



普罗旺斯地区

迷人的普罗旺斯地区集大海、山脉、自然美景、古朴村庄、美味佳肴于一体，令人赞叹称奇。

在南法的山脉与地中海之间，坐落着一片充满阳光和色彩丰富的地区。从巴黎乘坐火车仅需3小时即可抵达这片有着蔚蓝天空和明媚阳光的地区。在普罗旺斯地区，大海就在您的脚下，阿尔卑斯山脉驱车几个小时即可抵达。

当您在户外见到一望无际的薰衣草田时，您明白自己正置身于普罗旺斯地区。但是，在这里恭候您的不仅有薰衣草……您将约会国际化的马赛 (Marseille)，与坐落在教皇官阴影下的阿维尼翁 (Avignon) 或者阿尔勒 (Arles) 的古罗马竞技场不期而遇，惊喜地发现普罗旺斯地区那些坐落在山顶的著名特色村庄。

人们可以步行、骑自行车或者骑马探索普罗旺斯地区。寻觅独特的生活艺术体验的游客将爱上普罗旺斯地区，它拥有令人赞叹的风景、令人回味的香气以及令人印象深刻的自然风光。从马赛的小海湾 (Calanques) 到圣特罗佩 (Saint-Tropez) 的港口，地中海的蔚蓝色海水将抚慰您的身心。

普罗旺斯地区还可以提供系列广泛的户外活动。众多的国家公园和山脉拥有如同迷宫般的道路和小径，适合人们远足、散步、划独木舟、体验漂流运动以及其他激流运动。冬季，上普罗旺斯地区 (Haute Provence) 的阿尔卑斯山滑雪场可以提供各种雪上运动，从单板滑雪到无舵雪橇、双板滑雪、雪地风筝、雪鞋徒步。

线路

3天



第1天 马赛

马赛这座港口城市是法国第三大城市，它巧妙地将时尚与历史融合在一起。

在马赛务必游览的景点：

- 游览老城：游览老港和马赛的标志性建筑——圣母守护宗座圣殿 (Notre Dame de la Garde Basilica)，它守护着水手、渔民以及整个城市。欣赏从山顶眺望的景致。
- 在老港入口处探访欧洲和地中海文明博物馆 (MuCEM)。
- 在夜晚游览弗里乌尔群岛 (islands of Frioul)：尽可能多地行走以便欣赏到港口、天空以及整个地中海的最美风景！
- 乘船游览小海湾 (Calanques) 以及伊夫堡 (Château d'If)，这座与马赛遥相对望的岛上堡垒因为大仲马 (Alexander Dumas) 的小说《基督山伯爵》(The Count of Monte Cristo) 而被人们铭记。



第2天 圣特罗佩

游览圣特罗佩 (St Tropez，距离马赛 135 公里，经由公路自驾车需要 2 小时)：这是一个高端的海边度假地，带有一种悠久的普罗旺斯魅力。

在圣特罗佩务必参观的景点：

- 竞技场广场 (Place de Lices) 集市
- 圣安娜礼拜堂 (Chapel of Sainte Anne)
- 老港 (Old Port)
- 阿农西亚德博物馆 (Museum of l'Annonciade)：由 16 世纪的城堡改建而成，收藏有令人印象深刻的现代艺术品。



第3天 普罗旺斯地区艾克斯 - 阿维尼翁

游览普罗旺斯地区艾克斯 (Aix en Provence，距离马赛 32 公里，经由公路自驾车需要 40 分钟)：一座漂亮的城市，坐落在拥有风景如画的村庄和山脉的普罗旺斯地区的中心地带。

在普罗旺斯地区艾克斯务必参观的景点：

- 艾克斯老城 (Old Aix)
- 米拉波大道 (Cours Mirabeau)
- 瓦萨勒利基金会 (Vasarely Foundation)

或者游览阿维尼翁：阿维尼翁是中世纪时法国教皇的居住地，拥有许多历史古迹，其中包括：教皇宫、著名的阿维尼翁断桥、城墙、教堂和礼拜堂。如今的阿维尼翁是普罗旺斯地区一座充满活力的城市。

亮点 活动



离开马赛，探访周边的普罗旺斯薰衣草田，造访吕贝龙山区 (Luberon) 或者阿尔皮耶山地 (Alpilles) 的山顶古朴村庄，例如：戈尔德 (Gordes)、普罗旺斯地区圣雷米 (St Remy de Provence)、普罗旺斯地区莱博 (Les Baux de Provence)，从这些小村欣赏周边的美景。

领略普罗旺斯地区优美的自然风光：普罗旺斯地区圣雷米，普罗旺斯地区艾克斯，阿维尼翁，尼姆 (Nîmes)，旺图山 (Mont Ventoux)，戈尔德。戈尔德是法国最美村庄之一，拥有文艺复兴时期的城堡和传统的古老建筑。

普罗旺斯地区的各地菜肴对比鲜明：既有丰盛的山区菜 (多菲内焗土豆、方饺子、包馅酥、埃克兰山区荞麦面片)，也有清淡并且具有香气的地中海和普罗旺斯风味菜 (尼斯焖菜、蒜泥蛋黄酱、青酱、普罗旺斯鱼汤、蒜泥蛋黄酱鱼汤)，这些菜肴将一缕健康的阳光带到您的餐盘中。甜品方面，您可以品尝蜂蜜、卡利松杏仁糖 (用杏仁和甜瓜制成的糖果)、巧克力、干果四拼盘、槲寄生糖。开胃酒在普罗旺斯地区的地方文化中占据重要地位。您可以尝试茴香酒或者一杯清凉的当地葡萄酒 (教皇新堡葡萄酒 Châteauneuf-du-Pape，普罗旺斯丘葡萄酒 Côtes-de-Provence，拉斯托葡萄酒 Rasteau，邦多勒葡萄酒 Bandol)。您在普罗旺斯地区的市场上将找到这些产品以及橄榄油。

弘扬普罗旺斯地区丰富多彩的传统

阿尔勒的复活节斗牛节 (Easter Feria) 以及滨海圣玛丽 (Saintes-Maries-de-la-Mer) 的朝圣活动 (Pilgrimage) 自豪地弘扬普罗旺斯地区和卡马格地区 (Camargue) 丰富多彩的传统。奥朗日歌剧及古典音乐节 (Chorégies d'Orange)、阿维尼翁戏剧节、普罗旺斯地区艾克斯的国际歌剧艺术节 (International Lyric Art Festival)、拉马蒂埃勒 (Ramatuille) 的表演艺术节吸引来自世界各地的文化和艺术爱好者。

在迪涅 - 莱班 (Digne les Bains) 举办的著名的薰衣草花车巡游 (Corso de la lavande) 活动创办于 1929 年并且在 1946 年开始成为一年一度的活动，这场蔚为壮观的薰衣草花车巡游活动每年都带来薰衣草这种普罗旺斯地区极具代表性的蓝紫色花朵的醉人香气。

您可以在白天和夜晚观看巡游活动，来自欧洲各地的鼓乐队和乐手们引导这些用芳香的薰衣草妆点的花车行进。届时还将举办堪称法国十大之一的盛大庙会，作为这项南法的传统节庆活动的背景。



抵达

乘坐飞机
法航有航班经由巴黎戴高乐机场飞往马赛。马赛与欧洲的主要城市之间每天都有航班衔接。

乘坐火车
TGV 高速火车：巴黎 (戴高乐机场 CDG) - 马赛 (圣查理火车站 St. Charles)：3 小时 50 分钟
巴黎 (里昂火车站 Gare de Lyon) - 马赛 (圣查理火车站)：3 小时 22 分钟

公路自驾车
从巴黎出发经由 A6 高速公路可以直达马赛 (全程距离：773 公里；全程用时：7 小时 45 分钟)

