江西景德镇、婺源、南昌、上饶 6 日慢享之旅



一、行程概要:

天数	行程	住宿
第一天	大 连 - 南 昌、滕王阁　八一广场	南昌
第二天	南 昌 - 庐山东林大佛、白鹿洞书院、晚上温泉体验	庐山山下温泉酒店
第三天	景德镇陶阳里御窑厂、雕塑瓷厂、瑶里古镇、婺女洲	婺女洲
第四天	篁岭、望仙谷	上饶
第五天	葛仙山-葛仙村夜游	葛仙村
第六天	葛仙村-南昌机场　南 昌 - 大 连	温馨的家

二、行程:

日 期	行　　程
第一天	**大 连 - 南 昌　　参考航班：HU7693　07:15-09:40**
	大连机场出发飞往南昌，抵达赣江英雄城南昌。接机后游览“江南三大名楼”之首—**【滕王阁】**是南昌的人文、民俗、地标性建筑；始建于唐朝永徽四年，因唐太宗李世民之弟——李元婴始建而得名，历史上写滕王阁的诗词有 2000 多首、其中最有名的是“三王文辞”，而三王文辞里面

	当属“初唐四杰”之首的王勃诗句“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”而千古流芳！它是代表南昌历史和文化的一张名片！前往**【八一广场】**南昌八一广场位于南昌市西湖区八一大道、北京西路、中山路、孺子路等市区主干道交汇处，是南昌市的中心广场和“八一”文化的核心地标。广场原为 1952 年建成的“人民广场”，为纪念 1927 年 8 月 1 日南昌起义 50 周年，于 1977 年更名为“八一广场”。
	用餐：中晚餐　　住宿：南昌
第二天	**南 昌 - 庐山东林大佛、白鹿洞书院、温泉体验**
	早上 07:30 集合，参观**【东林大佛】（周一关闭）**佛教净土宗的发源地（东林寺）的标志，是中国及全球第一高阿弥陀佛像北依庐山主峰，群山环抱，山水相连，弥陀坛城，净宗道场，朝圣胜地，是一方集朝圣、修行、弘法、教育、慈善、安养为一体的净土。 后游览中国古代四大书院之首——**【白鹿洞书院】**位于江西庐山五老峰南麓，与湖南长沙的岳麓书院、河南商丘的应天书院、河南登封的嵩阳书院，合称为"中国四大书院"。相传书院的创始人可以追溯到南唐的李渤。李渤养有一只白鹿，终日相随，故人称白鹿先生。后来李渤就任江州(今九江)刺史，旧地重游，于此修建亭台楼阁，疏引山泉，种植花木，成为一处游览胜地。由于这里山峰回合，形如一洞，故取名为白鹿洞。
	用餐：早餐、中餐、晚餐　　住宿：庐山山下温泉酒店
第三天	**景德镇陶阳里御窑厂、雕塑瓷厂、瑶里古镇、婺女洲**
	早餐后车赴景德镇（车程约 2.5 小时）、游览景德镇最热门的旅游打卡地**【陶阳里】**（游览时间约 1.5 小时），陶阳里御窑景区位于景德镇昌江河畔。它不仅是世界陶瓷发展史上的杰出典范，“一带一路”海上陶瓷之路零公里起点，更是千年古镇的“活化石”，参观**【御窑厂遗址】、【御窑博物馆】**（周一闭馆）、【周边里弄民居】、【会馆瓷行】、【窑作群落】、【陶瓷工业遗产等历史文化遗存】。 后参观**【雕塑瓷厂】**（游览约 1 小时），景德镇市雕塑瓷厂是游客必打卡之地，错落有致的厂房，古色古香的徽派建筑，现代风格的陶吧酒吧，高耸入云的窑囱，墙壁上保留着各个时代的标语，相映成趣；厂区内穿着工服的瓷工与打扮时尚前卫的参观者川流不息。这里，历史与现实、工业与艺术和谐地交融在一起，成为景德镇陶瓷文化创意产业的一个新地。

	游览【瑶里古镇】（游览约 1 小时）因瓷窑遍布原名窑里，由于烧制出的瓷器白如玉，故改名玉字旁的瑶里，古镇内保存着大量清代民居、商店、古徽州大道；  后车赴中国最美乡村—婺源，游览【婺女洲】（游览时间约 3 小时）婺女洲度假区以婺源深厚的徽州历史文化底蕴为基础，以婺源“婺女飞天”传说的故事为线索的中国徽艺文旅微度假小镇。婺女洲看大型山水实景演出《遇见·婺源》，感受精彩绝伦的文化盛宴，以婺女飞天为题材背景，运用写意的戏剧手法，光影与实景相结合，描绘出一幅波澜壮阔的盛大画卷。夜间还有奇幻抱玉塔 Mapping 秀《天工开物》，以五显财神起源及故事为核心元素的祈福文化水幕光影秀《五显金光》，古徽州独特的戏曲大戏等精彩演艺。徽市街上，一步一景，十余处游览文化场馆隐藏其中，厚重的古徽州文化在这里得以传承。后入住酒店。
	用餐：早中晚餐　　住宿：婺女洲景区内
第四天	**婺源篁岭-望仙谷**
	早餐后车赴被誉为“全球十大最美梯田”—篁岭（车程约 40 分钟），游览【篁岭景区】（门票+索道已含、无优无免、游览约 3 小时）徽式商铺林立，前店后坊，活脱脱一幅缩写版流动的“清明上河图”“篁岭晒秋”闻名遐迩：村民晒晾农作物使用竹匾晒在自家眺窗前木架上，形成特有的徽派民俗景观。四季花海展示惊艳的“大地艺术”。“地无三尺平”处处是花、是景。  后车赴望仙谷（车程约 2 小时），【望仙谷】（游览时间约 3 小时）是从悬崖顶上朝鹤楼的灯光闪烁开始。”“望仙谷的灯光秀不同别处，自带玉宇琼楼的仙气。仰望白鹤崖，从朝鹤楼上喷薄而出的光柱，冲破雨雾，散发光芒。丝丝光柱，缕缕如烟，似箭，似柱，指向夜空。朝鹤楼的灯光秀，也不总是保持一种姿态。她时而直射，时而平扫，变换不同身姿，也变换不同色彩，多彩的灯光，轻抚山岚，时而如彩带，时而如秀发，飘飞仙谷，轻抚楼宇，绕过山涧，拥抱林木，最后将七彩余光照进瀑布，融入溪流，幻影成仙”。夜幕下的望仙谷灯火通明，从高处俯瞰，整个山谷流光溢彩，灯光亮起的一瞬间，一整个惊艳住，悬崖边的房子和夜晚灯火通明的夜景集市，仿佛一下带您进了动画里的世界。这里的民俗文化丰富多彩，桥灯、庙会、傩舞、板龙灯，稻米习俗 ..... 人文风情引人注目。后入住酒店。
	用餐：早中晚餐　　住宿：上饶市区
	葛仙山-葛仙村夜游

第五天	早餐后车赴灵宝第一山**【葛仙村】**（车程约 1.5 小时，门票+索道已含、无优无免），游览**【观葛仙村夜景】**亲身体验千灯祈福会：葛仙山的夜景如同一幅水墨画，夜幕降临，华灯初上，整个山间都沉浸在柔和的灯光之中，仿佛被披上了一层神秘的面纱。山顶上，灯光璀璨，五彩缤纷，照亮了夜晚的山峦，让人仿佛置身于一个梦幻的世界。夜色中，一弯月牙挂在空中，如同被水冲刷过一般，显得格外明亮。山峦叠翠，云雾缭绕，仿佛仙雾缭绕，增添了一份神秘与宁静。月光下，一片片的云朵像一群群银羊在游移，增添了一份生机与活力。
	用餐：早餐、午餐、晚餐　　住宿：葛仙村景区内
第六天	**葛仙村-南 昌 - 大 连　　参考航班：HU7694　16:30-18:40**
	根据返程航班时间送南昌昌北国际机场，乘机返回大连，结束愉快的旅行。
	用餐：早餐　　住宿：温馨的家

三、服务包含：

1.门票：含景区首道门票：滕王阁、白鹿洞书院、葛仙村门票+索道、望仙谷、陶阳里、瑶里古镇门票、婺女洲门票+《遇见·婺源》实景演出票、篁岭门票+索道；

2.住宿：1 晚南昌网评 4 钻酒店+1 晚庐山山下温泉酒店+1 晚葛仙山景区内酒店+1 晚婺女洲景区四钻酒店+1 晚望仙谷外民宿；

3.用餐：5 顿早（酒店早），4 顿正餐（正餐餐标 30 元/人正,10 人一桌 8 菜 1 汤，若人数不足 10 人,则减少菜的数量或调整菜单；）如成团人数不足 8 人餐费退还客人；

4.导服：持有国家导游资格证导游带队讲解服务；

5.用车：旅游空调车，客运资质齐全，确保一人一正座；

6.交通：大连-南昌往返机票。

7.保险：含旅行社责任险，赠送旅游意外险（理赔的最终解释权归保险公司所有）。

四、服务不含：

1.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）酒店押金，单间差或加床费用；

2.自由活动期间的餐食费和交通费、“旅游费用包含”内容以外的所有费用、自费选择的项目；

五、备注：

上述行程仅供参考，如因受天气因素、航班变化、城市交通、国际形势等因素影响，届时可能发生参访项目的变化或顺序上的调整;如有无法执行的项目，将会做出合理的安排。

大连中国国际旅行社有限公司

2026 年 11 月