





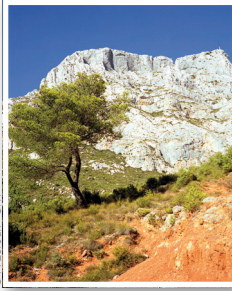
### 1 卡朗格峡湾和卡纳耶角 (Calanques et Cap Canaille)

卡朗格国家公园坐落于马赛 (Marseille) 近郊, 拥有壮丽的景观点和清澈的小海湾。卡朗格峡湾绵延20公里, 将马赛与卡西斯 (Cassis) 的美丽港口、壮丽的卡纳耶角 (Cap Canaille) 悬崖连接起来, 是潜水、攀岩和动植物爱好者的天堂。



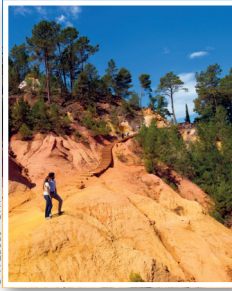
### 2 卡马格地区 (La Camargue)

卡马格是法国独一无二的野生乐园, 由大海与罗纳河 (Rhône) 的交汇孕育而成, 是观察动植物的绝佳之地。漫步于池塘和沼泽之间, 您将立刻感受到远离尘世的新鲜感。这片致力于保护传统的土地可以为您提供丰富多彩的活动: 小径观鸟、骑马漫步、品尝当地美食……还有众多珍宝待您探访!



### 3 圣维克图瓦山 (Montagne Sainte-Victoire)

圣维克图瓦山是画家塞尚最喜爱的绘画主题, 也是艾克斯地区最具代表性的地标之一。这座山脉犹如巨大的白色“石浪”, 气势恢宏, 令人赞叹。您可以通过步道散步或野外徒步等方式, 从不同角度欣赏这座山脉, 感受艾克斯地区的乡村风情及其周遭普罗旺斯小镇的独特魅力。



### 4 赭石地区 (Les Ocrez)

普罗旺斯的阳光下有着缤纷色彩! 在赭石地区, 太阳洒下的光线照亮了地面层次丰富的红色、橙色与黄色, 一片斑斓。从吕贝龙 (Luberon) 腹地的高山村庄鲁西永 (Roussillon) 出发, 您可以选择两条徒步路线感受奇特的体验; 亦可以选择吕斯特雷尔 (Rustrel), 沉浸在“普罗旺斯版的科罗拉多大峡谷”的美景之中。



### 5 旺图山 (Mont Ventoux)

这座 1912 米高的传奇山峰, 被誉为“普罗旺斯地区的巨人”, 拥有迷人的氛围和色彩。被联合国教科文组织列为“生物圈保护区”的旺图山, 既拥有普罗旺斯传统特色的风景, 也有如同月球表面一般由强风塑造出的独特景观, 因此深受骑行爱好者的喜爱。每到夏季, 薰衣草在此盛开, 与此地苍茫神秘的风光融为一体。



### 6 莱梅苦修修士岩石 (Pénitents des Mées)

这些奇异的岩石被亲切地称作“莱梅的苦修修士”, 高度达到1000米。根据传说, 在撒拉逊人入侵时, 吕尔山 (Montagne de Lure) 的修士因觊觎摩尔妇女而被冻结为岩石。然而, 实际上莱梅岩石是由于风蚀形成的。



### 7 韦尔东峡谷 (Gorges du Verdon)

让人想纵身跃入的壮丽景色! 这个巨大的峡谷是欧洲独一无二的自然奇观, 拥有令人目眩神迷的风景和众多观景台, 最深可达700米。它是政府认证的“法国名胜景点”, 众多观点均能看到祖母绿河 (rivière émeraude)——这条河流因其清澈的翡翠河水而得名。韦尔东峡谷还是极限运动爱好者的天堂, 在这里您可以体验攀岩、漂流、皮划艇、蹦极等刺激的运动。



### 8 瓦尔省的海滩 (Plages varoise)

瓦尔省 (Var) 的海岸线上拥有欧洲最美的海滩之一。其中有些已成为传奇; 有些则保留原始风貌, 受到保护。无论是鹅卵石海滩还是细沙海滩, 人们都可以在此体验亲子游泳或在意大利伞松的树荫下午睡。欢迎探访以下这些海滩: 邦多勒 (Bandol), 圣特罗佩 (Saint-Tropez), 庞普洛讷 (Pampelone), 博姆-莱米莫萨 (Bormes-les-Mimosas), 拉隆德-莱莫尔 (La Londe-les-Maures), 波克罗勒岛 (Porquerolles)……



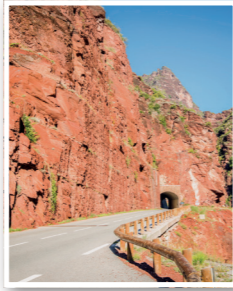
### 9 耶尔群岛 (Îles d'Hyères)

无论您是喜爱水上运动、海底潜水还是悠闲漫步, 耶尔群岛 (îles d'Hyères) 都堪称地中海最完美的瑰宝。波克罗勒岛 (Porquerolles)、克罗港岛 (Port-Cros)、勒旺岛 (Levant): 绿松石般的大海、白色的沙滩、独特的植物群与标识清晰的步道……耶尔群岛之行定会让您明白为何它被称为“黄金群岛”。



### 10 莱斯特雷尔山地 (Massif de l'Esterel)

黄金峭壁大道, 一条连接芒德略 (Mandelieu) 与圣拉斐尔 (Saint Raphaël) 的滨海公路, 引领您探索莱斯特雷尔火山山地的壮丽风光。红色的火山岩峭壁, 如刀削般矗立在海岸边, 锯齿般的地势构成一幅奇特的地质景观。放眼望去, 碧海之上星罗棋布着小岛, 海湾掩映在意大利伞松的荫翳下。莱斯特雷尔山地的最高点海拔超过600米, 是徒步和骑行爱好者的天堂, 绿树成荫的步道通往山地深处, 带您领略备受保护的自然资源。



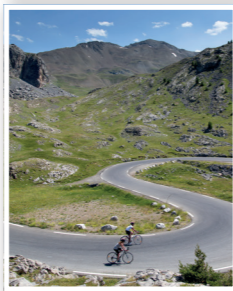
### 11 西昂峡谷 (Gorges du Cians)

西昂峡谷蜿蜒曲折, 令人震撼。这些陡峭的红色峡谷保留着野性之美, 展现出大自然的鬼斧神工。西昂河 (Cians) 的侵蚀力在涨水时会大增, 从而塑造出了一系列奇特的天然雕塑。沿着蜿蜒的25公里山路前行, 您可以尽情欣赏这壮丽的景色。



### 12 梅尔维耶山谷 (Vallée des Merveilles)

梅尔维耶山谷位于梅康图尔山地 (Mercantour), 藏着一处森林和湖泊, 以远古时期的岩石雕刻而闻名。这个海拔2000米的高山奇景, 是徒步旅行和自然爱好者的天堂。他们可以在此观赏当地的动植物, 探索古老的历史遗迹。



### 13 博内特山口 (Col de la Bonette)

这条横跨梅康图尔国家公园 (Parc national du Mercantour) 的公路, 海拔2802米, 是欧洲海拔最高的公路。博内特峰 (cime de la Bonette) 连接着地中海和阿尔卑斯山脉, 将壮丽的景色尽收眼底, 从白雪皑皑的山峰到落叶松林的完整面貌, 四季变换, 美景如画。此处传奇山口是环法自行车赛的必经之路, 也深受自行车爱好者的喜爱。



### 14 塞尔-蓬松湖 (Lac de Serre Ponçon)

迪朗斯河 (Durance) 在群山环抱中流淌而成, 在此处形成了占地3000公顷的塞尔-蓬松湖, 也是欧洲最大的人工湖之一。对于热爱水上活动和想要挑战极限的人们来说, 这里是一个绝佳的游乐场。而对于那些喜爱美景的人来说, 发达的路网也提供了多种可能性, 让您探索宏伟壮丽的风景。



### 1 科斯凯洞穴 (Grotte Cosquer)、欧洲与地中海文明博物馆 (Mucem) 和圣让堡 (Fort Saint-Jean)

在马赛老港的尽头, 有三处文化地标, 巧妙地搭起了历史与现代之间的桥梁。2022年6月开放的地中海科斯凯 (Cosquer Méditerranée) 是马赛峡湾水下史前遗址科斯凯洞穴的复制馆, 还原程度令人震惊。毗邻的圣让堡建于12世纪, 与隔壁令人惊艳的欧洲与地中海文明博物馆和谐地连接在一起。



### 2 阿尔勒 (Arles) 和圣雷米-普罗旺斯 (Saint-Rémy de Provence) 的古代遗产

阿尔勒是一个不可错过的旅游城市, 因其被列入联合国教科文组织世界遗产名录的古代遗迹而闻名。在这里的许多历史古迹中, 最著名的当属阿尔勒竞技场, 至今仍保留着昔日的辉煌; 而古罗马剧院则化身现代的演出场地。圣雷米-普罗旺斯同样拥有多处珍贵的古罗马遗迹。在该镇的入口处, 游客可以欣赏到凯旋门和卢奇乌斯·凯撒陵墓 (MAU-SOLEE DE JULES)。这两座古迹坐落在格拉诺姆考古遗址 (GLANUM) 附近, 被一片绿荫环绕。



### 3 教皇宫 (Palais des Papes)

这座宏伟庄严的中世纪哥特式建筑是教皇在14世纪迁居普罗旺斯地区的见证, 它既是堡垒也是宫殿, 矗立在阿维尼翁市中心。被列为联合国教科文组织世界遗产的教皇宫是展览与参观之地, 它在阿维尼翁国际戏剧节期间化身戏剧舞台, 上演精彩纷呈的表演。戏剧节是夏季的亮点, 它点燃阿维尼翁的热情, 让城市伴随当代戏剧现场表演的节奏律动翩翩起舞。



### 4 塞南克修道院 (Abbaye de Sénanque)

坐落于吕贝龙地区 (Luberon) 小山谷中的塞南克圣母修道院 (abbaye Notre-Dame de Sénanque) 已有八个多世纪的历史。这座简约朴素的罗曼艺术杰作, 是熙笃会建筑的典范。静谧的环境, 是休憩和漫步的理想场所。夏季, 盛开的薰衣草更为这幅画卷增添了一抹迷人的色彩。



### 5 奥朗日剧场 (Théâtre d'Orange)

作为欧洲保存最完好的古罗马剧场, 奥朗日剧场以其宏伟壮观的舞台而闻名世界。这座始建于罗马时期的剧场, 凭借其卓越的音响效果, 一直以来都是各类演出活动的首选之地。如今, 五湖四海的音乐会慕名前来参加一年一度的“Les Chorégies”歌剧艺术节, 感受这座古罗马剧场的独特魅力。



### 6 韦松-拉罗迈讷 (Vaison-la-Romaine)

来到韦松-拉罗迈讷, 便是穿越时光。这里是普罗旺斯历史的标志性地, 拥有着不容错过的珍贵遗产。中世纪遗迹与现代建筑在这里交相辉映, 但这座城市的盛名和名字中的“拉罗迈讷 (La Romaine, 意为‘古罗马的’)”却要归功于其辉煌的古代文明。对于历史爱好者来说, 这里拥有保存完好的古罗马剧场和考古博物馆, 将让您的旅程更加丰富充实。



### 7 锡斯特龙城堡 (Citadelle de Sisteron)

雄伟的锡斯特龙城堡俯瞰着奔腾不息的迪朗斯河 (Durance), 为游客提供了绝佳的观赏视野, 同时无言诉说着锡斯特龙悠久的防御历史。这座由才华横溢的建筑师沃邦设计的精妙建筑, 为这座城市留下了不可磨灭的印记。如今, 锡斯特龙城堡已成为著名的旅游景点, 并以夏季举办的“城堡之夜”音乐戏剧节而闻名。



### 8 博斯科东修道院 (Abbaye de Boscodon)

这座修道院由夏莱修会 (ordre des Chalais) 的修士建造, 凭借完美和谐的比例吸引着人们。经过修缮的修道院附属教堂重新成为一个礼拜之地, 坐落在一片广袤的冷杉与落叶松森林中。值得探访的还有俯瞰迪朗斯河 (Durance) 的昂布伦村庄 (Embrun) 及其宏伟的大教堂。



### 9 布里扬松堡垒 (Forteresse de Briançon)

在阿尔卑斯山脉, 走进历史之中! 布里扬松堡垒凭借它的战略位置成为世界最重要的山地堡垒之一。这座由沃邦 (Vauban) 建造的堡垒坐落在一个梦幻般的环境中, 四周有城墙环绕。值得探访的还有距离布里扬松仅30公里的蒙多芬堡垒 (fort de Mont-Dauphin), 俯瞰着吉尔河谷 (vallée du Guil) 和迪朗斯河 (Durance)。这两座堡垒都被列为了联合国教科文组织世界遗产。



### 10 托罗内修道院 (Abbaye du Thoronet)

雄伟的托罗内修道院坐落在普罗旺斯地区茂密的森林中, 被称为“奇迹”, 始建于12世纪。这座修道院既实用又简约, 可以提供卓越的音响效果, 其建筑设计堪称熙笃会修道院建筑艺术的卓越典范。



### 11 圣玛丽-玛德莱娜宗座圣殿 (Basilique Sainte-Marie-Madeleine)

这座宗座圣殿是朝圣之地, 里面珍藏有圣玛丽-玛德莱娜 (Sainte Marie-Madeleine) 的遗物。她曾经前来普罗旺斯地区传福音。这座圣殿是普罗旺斯地区最重要的哥特式宗教建筑, 适宜虔诚祷告。人们可以追寻圣玛丽-玛德莱娜的足迹前往茂密的圣博姆森林 (forêt de la Sainte-Baume), 一路攀爬至圣玛丽-玛德莱娜曾隐居直至去世的岩洞。



### 12 土伦的堡垒和锚地 (Forts et rade de Toulon)

如今被形容为难攻之地的土伦隐藏着欧洲风景最美的锚地。土伦锚地曾经是古希腊和古罗马船只的避风港, 周围环绕有许多由沃邦 (Vauban) 建造的堡垒, 这份丰富的军事遗产曾经经历过一段动荡的历史。24座堡垒、塔楼和炮台建在三个区域: 锚地、小环带、大环带。



### 13 昂蒂布堡垒 (Fort d'Antibes)

登上昂蒂布堡垒的露台, 用360度的全景视角将昂蒂布及其周边美景尽收眼底。这座昔日的海防要塞坐落于圣罗克半岛 (presqu'île Saint-Roch) 上, 如今已成为昂蒂布的骄傲地标和一座历史古迹博物馆。漫步堡垒, 探寻保留至今的庭院, 静静欣赏老城风光和蔚蓝海景。



### 14 尼斯, 旅游业的摇篮 (Nice, berceau du tourisme)

2021年, 尼斯作为“里维埃拉冬季度假胜地”被联合国教科文组织列为世界遗产。早在18世纪末, 英俄贵族们便钟情这座城市, 将其作为冬季避寒胜地。如今, 闻名遐迩的英国人步行道 (Promenade des Anglais)、西米兹 (Cimiez) 和博隆山 (Mont-Boron) 的富裕街区、优雅迷人的别墅和酒店, 以及地中海与异国植物共生的和谐图景, 无不诉说着这座城市悠久的历史 and 独特的魅力。

\* 为了提升您的游览体验, 同时保护当地生态, 我们建议您在前往这些特殊自然景观区时避开7、8月, 优先选择其他时间游览。