

# “身心灵之旅”——宁波东钱湖行程安排

日期	时间	项目内容	地点	备注
Day1 4月19日	15:30	从学院出发前往东钱湖恒元酒店	杭州	用车车程2个半小时左右
	17:30	前台办理入住		
	18:00	自助餐厅	酒店	
	19:30	餐后沐浴【二灵山温泉】	酒店	自备泳衣
Day2 4月20日	7:30	自助早餐	酒店	
	9:30	体验皮划艇	游船码头	需要用车
	11:30	酒店中餐厅吃饭	酒店	
	14:30	马山湿地公园、小普陀	东钱湖	
	17:30	酒店钱湖特色晚餐	酒店	
	19:00	结束旅程回杭州		需要用车
备注:		酒店有免费的游泳池和健身房 台球和乒乓球室		
		棋牌室158元3小时和KTV包厢1688元晚上20:00-24:00		

1. 请携带好身份证原件和泳衣，一个人住一间需要补差价。
2. 请于出行前查明当地的天气情况，根据当地天气情况携带自身衣物，以便更好的疗休养。建议穿低跟、柔软、轻便、防滑的鞋子。攀山登高等要量力而行，以免劳累过度。
3. 请根据自身的健康状况及病情携带好足够量的对症应急的药品。此外预防感冒、腹泻、蚊虫叮咬的药品、预防晕车的药品，创可贴等常规药品也需要准备。休养期间，爬山、近水，环境比较潮湿，注意蚊虫叮咬，准备一些防蚊虫用品。
4. 若有严重的心脏病、高血压等疾病，不建议出行。