

仗剑走天涯——

2022'太极巡游武林大会

活动安排（第一期）

第一站：云南省西双版纳基地（3月28日-4月3日）

日期	活动主题	活动内容	自愿自费	说明
第一天	进驻基地	各地武术团体抵达西双版纳，基地管家接机（或火车），入住基地，介绍基地及活动情况，根据不同的人群分组，选举团长、队长，组建微信群 18:00 欢迎晚宴 19:00 管家测量血压等常规身体监测 21:00 休息		按2人一间房分好房间
第二天	主题活动	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 主题活动，太极名家主题讲座 12:00 午餐 12:30 午休 14:30 各武术团体进行互动展演，名家现场指导、点评 18:00 晚餐 19:00 康养知识讲座、康养保健 21:00 休息		名家讲座 武术交流
第三天	嘎洒集贸市场+总佛寺+民族博物馆+民族文化村一日游	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 民族博物馆，从勐泐回望——西双版纳历史帆影、和睦颂歌——西双版纳民族风采、雨林情韵——西双版纳自然掠影、文化兴边——多民族的和谐家园四个方面深入了解西双版纳的历史文化和民族风情；民族文化村，集贸市场感受民族风情 16:00 返回基地 18:00 晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	142元/人	30人成团，深入傣族村寨，体验民俗风情，了解民族文化
		6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练		

第四天	热带花卉园半日游	7:30 早餐 8:30 热带花卉园，观赏叶子花、炮仗花、鲤鱼戏水、周总理纪念碑、橡胶表演，团员着太极服装，一路展演 12:00 午餐 13:00 基地内活动，可选择基地内部娱乐设施，管家协助安排 18:00 基地晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	142 元/人	30 人成团旅游+武术展演，管家随团拍摄
第五天	野象谷一日游	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 着装，出发至野象谷，观看大象表演、百鸟园、蝴蝶园，团员着装，各团队景区展演 12:00 中餐 16:00 返回基地 18:00 基地晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	188 元/人	30 人成团旅游+太极展演，管家随团拍摄
第六天	基地周边活动	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 管家介绍基地周边能够感受当地人生活的市井文化，大家可以融入其中，学做菠萝饭，体验当地人的日常生活 19:00 联欢晚会 21:00 休息		基地活动联欢晚会提前准备好节目
第七天	离开基地	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 基地活动的专题片和电子相册制作完成分发到微信群，收拾物品退房，返程或前往下一基地		带着 7 天精彩美好的记忆，走向人生新的旅程.....
基地旅游活动套餐			472 元/人	

第二站：贵州省兴义基地（4月3日—9日）

日期	活动主题	活动内容	自愿自费	说明
第一天	进驻基地	各地武术团体抵达贵州兴义，基地管家接机（或火车），入住基地，介绍基地及活动情况，根据不同的人群分组，选举团长、队长、组建微信群 18:00 欢迎晚宴 19:00 管家测量血压等常规身体监测 21:00 休息		按2人一间房分好房间
第二天	联谊比赛 交流讲座	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 主题活动，武术名家主题讲座 12:00 午餐 12:30 午休 14:30 武术团体联谊或与当地武术团进行交流、展演，名家现场指导 18:00 晚餐 19:00 康养知识讲座、康养保健 21:00 休息		名家讲座 交流联谊
第三天	南龙古寨 民俗体验	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 着武术服装，【南龙古寨】听取八音坐唱表演，少数民族文化学习，打糍粑体验活动，民族特色午餐，民族文化交流，深度互动体验 16:00 返回基地 18:00 晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	288元/人	30人成团 深入少数民族村寨，体验民俗风情
		6:30 早餐 7:00 着武术服装，游览【黄果树瀑布】		

第四天	黄果树瀑布一日游	<p>(3小时)左右,飞瀑之下即景打拳舞剑,展示武林风采,拍摄视频,民族特色午餐,下午返回基地</p> <p>18:00 基地晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息</p>	423元/人	30人成团 旅游+武术展演,管家随团拍摄
第五天	马岭河万峰林万峰湖一日游	<p>6:30 太极演练,指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 着武术服装,出发前往【马岭河峡谷】、【万峰林】、【万峰湖】,景区午餐,展示武林风采,随团管家拍摄照片、视频 16:00 返回基地 18:00 基地晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息</p>	277元/人	30人成团, 旅游+武术展演,管家随团拍摄
第六天	技能比赛联欢晚会	<p>6:30 太极演练,指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 棋牌比赛 12:00 午餐 14:00 学习手工制作,交流比赛 18:00 晚餐 19:00 联欢晚会,各团体文艺交流 21:00 休息</p>		棋牌手工 联欢晚会 提前做好好节目
第七天	离开基地	<p>6:30 太极演练,专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 基地活动的专题片和电子相册制作完成分发到微信群,收拾物品退房,返程或前往下一基地</p>		带着7天精彩美好的记忆,走向人生新的旅程
基地旅游活动套餐			988元/人	

第三站：广西壮族自治区桂林基地（4月9日-15日）

日期	活动主题	活动内容	自愿自费	说明
第一天	进驻基地	各地武术团抵达广西桂林，基地管家接机（或火车），入住基地，介绍基地及活动情况，根据不同的人群分组，选举团长、队长、组建微信群 18:00 欢迎晚宴 19:00 管家测量血压等常规身体监测 21:00 休息		按2人一间房分好房间
第二天	组织活动	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 主题活动，武术名家主题讲座 12:00 午餐 12:30 午休 14:30 武术团体联谊或与当地武术团体进行交流、展演，名家点评，颁发活动证书 18:00 晚餐 19:00 康养知识讲座、康养保健 21:00 休息		名家讲座 武术交流
第三天	漓江阳朔一日游	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 着太极服装游览兴坪漓江风光、世外桃源、少数民族村寨、桂林千古情，即景展演，基地管家随团拍照录像 17:00 返回基地 18:00 晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	218元/人	30人成团 旅游+武术展演，管家随团拍摄

第四天	桂林市区一日游	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 着武术服装，游览独秀峰王城、一江四湖、日月双塔、山水间表演。 16:00 返回基地 18:00 基地晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	243 元/人	30 人成团 旅游+武术展演，管家随团拍摄
第五天	红色之旅兴安一日游	6:30 早餐 7:00 出发，游览湘江战役纪念馆/纪念园林、红军堂、界首古街/渡口 17:00 返回基地 18:00 晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	125 元/人	30 人成团 旅游+文化展示，管家随团拍摄
第六天	棋牌比赛山水公园	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 市内山水公园，管家协助安排 12:00 基地中餐 12:30 午休 14:00 基地棋牌比赛 18:00 晚餐 19:00 康养保健 19:30 联欢晚会		棋牌比赛 联欢晚会 提前准备好节目
第七天	离开基地	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 基地活动的专题片和电子相册制作完成分发到微信群，收拾物品退房，返程或前往下一基地		带着 7 天精彩美好的记忆，走向人生新的旅程
基地旅游活动套餐			586 元/人	

第四站：广东省惠州基地（4月15日-21日）

日期	活动主题	活动内容	自愿自费	说明
第一天	抵达基地	抵达惠州基地，新加入团队全天接站、接机，分配房间，基地管家介绍基地情况及活动安排，根据不同的人群分组，选举团长、队长，组建微信群 18:00 欢迎晚宴 19:00 会员身体检测 21:00 休息		按2人一间房分好房间
第二天	组织活动	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 主题活动，名家、大师主题讲座 12:00 午餐 12:30 午休 14:30 团体或与当地联谊、交流、展演 18:00 晚餐 19:00 康养知识讲座、康养保健 21:00 休息		名家讲座 武术交流
第三天	民俗深度体验活动	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 着装出行，体验当地渔民生活，双月湾【西班牙风情小镇】、【出海捕鱼】、【大星山观景台】，即景展演 16:00 返回基地 18:00 晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息	141元/人	30人成团 旅游+武术展演，管家随团拍摄
第四天	惠州市区	6:30 太极演练，指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 游览【惠州西湖】、【高榜山】	128元/人	30人成团 旅游+武术

四天	一日游	16:00 返回基地 18:00 晚餐 19:00 康养保健 21:00 休息		展演,管家 随团拍摄
第五天	深圳一日游	6:30 太极演练, 指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 乘车前往深圳 10:00 抵达【莲花山公园】, 伟人风采、登高望远、眺望深圳市中心区 11:30 中餐 12:30 参观深圳【改革开放展览馆】 14:00 乘车前往【甘坑客家小镇】, 小镇位于深圳市龙岗区, 是一个有着悠久历史的古村落, 武术展演 17:00 乘车返回酒店 19:00 基地晚餐 20:00 康养保健 21:00 休息	135 元/人	30 人成团 旅游+武术 展演,管家 随团拍摄
第六天	技能比赛 联欢晚会	6:30 太极演练, 指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:30 棋牌比赛 12:00 午餐 14:00 手工制作或厨艺展示 18:00 晚餐 19:00 联欢晚会, 各团体文艺、武术交流 21:00 休息		棋牌活动 联欢晚会 提前准备好 节目
第七天	返程	6:30 太极演练, 指导老师专题教、学演练 7:30 早餐 8:00 基地活动的专题片和电子相册制作完成分发到微信群, 带着精彩美好的回忆, 返程		
基地旅游活动套餐			405 元/人	