

行程编号
LKN5ZASPEC

寺庙与自然（22天）

22 天 · 21 晚　私人团，含司机兼导游

关于此体验

分探索每个地区，而不是匆匆而过。

沿途旅客们将漫步阿努拉德普勒的遗迹，攀登锡吉里亚石堡，参观丹布勒的洞穴寺庙，欣赏康提的牙寺和皇家植物园，在努瓦拉埃利亚周围的茶乡度过时光，包括参观霍顿平原。路线继续穿过埃拉的登山步道、乌达瓦拉韦国家公园的大象、新哈拉亚雨林和本托塔附近的马杜河湿地，最后以数天的海滩休闲时光作为结束。

该旅游由车导全程负责驾驶和当地安排，包括交通、车导住宿、税费和服务费。酒店住宿、景点门票、航班和个人费用另行安排。由于该行程是私人定制的，日程可根据您的团队需求灵活调整。



每日行程

第1天　机场 → 尼甘布

行程从西海岸的尼甘布开始，这是一座拥有悠久渔业传统的海滨小镇。



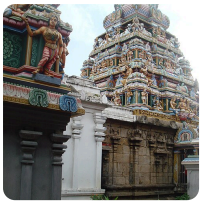
尼甘布海滩

在尼甘布的沙滩上放松身心，欣赏这里延续数百年的传统捕鱼作业。这里也提供水上运动项目，包括潜入珊瑚礁和一艘有50年历史、如今已成为众多鱼类栖息地的沉船附近探索。

AI 生成图像 · 并非实景照片

第 2 天 尼甘布 → 阿努拉德普勒

向内陆进发前往文化三角地带，途中会在一座重要的印度教寺庙群稍作停留。



蒙内斯瓦拉姆神庙

这座位于奇劳附近的地区性印度教寺庙群至少可追溯至公元1000年，传说中与《罗摩衍那》及其英雄国王罗摩有关。它是该地区供奉湿婆神的五座古庙之一。

Leon Meerson · CC BY-SA 2.0

第 3 天 阿努拉德普勒 → 锡吉里耶

用一天时间探索阿努拉德普勒的遗迹——这座城市曾作为斯里兰卡首都长达千年以上——然后继续前往锡吉里耶。



阿努拉德普勒古城

漫步于这座直至公元10世纪都一直是全岛首都的废城遗址中，宝塔、寺院建筑和水池散布在广阔的区域内。主要地标包括曾是古代世界最高建筑之一的杰塔瓦纳拉玛佛塔、斯里摩诃菩提树，以及阿巴耶吉里寺院遗址。

Thisaru Tharuka · CC BY-SA 4.0

第 4 天 锡吉里耶 → 米纳瑞亚 → 锡吉里耶

充实的一天，结合锡吉里耶岩石堡垒、乡村体验以及米纳瑞亚国家公园的野生动物游猎。



锡吉里耶狮子岩堡垒

这座建于公元5世纪、由卡西亚帕国王下令修建的岩石堡垒，是联合国教科文组织世界遗产，因其狮爪造型的入口而被称为“狮子岩”。沿着陡峭的阶梯攀登，途经保存完好的壁画，直达梯田花园和蓄水池，展现了古代斯里兰卡高超的水利工程技艺。

Wrobell · CC BY-SA 3.0

乡村体验

乘坐牛车和双体船在平静的湖面上游览，穿过稻田，观看传统烹饪演示。午餐以柴火烹制，盛放于莲叶之上，让人一尝斯里兰卡乡村生活的滋味。



米纳瑞亚国家公园野生动物游猎

穿越公园内的灌木丛和森林进行游猎，此地在5月至10月的旱季因“大象大聚会”而闻名，届时超过150头大象会聚集于此。此外还可见到多种哺乳动物、鸟类、爬行动物和两栖动物。

Stuart Pinkney · CC BY 2.0

第 5 天 锡吉里耶 → 丹布勒 → 康提

前往康提途中参观丹布勒石窟寺和马特莱的香料园，当天结束时将欣赏一场文化舞蹈表演。



丹布勒金寺

这些石窟寺可追溯至公元前1世纪，内藏描绘佛陀生平的古老壁画，五座主要洞窟中还供奉着数百尊佛像与神像，包括“神王洞”和“大王洞”。寺庙群外矗立着一尊巨大的金色佛像。

Lankapic · CC BY 2.5



马特莱香料之旅

参观位于斯里兰卡香料种植中心马特莱的香料草药园，了解芫荽、辣椒、肉桂、豆蔻、肉豆蔻等在热带气候下种植的香料，以及它们在阿育吠陀医学中的应用。

AI 生成图像 · 并非实景照片



康提文化表演

一场为时一小时的斯里兰卡传统表演艺术秀，由火舞者、剑舞者和康提舞者伴随鼓乐表演。

Arian Zwegers · CC BY 2.0

第 6 天 康提

在康提度过一天，游览其最重要的宗教圣地与植物园。



佛牙寺

这座联合国教科文组织世界遗产建于16世纪，用以供奉和保护佛陀的圣牙舍利。寺内走廊与大厅以红、米、黑三色装饰，配有雕刻石柱与金色佛像。

A.Savin · FAL



佩拉德尼亚皇家植物园

建于19世纪初，园内拥有超过4000种植物，包括兰花、香料植物和药用植物。亮点包括炮弹树、一座吊桥、树篱迷宫以及高大的遮阴树木。

Bernard Gagnon · CC BY-SA 3.0

第 7 天 康提 → 努沃勒埃利耶

前往努沃勒埃利耶——这座曾为英国人避暑胜地的高原小镇——途中了解锡兰红茶的故事。

茶厂与茶园

参观一家正在运作的茶厂和茶园，了解锡兰红茶的生产工艺。1824年，茶树首次被种植于斯里兰卡皇家植物园内，而商业种植则始于1852年詹姆斯·泰勒定居卢勒孔德拉庄园之时。



努沃勒埃利耶小镇

这座高地小镇在19世纪和20世纪初曾是英国人的主要度假胜地，街道两旁遍布小屋、别墅与宅邸。可参观古老的红砖邮局，并在维多利亚女王公园或格雷戈里湖畔悠闲放松。

Abdul malik77 · CC BY-SA 4.0

第 8 天 努沃勒埃利耶 → 霍顿平原 → 努沃勒埃利耶

前往霍顿平原国家公园一日游，欣赏草原、云雾森林和观景点。



霍顿平原国家公园

探索奥希亚附近的高山草原和云雾森林，欣赏“世界尽头”悬崖的壮丽景色以及贝克瀑布飞溅的水花。这片平原是多种特有物种的栖息地，也是重要的考古遗址所在地。

Faslan at en.wikipedia · CC BY-SA 3.0

第 9 天 努沃勒埃利耶

自由活动一天，在努沃勒埃利耶悠闲放松。

第 10 天 努沃勒埃利耶 → 埃拉

前往埃拉，途中探索其最著名的景点。



小亚当峰

路线穿过茶园和岩石地带，沿途可欣赏小亚当峰的美景。

AI 生成图像 · 并非实景照片



九拱桥

漫步穿过这座历史悠久的桥梁，聆听它的建造故事。

Deitel55 · CC BY-SA 3.0



德莫达拉火车站

徒步行程最终抵达这座以独特螺旋式环形铁轨设计而闻名的车站。

A.Savin · FAL

第 11 天 埃拉

徒步前往该地区最高的观景点之一。

埃拉岩

约三小时的埃拉岩徒步沿途可欣赏纳姆努库拉山脉和小亚当峰的景色。登顶后，可远眺班达拉维拉山脉、普纳加拉山丘、纳兰加拉、埃拉山口以及巴杜拉的火车轨道。

第 12 天 埃拉 → 乌达瓦拉维

从埃拉前往乌达瓦拉维，办理入住手续，开启下一站行程。

第 13 天 乌达瓦拉维

在以大象闻名的乌达瓦拉维国家公园度过游猎的一天。



乌达瓦拉维国家公园野生动物游猎

历时三小时的游猎，穿越沼泽、森林和草原，该公园建于20世纪70年代，最初是作为野生动物保护区而设立。此地以水鸟和斯里兰卡象闻名，此外还可见到其他哺乳动物、鸟类、爬行动物、两栖动物和蝴蝶。

AntanO · CC BY-SA 4.0

第 14 天 乌达瓦拉维 → 辛哈拉贾

继续前往辛哈拉贾，入住靠近雨林的住所。

第 15 天 辛哈拉贾

悠闲的一天，体验传统的鱼疗护理。

鱼疗护理

辛哈拉贾地区的天然溪流中栖息着当地人称为“医生鱼”的无齿小鱼，它们会啃食脚部的死皮，让双脚焕然一新。

第 16 天 辛哈拉贾

深入探索联合国教科文组织世界遗产——辛哈拉贾森林保护区的丛林游猎。



辛哈拉贾森林保护区

这是斯里兰卡现存最后一片重要的原始雨林，拥有茂密的常绿植被。侧耳倾听猴群的叫声，留意色彩斑斓的森林鸟类，幸运的话还能在树叶间发现绿瘦蝮。

Dan Lundberg · CC BY-SA 2.0

第 17 天 辛哈拉贾 → 本托塔

从辛哈拉贾前往沿海小镇本托塔。

第 18 天 本托塔

乘船探索马杜河湿地生态系统。



马杜河游船之旅

沿马杜河的红树林水道航行，观察晒太阳的鳄鱼和巨蜥，并参观一座出产肉桂的小岛。此行程还包括一次鱼疗按摩，以及观察水鸟的机会。

SUPindia · CC BY-SA 4.0

第 19 天 本托塔（第19–21天）

三天自由时间，尽情享受本托塔的海滩风光。



本托塔海滩

在斯里兰卡最美的海滩之一享受时光，温暖的阳光、柔软的沙滩和习习海风相伴，欣赏夕阳沉入海平面的美景。海龟会到此筑巢产卵，沿海酒店还提供喷气滑艇和风帆冲浪等水上运动项目。

Vincent van Zeijst · CC BY-SA 3.0

第 22 天 本托塔 → 机场

早餐后办理退房手续，转往机场，行程至此结束。

包含内容

已包含

- Transport in a Private Vehicle, inclusive of all chauffeur accommodation.
- Service of an English-Speaking Chauffeur Guide throughout the tour.
- All prevailing taxes and service charges.

不包含

- Hotel Accommodation.
- International / Domestic Airfare.
- Any expenses of personal nature.
- Entrance fees to the respective sites.