



惠州 666 拓展营地-养生谷别墅休闲 2 日游

现在忙碌的生活已经开始成为年轻人的主体
快节奏和高效率变成了一种生活状态的评估

前些年说的慢生活

你慢下来了吗？

谁不想要慢生活？

这里是都市人休息驿站

这里是回忆

这里是速效能量充电站

这是陪伴家人/朋友/同事，增进彼此之间信任的绝佳好地

这里是惠州龙门 666 拓展营地

精彩行程

第一天：集合—抵达营地—热身—溯溪登山+CS—午餐—休息—养生谷别墅

时间	活动内容
08:00	吹响集结号，出发！快乐旅程中您可以欣赏沿途风景，也可以补充一个美容觉，还可以准备好活动项目在车上跟大家一起互动起来，参与其中更有乐趣~
10:00-10:20	抵达后，教练会在停车场接待团体，进入营地。首先给上洗手间的时间，稍作休息后统一集合，然后带领大家熟悉环境，游玩项目及注意事项！
10:20-10:40	首先教练会带领大家进行 1-2 项 热身运动 。消除旅途疲惫，调动团队气氛，让团队的凝聚力得到提升，活动筋骨、运动人生，让一天的活动从快乐开始。 【备注：一上午安排 1-2 项热身+1-3 个项目为常规安排，如果时间充足教练会自动加项目，您如有特殊要求，请提前沟通！】



真人CS：真人CS是集运动与游戏于一体，是一种紧张刺激的娱乐活动项目。它在中国兴起于1998年，至今多年时间，受到战争游戏发烧友的追捧，现今应用于团队建设娱乐和军事爱好者娱乐等领域，玩家达到1700万人左右。教练分组后，提供枪、头盔、服装，普及使用方法后提供水弹进行竞赛。

溯溪登山，梅州水库：在导游的带领下，我们沿着溪河徒步，似乎来到一个与世隔绝的清境。与大自然零距离接触，在森林里大口呼吸新鲜空气，洗去一身燥热，让我们一起接受一次来自内心深处的震撼与洗礼吧！

10:40-12:00



返回后，休息上洗手间、喝水、集合之后野炊/围餐 2选1，享用午餐。

《野炊大比拼》互动菜艺，让舌尖上的家乡味在这里飘香。

【安家落户】众神归来，炊事班班长、火夫、主刀、小厨、小兵等领取物资准备比赛。

【排兵布阵】食材获取：

- 1、按照分工去抓鱼、捡柴火；
- 2、在配料领取处，领取工具、物料准备野炊；
- 3、提供：炒锅，炒勺，菜刀，切菜板，菜碗，洗菜盆，菜漏等等加工工具。
- 4、另提供适量：油、盐、酱、醋、生姜、大蒜调味品及用餐餐具。

12:00-13:30

【厨艺大赛】厨艺展示、品尝佳肴！



13:30-14:30

适当休息，助消化，偷得浮生半日闲，休闲一下**悠闲参观**，放松身心，体验快乐！景区更有多套休闲设施：**麻将、抓鱼、秋千、蹦床、吊床、棋牌、乒乓球、羽毛球**



14:30

前往**南昆山富力养生谷入住别墅，享受别墅娱乐配套。**（可加费用升级泳池别墅）
养生谷位于国家 4A 级风景区内南昆山风景度假区内，周边拥有龙门温泉、蓝田瑶族风情园等众多的自然和人文旅游景点，自然条件得天独厚，人文景观独具特色，是国家级风景区里的度假屋。项目坐落于天然山谷，自然河流穿谷而过，项目内部建筑依山临水，沿自然肌理分布。项目优质的自然环境，如同世外桃源般，尽享南昆山风景区清新空气，尽得山谷生活乐趣。

第二天：睡到自然醒—午餐—返程

10:00

早晨大家可以睡到自然醒，睡个懒觉，在别墅内享受休闲时光。

12:00

前往享用午餐。

13:00

午餐后，集合乘车返回温馨的家。

费用包含

- 1、往返空调旅游巴士
- 2、2 正餐（野炊/围餐 2 选 1+农家餐）
- 3、专业导游全程陪同、组织活动
- 4、活动项目 1-3 项（溯溪登山、真人 CS 等）
- 5、休闲项目任玩（手动麻将、象棋/围棋、蹦床、吊床、射箭（10 支）、喂食锦鲤）

A：野炊菜单(10-12 人一围)：

果场走地鸡 1 只，山水淡水鱼 1 条，新鲜五花肉 1 份，田园有机南瓜 1 斤，田园有机青瓜 1 斤，田园土豆 1 斤，客家佬山水豆腐 1 斤、田园尖椒 1 斤，果园鸡蛋 2 个，田园绿色时蔬 1.5 斤，野生紫菜 1 包，葱花 1 份；

配料：提供适量油、盐、生抽、鸡粉、生姜、蒜、葱等调味品；

米饭：免费提供 1 锅；

烹饪厨具提供：配柴火、烹调工具各 1 套、餐具 10 份；

B：农家餐(10-12 人一围)：

A 款：辣子鸡丁，椒盐山坑鱼仔，鲜竹笋炒花腩，红葱头支竹，酸辣土豆丝，鱼香茄子煲，酸辣鸡杂，时蔬青菜，紫菜蛋花汤，农家丝苗米饭；

B 款：木耳蒸走地鸡，清蒸水库鱼，酸菜炒牛肉，客家山水豆腐，竹筒蒸肉丸，凉拌莲藕，香焖有机南瓜，时蔬青菜，紫菜蛋花汤，农家丝苗米饭；

注意事项

- 1、请听从教练安排及熟悉庄园注意事项，确保安全出游；
- 2、每人需要携带一个证件（身份证、社保卡、居住证均可）；
- 3、夏季蚊虫较多，携带防蚊虫的药品！
- 4、请自备零食、饮用水、饮料及其他个人必需品；
- 5、穿着休闲运动装，女孩子不要穿高跟鞋安全第一！