**【养身硒游记】仙寓山养身硒氧休闲6日游行程单**

仙寓山6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QPGNJ20230406 | **出发地** | 合肥市 | **目的地** | 池州市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 服务标准：（以上行程为游玩攻略，仅供参考，无导游陪同，门票费用自愿自理、敬请知晓！） 【费用包含】  1、车费：根据成团人数安排相应的空调旅游大巴车，满足每人一正座2、门票：平天湖+仙寓山大门票+富硒展览馆首道大门票(一次办理，多次入园）（老年证无差价）3、住宿：山中民宿2-3人间（热水、彩电、独卫，干净卫生） （酒店不提供自然单间，酒店提倡低碳环保，不提供一次性洗漱用品，敬请自备洗漱用品）不含空调费，如需开空调的有空需要缴费10元/人/天给老板拿遥控器，不开则无需缴费4、用餐：5早10正餐（第一天中餐自理） （早餐：当地富硒食材：有稀饭、馒头、鸡蛋、小菜，点心等。正餐：中餐晚餐十人一桌10菜一汤，每餐菜品相应调换，均为山上富硒野菜以及酒店附近菜园种植，当天采摘，新鲜健康。也可在王村购买食材（每天都有当地土猪肉和定时临时小菜市，客栈会根据食材收取一定加工费用。）5、导游：此行程满10人派持证导游接送。  游览行程无导游6、保险：旅行社责任险【费用不含】：1、景交：仙寓山景区交通70元需要自理，（因为住在景区内，景交必须产生，费用先付景区或导游同意办理）第一天中餐自愿自理可交导游代订团餐， 平天湖游船自愿自理2、单间差或加床费用，产生单房差须由客人现付3、旅游意外伤害保险（建议旅游者购买）4、酒店提倡低碳环保，请自带洗漱用品。山中住宿不含空调费用，如需开空调的游客需交钱 10 元/人/天给老板拿遥控器，不开则无需缴费1、第一天中餐自愿自理，杏花村电瓶车40元自愿乘坐门票参考：石台牯牛降挂牌90（60以下90元、60-65周岁45元、65岁以上免票）景区往返交通18元必交费用且只能首次入园使用，门票可多次入园蓬莱洞：挂牌70元（60以下70元、60-65周岁35元，65周岁以上5元保险）以上门票客人均自愿自理，自行前往11、娱乐：棋牌免费：（轮流使用）唱歌免费：（公共区域晚上8.30前必须结束） |
| **产品介绍** | 1.石台是一个皖南原生态的小城，拥有对人体有益的硒元素。也是一个拥有山、水、洞的旅游宝地，本产品以踏青养身为主题。带你一起走进石台。了解当地的各种美景和文化。2.仙寓山养身福地、中国三大产硒大县 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **第一天：合肥-石台**【硒的重要性】硒是人体必需的微量元素。中国营养学会也将硒列为人体必需的15种营养素之一，国外大量的临床试验表明，人体缺硒可引起某些重要器官的功能失调，导致许多疾病的发生，我省22个省份的几亿人口都处于缺硒和低硒地带，这些地区的人口肿瘤、肝病、心血管疾病的发病率好高。研究表明，低硒或缺硒人群可通过适量补硒不但能预防肿瘤、肝病的发生，而且能提高机体的免疫能力，维护心、肝、肺、胃等重要器官的正常功能，预防老年性心、脑血管的疾病发生。仙寓山作为中国三大富硒地之一。硒元素含量居全国第二、对人体为有利序号 地区 含硒量 形象定位（现有）1 湖北恩施 9.7（8000）mg/kg 世界硒都2 仙寓山（石台） 4.4 mg/kg 中国富硒第一村3 陕西紫阳 3.98 mg/kg 中国硒谷4 江西宜春 3.62 mg/kg 中国生态硒谷5 贵州开阳 0.176 mg/kg-2.42 mg/kg 平均0.58 mg/kg 中国富硒农场品之乡D1天：合肥-仙寓山 宿：山中民宿 含晚餐早发车地点A：罍街美食街门口（宁国南路与水阳江路交口）6:30集合，7点出发前往池州平天湖游览，游船自愿自理结束后集合出发赴中国原生态最美山乡、富硒之都，天然氧吧——石台县，到达景区后，换乘景区交通车（70元景交自理）前往核心景区一富硒村，抵达住宿的地方。安排入住，客栈内有单间、标间、三人间、四人间、麻将房、一应俱全，根据人数安排房型。向老板了解周边环境和日常作息时间！下午自由活动！可在闲聊，下棋，写生，打太极拳，跳广场舞，竞走，随意闲逛，自行安排。游览行程无导游交通：旅游大巴自费项：景交20元自理到达城市：石台县 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：含  |
| **住宿** | 景区农家乐 2-3人间 （空调、彩电、热水、独卫） |
| **D2** |
| **行程详情** | **第二天：**清晨在安静的大山中醒来、鸟语花香，开启美好的养生生活。步行游览【仙寓山富硒村景区】（挂牌70元/人已含，游览时间约3个小时）又称大山村，被评为“中国富硒第一村”，“中国长寿村”，村落群山环抱，风光旖旎，明清古建遍布；沟通两岸，构筑了一幅小桥、流水、人家的美丽画卷。（ 推荐线路：民宿酒店出发—双峰峡—将军岩—将军岩停车场—人字瀑—富硒茶园—王村—酒店民宿）下午自由活动！可在棋牌室打扑克、麻将、下棋、卡拉ok，景区周边写生，晚餐后可在民宿周边自由闲逛。 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含  |
| **住宿** | 农家 |
| **D3** |
| **行程详情** | **第三天**古徽道+七彩玉谷： 宿：山中民宿 含早中晚餐清晨在安静的大山中醒来、鸟语花香，开启美好的养生生活。早餐后自愿前往景交换成处乘坐景交前往【仙寓山古徽道景区】（挂牌70元已含、景交30元自理）首先参观【七彩玉谷】，大约形成于三亿四千万年以前，原名仙寓大峡谷，之所以称之为七彩玉谷，是因为这里的石质为火山爆发后形成的彩色花岗石。经过水流的千百万年冲刷、溶蚀，彩石层表壳的岩体被推走了，彩石便显露了出来，以棕红、纯白两色为主，间以青、蓝、灰、黑等多种颜色，斑斓绚丽，整个河床像一条玉带。而随着早晚、晴雨与四季光照、投射角度的变化，七彩玉谷也产生出不同色调的观赏效果，宛如现代舞台背景的幻化多变。在这条长约4000米的彩色峡谷中，尤其是呈棕红色的石头，光滑如玉，在水的映衬下，艳丽无比。七彩玉谷内还有两处巨幅天然壁画，其中一幅长近100米，气势磅礴，造型颇似人物和珍禽异兽。因为人迹罕至，之后【千年古徽道】游千年古徽道、这是目前我国发现保存最好的一段古徽道，也是最为险峻的一段，全场长7.5公里，是明代的地方官员将贡品“雾里青”茶进京的必经之路，由2.1万块青石板铺砌而成，沿途既有曾国藩与太平军激战处——榉根关古战场、仙寓山七彩玉谷(七彩玉谷是中国峡谷一奇，峡谷底石头多是红绿相间的彩色奇石，又名“彩虹玉谷”)，也有保存完好的“启源亭”、“玉泉亭”、“古稀亭”、“继保亭”等，每个石亭内均有建亭时的石刻碑记。沿途众多的石碑、石刻，为研究徽文化，尤其是研究古徽商，提供了弥足珍贵的实证资料！下午自由活动,可在棋牌室打扑克、麻将、下棋、卡拉ok，景区周边写生，晚餐后可在民宿周边自由闲逛。自费项：古徽道景交30元自理 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含  |
| **住宿** | 景区农家乐 2-3人间 （空调、彩电、热水、独卫） |
| **D4** |
| **行程详情** | **第四天**早餐后前往【王村】、李村】、【洪村】，深入了解世外桃源生活，了解当地风土人情。下午酒店自由活动。可在棋牌室打扑克、麻将、下棋、卡拉ok，景区周边写生，晚餐后可在民宿周边自由闲逛。 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含  |
| **住宿** | 景区农家乐 2-3人间 （空调、彩电、热水、独卫） |
| **D5** |
| **行程详情** | **第五天**早餐后，上午游览大山村（ 推荐线路：民宿出发—苍溪廊桥—神龙谷-—古树林—富硒田园—富硒村—返回民宿）或根据自己喜好自行安排！可在民宿约棋牌活动，或者闲聊，下棋，写生，打太极拳，跳广场舞，竞走，随意闲逛， |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含  |
| **住宿** | 景区农家乐 2-3人间 （空调、彩电、热水、独卫） |
| **D6** |
| **行程详情** | **第六天**D6天： 宿；山中民宿 含早中餐早餐后可前往当地采购农副富硒产品或自由活动中餐后乘坐景交下山（景交20元/人自理），之后参观【西黄山文旅度假区】（挂牌60元，游览时间约50分钟）该馆由秋浦河源国家湿地展览馆和富硒文化展览馆两部分组成。湿地馆部分，过鸟类、鱼类、动物等实物标本，以及图片、展板和投影等方式，充分展示秋浦河物种的多样性，让您进一步感受中国原生态最美山乡的魅力。富硒馆部分，从窦子明炼丹、李白五游秋浦、发现富硒村、三大富硒地、硒的现代科学以及科学补硒六大部分，通过场景、墙绘灯光和现代多媒体科技等多种手段，将石台硒的历史，发展，发现以及硒与人体健康做了一个多角度和多维度的展示。后乘坐大巴返程！自费项：仙寓山下山景交20元自理 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 服务标准：（以上行程为游玩攻略，仅供参考，无导游陪同，门票费用自愿自理、敬请知晓！） 【费用包含】  1、车费：根据成团人数安排相应的空调旅游大巴车，满足每人一正座2、门票：平天湖+仙寓山大门票+富硒展览馆首道大门票(一次办理，多次入园）（老年证无差价）3、住宿：山中民宿2-3人间（热水、彩电、独卫，干净卫生） （酒店不提供自然单间，酒店提倡低碳环保，不提供一次性洗漱用品，敬请自备洗漱用品）不含空调费，如需开空调的有空需要缴费10元/人/天给老板拿遥控器，不开则无需缴费4、用餐：5早10正餐（第一天中餐自理） （早餐：当地富硒食材：有稀饭、馒头、鸡蛋、小菜，点心等。正餐：中餐晚餐十人一桌10菜一汤，每餐菜品相应调换，均为山上富硒野菜以及酒店附近菜园种植，当天采摘，新鲜健康。也可在王村购买食材（每天都有当地土猪肉和定时临时小菜市，客栈会根据食材收取一定加工费用。）5、导游：此行程满10人派持证导游接送。  游览行程无导游6、保险：旅行社责任险 |
| **费用不包含** | 费用不含】：1、景交：仙寓山景区交通70元需要自理，（因为住在景区内，景交必须产生，费用先付景区或导游同意办理）第一天中餐自愿自理可交导游代订团餐， 平天湖游船自愿自理2、单间差或加床费用，产生单房差须由客人现付3、旅游意外伤害保险（建议旅游者购买）4、酒店提倡低碳环保，请自带洗漱用品。山中住宿不含空调费用，如需开空调的游客需交钱 10 元/人/天给老板拿遥控器，不开则无需缴费1、第一天中餐自愿自理，杏花村电瓶车40元自愿乘坐门票参考：石台牯牛降挂牌90（60以下90元、60-65周岁45元、65岁以上免票）景区往返交通18元必交费用且只能首次入园使用，门票可多次入园蓬莱洞：挂牌70元（60以下70元、60-65周岁35元，65周岁以上5元保险）以上门票客人均自愿自理，自行前往11、娱乐：棋牌免费：（轮流使用）唱歌免费：（公共区域晚上8.30前必须结束） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、旅行社报名需如实填写详细信息，如有疑问请咨询报名旅行社。请提供有效出行电话。佩戴口罩、扫描安康码。此团为散拼团，最低成团人数15人，如未达到最低成团人数，我社将提前通知，顺延出发日期或者做退团处理，凡遇人力不可抗拒因素（自然灾害、政治因素等）旅行社可根据实情况对旅游行程更改或取消。2、由于旅行社组织的是散客拼团线路，导游会在出团前一天以短信方式通知游客集合时间、地点、车牌等相关信息及需要携带的行李物品。请游客记号发车时间和集合地点，提前到达，保持手机畅通。未成年人及老年人必须有成年家人陪伴同行，3、游客在出团前24小时取消订单，我社将收取相应的车位损失。具体视情况！4、景区或目的地游客众多，易出现堵车等车排队等现象，请您谅解！ 旅游期间请您服从导游及工作人员的行程安排；5、我社规定0.8米以上儿童必须占座，否则，我社导游可依据交通法新规定，有权拒绝儿童参加本次旅游活动，一切损失游客自付，6、入住酒店后，请游客仔细检查酒店房间内的设施及用品，如有破损请马上联系导游，提前告之酒店，卫生间内检查是否有防滑垫，如无配备，请告知导游或酒店，7、请您在报名时务必留下您准确的联系方式，请游客准时到达集合地点，携带有效身份证件，过时不到者，做自动退团处理，费用不退。导游会在出团前一天与您联系，请保持手机畅通，如因号码提供错误关机等情况无法联系，由此产生的损失我社不承担责任。8、我社根据实际出发人数安排相应车型大小；如产生单男单女，本社协助安排三人间或加床，否则由客人当地现补房差。9、导游在不减少景点的情况下，根据具体情况可适当调整景点的游览顺序10、由于旅游者自身原因导致行程不能履行或者不能按照约定履行，或者造成旅游者人身损害、财产损失的，旅行社不承担责任。11、旅游者应当向旅游经营者如实告知与旅游活动相关的个人健康信息，遵守旅游活动中的安全警示规定。不能在设有危险警示的地方停留，行程中或自由活动中如有刺激活动项目，要量力而行。12、在参加景区内一切参与性游乐活动（蹦极、游泳、沙滩游乐活动、公园游乐活动、漂流等），一定要确保自身的身体状况是否适应此项活动的需求，并在参与过程中按照景区的规定做好保护措施。注意人身安全，保管好自己的钱物，尤其带小孩的游客必须看管好自己的小孩。旅行社不推荐游客参加人身安全不确定的活动，旅行社禁止游客进行江、河、湖、海的游泳活动，游客擅自行动，产生后果，旅行社不承担责任13、旅游者在旅游活动中或者在解决纠纷时，不得干扰他人的旅游活动，不得损害旅游经营者和旅游从业人员的合法权益。否则依法承担赔偿责任，同时旅行社可解除旅游合同，或以旅游者自动离团处理，因之而产生的一切后果由游客自负14、因不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事件，影响旅游行程的，造成旅游者滞留的，旅行社应当采取相应的安置措施，因此增加的食宿费用，由旅游者承担15、“若旅游者要求参加购物或其它另行付费的旅游项目，请与导游协商，自行作出选择，经旅行社与旅游者本着平等、自愿的原则协商一致后，另行达成协议”16、请各位游客按照规定时间准时上下车，鉴于节约能源及环保考虑，如因个人原因提前或滞留旅游车内的，在此期间，旅游车空调不予开启，请予理解！ |
| **温馨提示** | 1、旅行社报名需如实填写详细信息，如有疑问请咨询报名旅行社。请提供有效出行电话。2、请携带身份证出行，石台当地治安严格。酒店登记需要身份证拿房。3、在疫情非常时期，请携带口罩。4、出行大巴车每天进行安全消毒、上车前，请配合测量体温、佩戴口罩5、走路不观景、观景不走路，在欣赏风景的同时注意安全，危险的地方不要攀爬。听从导游的讲解介绍和注意事项 |
| **退改规则** | 以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。因部分旅游资源需提前预订的特殊性，本产品线路在旅行社成团后至出行前6天取消的，也将产生实际损失，具体损失包括但不限于机票、酒店等，如旅游者需要取消订单，应及时联系旅行社，旅行社除协助旅游者减损并退还未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |
| **报名材料** | 姓名、身份证、手机号 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |