

三千食康养活动两日体验

团号：DGH-2610

人数：不限

一、行程：

日期	行程
第一天	禅拍体验
	上午：禅拍老师讲课聊天 下午：体验禅拍 自由时间：可以喝茶、聊天，打牌、麻将、唱歌、室外休闲
	   用餐：午餐、晚餐 住宿：汉庭酒店
第二天	艾灸体验
	早上 8:00：八段锦 上午：艾灸老师讲艾灸养生 下午：体验艾灸 自由时间：可以喝茶、聊天，打牌、麻将、唱歌、室外休闲
	   用餐：早餐、午餐 住宿：温馨的家

二、报价：500 元/人

三、服务包含：

1. 住宿：汉庭酒店（双人标准间）
2. 用车：大连市内客人安排车接车送。
3. 用餐：10 人一桌 12 道菜，荤素搭配。（如一桌不足 10 人，菜量会适当减少）

参考餐单：

（1）素食套餐：雪燕百香果、拌野生木耳、捞汁秋葵、手切素牛肉、素川味回锅肉、素鲍鱼炖小土豆、素瓜片炒素虾仁、素尖椒炒腊肉、素上汤什锦、素红烧鱼、荷塘月色、清炒娃娃菜

（2）荤食套餐：雪燕百香果、拌野生木耳、捞汁秋葵、鸡枞菌炒牛柳、荷塘月色、橙汁锅包肉(农家肉)、茄汁烧大虾、芸豆土豆炖排骨、家炖鲅鱼(刀鱼)、干锅有机花菜、黑椒山药炒口蘑、清炒娃娃菜

（3）主食：全家福饺子、面点拼盘



大连中国国际旅行社有限公司

2026 年 9 月