**亲山近水 挺进大别山**

**——陡沙河温泉小镇疗休养活动内容**

**(五天四晚行程）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **内容安排** | **用餐安排** | **入住安排** |
| 7月7日 | 上午08:00集合乘车前往六安（约2小时）游览【大别山石窟】（约2小时）12点午餐，后乘车前往【陡沙河温泉温泉小镇职工疗养基地】（约2小时）。 | 中餐： 农家乐 晚餐：御膳楼桌餐 | 陡沙河温泉小镇 |
| 7月8日 | 上午【体验基地穿越丛林冒险乐园】（约1.5小时）；下午【温泉＋高山水世界】，游泳健身（约3小时）。 | 早餐：御膳楼自助早餐中餐：深山土菜馆桌餐晚餐：御膳楼桌餐 | 陡沙河温泉小镇 |
| 7月9日 | 上午登顶【江北小黄山铜锣寨】（约2.5小时）， 欣赏大别山美景；下午参观九大仙草霍山石斛种植基地，【石斛博物馆】（约2小时）。 | 早餐：御膳楼自助早餐中餐：深山土菜馆 晚餐：御膳楼桌餐 | 陡沙河温泉小镇 |
| 7月10日 | 上午游览【燕子河大峡谷】（约3.5小时）；下午参观【西镇暴动纪念馆】（约1小时）；【果园采摘】（约1小时）。 | 早餐：御膳楼自助早餐中餐：农家乐晚餐：御膳楼桌餐 | 陡沙河温泉小镇 |
| 7月11日 | 上午乘车前往大别山最美风景道， 打卡【望九重】，参观【宋家河古村落】（约2.5小时），【龙井冲】乘坐游船，欣赏库区美景（约1小时）；中餐后乘车返程，结束疗休养活动，回到温暖的家。 | 早餐:御膳楼自助早餐 中餐:霍山华悦酒店 | 快乐返程 |

说明：根据天气情况，行程及出发时间可作相应调整。

**诗意栖居**

**——广德泾县双城疗休养活动内容**

**(五天四晚行程）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **内容安排** | **用餐安排** | **入住安排** |
| 7月7日 | 上午8:00指定地点集合，乘车前【澄德现代庄园】（约 4 小时），午餐、午休后，下午职工自选文体娱乐活动，轻松漫步澄德现代庄园感受自然气氛。 | 中餐：澄德现代庄园桌餐晚餐：澄德现代庄园桌餐 | 澄德现代庄园  |
| 7月8日 | 上午游览【太极洞景区】（约 2 小时），下午游览【灵山大峡谷风景区】（约 2小时）。 | 早餐：自助早中餐：农家乐晚餐：澄德现代庄园 桌餐 | 澄德现代庄园  |
| 7月9日 | 上午参观【广德英烈山纪念馆】（约 1 小时），10：00集中大巴车出发赴泾县汉唐纸坊，下午前往【泾县中国宣纸博物馆】（约2小时）探秘“纸寿千年”文化密码；回酒店后可以在酒店内亲手体验宣纸的生产。 | 早餐：自助早中餐：泾县汉唐纸坊桌餐晚餐：泾县汉唐纸坊桌餐 | 泾县汉唐纸坊 |
| 7月10日 | 上午游览【桃花潭景区】（约 2 小时），下午赴【江南第一漂景区】，竹筏漂流（约2小时）。 | 早餐：自助早中餐：农家乐晚餐：汉唐纸坊 | 泾县汉唐纸坊 |
| 7月11日 | 上午游览【查济古村落】（约 2 小时），中餐后乘车返程，结束疗休养活动，回到温暖的家。 | 早餐：自助早中餐：查济农家乐 | 快乐返程 |

说明：根据天气情况，行程及出发时间可作相应调整。