CITS 大连中国国际旅行社有限公司
CHINA INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE DALIAN CO., LTD.

安徽池州山水、九华风景、石台
富硒康养 6 日体验之旅



一、行程特色：

1、山岳禅境：**【九华街】**百岁宫往返缆车、五百罗汉堂、天然睡佛、闵园竹海、花台群峰，朝拜化城寺、旃檀禅林、肉身宝殿、地藏禅寺

2、山水漫游：**【九华天池】**碧水清澄、飞瀑流泉，含游船、单程电瓶车、傩仙镇及矮人部落；**【池州杏花村】**因杜牧诗句名扬千古

3、富硒康养：石台「中国生态硒都」，全县 99% 土地含硒、七成区域达富硒标准，安排**【仙寓山富硒第一村】**群山环抱、山泉富硒、白墙黛瓦，高浓度负氧离子，体验酒店富硒特色晚宴

4、静心修养：沉浸式**【颂钵疗愈】**约 1 小时、**【森林疗愈】**及富硒讲堂、晨间**【八段锦】**，山野漫步、天然氧吧

5、原始秘境：**【石台牯牛降】**古称「西黄山」，主峰 1727.6 米，华东最后一片原始森林、国家 4A；龙门潭「华东第一水」、四叠瀑布、严家古村

6、地仙洞天：**【蓬莱仙洞】**4A 溶洞，天洞 / 中洞 / 地洞 / 地下河四层，常年恒温 18℃，罗纱帐、天丝、山水壁画、千佛山「蓬莱四绝」；

7、舒适住宿：1 晚五溪山色酒店 5 钻、2 晚聚龙白鹭湾大酒店 5 钻、2 晚池州大九华宾馆 4 钻；

8、品质餐食：5 顿早餐+ 4 顿午餐+5 顿晚餐，中餐 60 元 / 人、晚餐 100 元 / 人；

9、服务保障：金牌导游随团讲解、旅游大巴按行程接送、赠送旅游意外保险；

10、直飞航班：大连-池州九华山机场 PN6508 12:25-14:40、池州九华山机场 - 大连 PN6507 09:25-11:25。

二、行程：

日 期	行 程
第一天	**大 连 - 池州九华山机场** **参考航班：PN6508 12:25 - 14:40**
	贵宾于大连机场集合，乘机抵达九华山。 抵达后游览**【大愿文化园】**，坐落于九华山北麓，占地 1500 余亩，景区内矗立 99 米地藏菩萨露天铜像，为世界第一高地藏菩萨露天铜像。参观五通桥、牌坊、锡林广场等景点。唐风徽韵建筑错落分布，是融汇传统雕塑、园林艺术的人文观光景区。 
	用餐：晚 住宿：九华山
第二天	**九 华 山 - 九 华 街 - 池 州**
	早餐后车赴游客中心，乘景交前往九华山街景区，乘缆车游览**【百岁宫】**，沿途参观五百罗汉堂、观礼天然睡佛、远眺闵园竹海、赏花台群峰。 后至九华街，游览开山祖寺**【化城寺】**，历史最悠久的地藏菩萨道场；参观九华山建筑群，**【旃檀禅林】**、**【地藏禅寺】**等。 
	用餐：早、中、晚 住宿：池州
第三天	**九 华 天 池 - 杏 花 村 - 石 台**
	早餐后游览**【九华天池】**，藏于群山之间，碧水清澄、林木葱郁，泛舟湖上，山影倒映、飞瀑流泉相映（含游船、单程电瓶车、傩仙镇及矮人部落）。 下午参观**【池州杏花村】**，因杜牧诗句名扬千古，村内杏花遍野、古井古坊亭台错落，漫步石板古道品读唐诗风韵。  而后驱车前往石台县，这里是中国生态硒都、全国三大天然富硒地之一，全县 99% 土地含硒、七成区域达富硒标准，土壤硒均值 0.556mg/kg。晚餐安排酒店富硒特色晚宴。
	用餐：早、中、晚 住宿：石台
第四天	**石 台 康 养（颂钵疗愈、牯牛降）**
	早餐后安排沉浸式**【颂钵疗愈】**静心体验（约 1 小时），悠远浑厚的钵音在声音与引导中带回呼吸与当下；而后漫步山野**【森林疗愈】**、听富硒小讲堂。

	下午游览**【石台牯牛降】**，古称「西黄山」，黄山山脉向西延伸主体，主峰海拔 1727.6 米，华东最后一片原始森林、国家 4A 级景区；森林繁茂、负氧离子充沛，龙门潭一汪翡翠碧水被称作「华东第一水」，四叠瀑布层层垂落，景区内还有严家古村白墙黛瓦、古祠老树，步道平缓，适合徒步溯溪、避暑吸氧。 
	用餐：早、中、晚	住宿：石台
第五天	**石台康养一日游**	
	晨起研学**【八段锦】**（教练指导），吐纳晨光、舒展筋骨，调身调息调心。 中餐后下午酒店自由活动，漫步山林畅游天然氧吧，酒店棋牌、健身、书吧等；而后走进**【仙寓山富硒第一村】**，群山环抱、溪流潺潺、山泉富硒、白墙黛瓦静卧山谷。 中餐后游览**【蓬莱仙洞】**，坐落于池州石台，亿万年雕琢而成的 4A 溶洞奇观，分天洞、中洞、地洞、地下河四层，洞内常年恒温 18℃；罗纱帐、天丝、山水壁画、千佛山并称「蓬莱四绝」，素有「蓬莱归来不看洞」美誉。 
	用餐：早、中、晚	住宿：池州
第六天	**池州九华山机场 - 大 连**	**参考航班：PN6507 09:25 - 11:25**
	早餐后，携自在、欢喜、福气返回温馨的家，愉快结束本次九华康养、石台沐心之旅。	
	用餐：早	住宿：温馨的家

三、服务包含：

1、机票: 含大连-池州往返机票；

2、酒店: 五溪山色酒店 5 钻 1 晚、聚龙白鹭湾大酒店 5 钻 2 晚、池州大九华宾馆 4 钻 2 晚；

3、用餐: 共 5 顿早餐+4 顿午餐+5 顿晚餐，中餐 60 元/人、晚餐 100 元/人;含酒店富硒特色晚宴；

4、用车: 配备旅游大巴，按行程安排接送；

5、门票: 计划内景点首道门票及行程所列景区交通、缆车、游船、电瓶车与讲解服务;另含颂钵疗愈(约 1 小时)、森林疗愈及富硒讲堂、晨间八段锦三项康养体验；

6、保险: 含旅行社责任险，赠送旅游意外险；

7、导游: 金牌导游服务，随团提供讲解及行程协助。

四、报价不含：

1、个人单房差；

2、酒水饮料、景区内特殊小门票、个人消费等其他不含项目。

五、备注：

1、报价按 20-30 人安排 37 座大巴或 30-40 人安排 49 座大巴核算，分周末/非周末两档。

2、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