生与慢生活体验提供了天然的优势与条件，有“天然氧吧”的美誉。



恩施大峡谷·沐抚古镇是恩施州土家文化保存较为完好的少数民族聚居地之一，是巴文化发源之地，历史、人文底蕴丰厚，少数民族风情浓郁；该镇是一个有着 2-3 万居民的大型生活小镇，配套完善，物价水平低廉，整个小镇依山就势，水池、亭子、走廊、水瀑、绝壁风光、清江白云和峰林石丛，相映成趣，全部倒映在水池中，成了镜中景、水中天，简直美得不像话，随处都是一幅画。在这里远离了大城市的喧嚣和污染，看着从清江上升起的云海在山间不断翻涌，享用着纯净的空气，感受着绝景之美。

# 行程简介

Itinerary introduction

## 恩施大峡谷·沐抚古镇避暑康养游

### 纯玩避暑康养超值套餐

天数/价格	恩施城区（火车站或机场）起止/每天发团	
恩施起止	7月10日前，8月20日后	7月11日到8月19日
5天4晚	499元/人	599元/人
7天6晚	699元/人	899元/人
10天9晚	999元/人	1299元/人
15天14晚	1499元/人	1899元/人
N天N-1晚	定制实询	定制实询

1.团期：2人起订，全天候接团，不限团期，随订随走。2.大交通：不含，动车、机场全省/全国都可直达恩施，全天候接团，随到随接，可自行在12306平台预订，我社也可以代订，根据出行时间，实时询价。

避暑康养天数可订制，不限日期，每天接团，精选恩施大峡谷·沐抚古镇民宿客栈【海拔约1100米】

【便捷】：全国各地动车飞机都可直达恩施（武汉出发的动车每10多分钟一趟发往恩施）

【省心】：恩施火车站、机场、城区指定酒店门口全天候接团，随到随接，无需等待

【实惠】：食宿全含，舒适住宿环境，健康饮食，分餐制早中晚一日三餐（正餐2荤2素1汤）

【舒适】：精选恩施大峡谷·沐抚古镇（海拔约1100米）的民宿客栈，周边环境佳，开窗即是景，房间内（双人间，独立卫生间，有限电视；由于海拔较高晚上盖被子，房间多无空调，如需使用加20元/天）

【凉爽】：生活游玩区都在海拔1100米左右，夏季平均气温22℃，非常适合宜居避暑

【齐全】：该康养避暑所在区域是成熟的万人小镇，生活配套极强，旅游文化休闲广场、学校、医院、派出所、快递、超市、菜场、服装、餐馆等应有尽有。



# 行程安排

Itinerary plan

时间	行程	餐	住宿
第一天	【低风险区凭绿码核酸阴性证明】省内或国内动车或飞机自行抵达恩施，我社当日20:00前安排工作人员在火车站或机场接站前往恩施大峡谷沐抚古镇，路程约50公里，车程约1小时	晚	恩施大峡谷·沐抚古镇 精选民宿客栈
第二天	避暑康养期间主要以自由活动为主，我社不安排具体活动行程；恩施大峡谷·沐抚古镇生活配套完善，商超，银行，医院，学校等应有尽有，该镇是一个拥有万人的居民小镇，在此避暑康养生活十分方便；	早 中 晚	恩施大峡谷·沐抚古镇 精选民宿客栈
第三天			
第四天			
第N天			
最后一天	早餐后，恩施大峡谷·沐抚古镇出发前往恩施火车站欢送游客，欢迎下次再来	早	

## 接待服务标准：

- 交通：恩施城区或火车站/机场--恩施大峡谷·沐抚古镇往返交通  
**同批次抵达游客少于或等于5人：**安排乘坐客运专线车直达指定酒店  
【客运专线车每天早7点-晚17点坐满就发车或间隔1小时】  
**同批次抵达游客高于5人：**安排接送专车送达指定酒店
- 住宿：恩施大峡谷·沐抚古镇精选民宿客栈（海拔约1100米，凉爽舒适）
- 餐饮：分餐制1日3餐，第一天抵达晚餐，返程当天早餐，中途每天早中晚三餐（不用无费用可退）；如想自己做饭的可自行找住宿老板租借厨房，租借费用自理。  
**用餐标准：早餐稀饭/馒头/面条咸菜等；正餐为2荤2素1汤**
- 服务：康养避暑期间全天候现场管家服务，提供咨询、生活指导
- 娱乐：休闲观光，棋牌娱乐，运动健身，旅游文化广场各类活动应有尽有
- 保险：旅行社责任险，请购买旅游意外险
- 门票：行程不含任何景点门票，如有需要请根据个人实际情况自理
- 其他：周边或恩施境内景区众多，根据个人需要中途可自行组织前往。

## 温馨提示:疫情防控常态化，低风险地区凭绿码核酸阴性报名

- 避暑康养地方海拔较高，夏季温差大，请带好相关衣物，尤其带小孩的游客
- 该产品为恩施城区起止，出发地大交通需自行预订，如有需要我社可代订，动车或机票价格以出游时间实时询价；
- 出发前三天内取消，旅行社将收取50%损失费，出发前一天取消，旅行社收取100%损失，因客人自身原因提前离开无费用可退；
- 食宿为打包价，如因个人原因避暑期间中途有未住或未用餐，均无费用可退；客人如需加餐或加工食材请于酒店老板直接沟通另行付费即可；
- 游客外出活动，注意自身安全，贵重物品随身携带，妥善保管好自身财务；
- 出门在外，文明旅游，遵守社会公德，讲究公共卫生，团结友善，和睦相处

# 恩施大峡谷·沐抚古镇·康养避暑环境展示

Enshi Grand Canyon, Mufu ancient town, summer resort environment Exhibition



# 恩施当地热门精华景区推荐

Recommended local popular essence scenic spots in Enshi

避暑康养期间根据个人意愿可适当选择

## 一、恩施大峡谷七星寨、云龙地缝（5A 级景区）

恩施大峡谷景区距离恩施城区约 50 公里，景区游玩板块分为七星寨和云龙地缝二个板块，也是我们避暑康养所在区域，住宿酒店距离游客中心很近；景区绝壁环峰丛，地缝接飞瀑； 万米绝壁画廊、千丈飞瀑流芳、百座独峰矗立；游览“绝世奇观”——恩施大峡谷，感受“清江升白云”、“绝壁环峰丛”、“天桥连洞群”、“地缝接飞瀑”、“地缝配竖井”等五大绝世奇观。



## 二、恩施利川腾龙洞（5A 级景区）

世界级天然溶洞【腾龙洞】，景区由水洞、旱洞组成，整个洞穴系统十分庞大复杂，容积总量居世界第一，是中国旅游洞穴的极品，2005 年 10 月被《中国国家地理》杂志评为“中国最美的地方”腾龙洞以其雄、险、奇、幽、绝的独特魅力驰名中外。旱洞口高 72m，宽 64m，洞内最高处 235m，水洞口的卧龙吞江瀑布落差 20 余米，吼声如雷，气势磅礴；免费观看景区投资 3000 万打造的全国唯一的“激光秀”、“夷水利川”震撼表演。



### 三、恩施鹿院坪（4A 级景区）

恩施鹿院坪生态风景区位于恩施市板桥镇新田村，这里方圆约5平方公里，四面环山，悬崖构成了一道天然屏障，与鹿同生的隐蔽秘境，至今仍未通公路，进出仅有四条小径，形似一个硕大的条形天坑；平均海拔1700米，四季分明，气候凉爽，夏季最高气温25度；鹿院坪风景宜人，典型的喀斯特地貌形成了高山绝壁、飞瀑河流、地缝暗河；大自然鬼斧神工带来的视觉震撼，有千百年斗转星移积淀的历史沧桑。走在这片幽谷之中，吮吸夹着泥土芬芳的清气，暂时忘记尘世中那些琐碎和喧嚣。温润清爽的气候吸引聚居了一个



### 四、恩施大清江（4A 级景区）

被中外游客赞誉为：世界最清江，土家母亲河—【清江风景区】（游览约5小时），“娃娃要过河，是哪个来推我嘛！”悠悠龙船调，浓浓清江情。这首名列“世界民歌”之一的《龙船调》，将“娃娃要过河”的“河”---清江，唱红了世界。全程共分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段，峡谷两岸屏峦入画，石峰雄奇，绝壁林泉，瀑布飘逸（枯水季节无瀑布），更有两岸的吊脚楼群和土家田园掩映在青山碧水之间，风景迷人，风情醉人。沿途欣赏清江中上游风光，丽水清江的千层岩、红花淌峰林、五花寨、景阳大峡谷、蝴蝶崖等美景。



## 五、恩施梭布垭石林（4A 级景区）

梭布垭石林，由奥陶纪灰岩组成，形成于 4.6 亿年前，石林平均高度在 10-40 米。景区内独特的“溶纹”、“戴冠”景观，是一大亮点，整个石林外廓状若一只巨大的葫芦，景区享有清凉王国之称，是避暑的好地方。



## 六、恩施屏山峡谷（4A 级景区）

被中外游称之为：“中国仙本那”“东方的诺亚方舟”；屏山风景如画，那幽深地缝“一线天”、千尺飞瀑“二等岩”、令人遐想的“三姊妹尖”、易守难攻的“四大关口”、傲然屹立的“五尺门”、风雨沧桑的“六代”土司爵府、劈荆斩浪的“七丈五”、云海仙境“八卦岩”、田氏家族“九大诗人”，洞府和爵府之间的“十字街”、守护屏山的“百泉河”、绝佳胜景“千古黑龙蛋”、内藏诗万卷的“万全洞”，这些人文旅游资源，这些古桃源胜景，无不蕴藏土家族浓厚的文化底蕴。峡谷溪水清澈见底，景区内乘坐小木船，体验悬浮之感，船行其中犹如太空飞船。



## 七、恩施女儿城（4A 级景区）-- 位于恩施市区

世间男子不二心，天下女儿第一城！中国恩施土家女儿城，位于湖北省恩施市区七里坪，是全国土家族文化集聚地，也是武陵地区城市娱乐消费中心和旅游集散地。作为全国第八个人造古镇，土家女儿城合理且精心的谋划了整体建筑风格，仿古与土家吊脚楼相结合，完美的体现了土家族的民风民俗。

