**西藏尊享洲际卧飞9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZMQJ202504276611 | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市-林芝地区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【推荐理由】【高端小团】 西藏天花板座驾+独家航空座椅+VIP17人小团（29座车身只放19个座位超宽座椅可坐可躺 拉萨市内和接送为普通车）【洲际人生】 升级一晚圣地天堂洲际大饭店或者拉萨天峰希尔顿花园【轻奢酒店】 携程4钻酒店+巴松措度假酒店+体验特色民宿【特色体验】 巴松措环湖游船+羊卓雍措圣湖旅拍+观景小火车+骑马射箭+网红酸奶【舌尖美味】 全程 4大暖心特色餐，石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊晚宴、大峡谷自助餐【贴心配备】 哈达接机+车载供氧+矿泉水供应+抗高反红景天+便携式氧气瓶 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **上海/苏州/无锡/南京/蚌埠/徐州>>乘火车赴拉萨**  游客请自行到达出发地火车站，取票后乘火车前往拉萨。方式：Z164次，各站发车参考时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19:49、南京21：23、蚌埠22：53、徐州00：19方式：出发地乘K376第二日13:42抵达西宁（或其它车次），可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，之后乘坐16:00--23：00之间车次前往西藏（西宁进藏具体车次及时间以实际出票为准）。若出发地抵达西宁的时间与西宁至拉萨的火车衔接不上，可以选择在西宁住宿一晚，再乘火车前往拉萨，需补齐西宁住宿费用。●以上两种方式，以出发前具体通知为准 【特别说明】1、进/出藏火车票比较紧张，故不接受指定车次、车厢及铺位、不接受同批次游客铺位必须挨在一起的要求，具体车次及铺位以最终出票为准。确认以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉！2、自2016年4月起，Z164次列车抵达西宁后，需全部下车进行中转换乘青藏列车，下车时请注意检查随身携带物品；3、若Z164正常运行且放票销售，因旅行社原因未出到直达票，中转增加的费用由旅行社承担；若因政策性原因或其它不可抗力 因素导致直达列车停运或不正常放票销售，改为中转进出藏增加的费用需游客承担。4、进藏火车2种方式，报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因进藏火车车次产生的投诉。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 硬卧 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车抵达西宁**  西宁换火车继续前往拉萨交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **列车上欣赏青藏高原风光，今日抵达拉萨**  今天是集合日这一天没有活动安排，一整天都是集合时间哦！晚上，我公司工作人员会根据大家到达的情况电话给您沟通一下行程的注意事项。酒店通常入住时间为集合日当天下午14:00，如果你到的较早，酒店还没准备好房间的话，你可以把行李寄存在前台，先去周边逛逛。航班选座成都/重庆起飞建议选左边窗户，航线左边是喜马拉雅山脉，右边是念青唐古拉山脉，再远一些是唐古拉山脉。关于集合集合的酒店信息以及司机联系方式将在出发前1天发给组团社或客人，届时会以微信方式通知大家。 关于住宿我们特意安排大家入住在拉萨供氧携程四钻或四星酒店备注：全程安排拼房，根据人数安排拼标间或三人间，如需单住，请自行补齐房差。情侣或夫妻不安排同一间房，如收情侣请遵守拼房约定。温馨提示初到拉萨不要太兴奋了!到达当天尽量不要洗澡，多喝水，多吃蔬菜、水果，吃饭要清淡/八分饱，晚点休息(早睡会半夜醒来，难以入睡)，不要抽烟与饮酒。良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药，大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，能够减弱高原反应带来的身体不适。交通：火车/旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨-G318（拉林高速）-巴松措（网红环湖游船） - 景区酒店**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐出发，到达林芝唯一5A景区巴松措游览（游览时间为 90 分钟），这是工布藏族人的“神湖”，海拔3480米的高原上，一汪湖水静卧在雪山怀抱，像被神灵遗忘的一块翡翠。远处可以看到湖心岛，一座浮桥，连接两个世界。→ 在巴松措景区参加帆船游湖，乘专业帆船破浪而行，风推帆动，湖光山色尽收眼底。近距离触摸巴松措的清澈湖水，仰望雪山巍峨，俯瞰碧波如镜，太美都不足以形容。→ 餐后前往巴松措度假酒店入住休息景点介绍：巴松措：是林芝首个 5A 风景区，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔 3480 米，是红教的一处著名神湖和圣地。走过浮桥登上湖心岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让人陶醉其间。岛上古老的错宗工巴寺建于公元 13 世纪，是宁玛派的著名寺院。------------------------------------------------------------------------------------------------------石锅鸡：石锅鸡可以说是西藏为数不多的美食菜品中让人回味无穷的一道美食，石锅鸡主料是藏香鸡，配料还有林芝的各种菌类、贝母、手掌参、天麻之类的药材，非常滋补，而且做法非常讲究。据当地人说石锅鸡最大的奥秘不在食材，而在炖鸡用的墨脱石锅（富含微量元素），炖出来的鸡肉鲜嫩多汁，软烂有弹性，咸香味美，汤汁中还有一股淡淡的药材清香，味道非常鲜美，让人赞不绝口。交通：旅游车景点：卡定沟天佛瀑布、雅鲁藏布大峡谷购物点：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 岷山宝顶酒店，吾思藏酒店，蔚徕酒店， |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷（车游）-游玩花海（骑马射箭）**  今日行程：→ 酒店餐厅用完早餐出发游览雅尼湿地，雪山融水在其间蜿蜒作画，候鸟的翅膀划过时，整片草甸都跟着轻轻颤动。→ 后车游雅鲁藏布大峡谷——地球最后的秘境，与神山对话的深渊，这里是地球上最深、最险、最神秘的峡谷，劈开喜马拉雅，怒涛奔涌，雪峰矗立，是探险家的终极梦想，也是朝圣者心中的“莲花圣地”。→ 随后前往花海体验传统的骑马射箭——驰骋花海 · 箭破长空，城市里规规矩矩，草原上就要策马扬弓！→ 观景小火车沉浸式观景，当车轮与铁轨碰撞出清脆的节奏，窗外的风景开始流动——雪山、森林、花海、云海……像一场永不谢幕的IMAX自然电影，而你，是坐在VIP座席的旅人。→ 晚餐后前往酒店休息（注：如遇民宿不能入住，改为林芝住宿）景点介绍：雅尼湿地：林芝雅尼湿地景区是以苯日神山为轴心，以尼洋河与雅鲁藏布江江河相汇共流一带为半环状水陆交错型游线，以游览尼洋河绝美风光，体验西藏特色文化魅力的大型景区。随后乘车，亲密的拥抱高原深闺处的蜿蜒和俊美，从这里开始，拉开了雅鲁藏布江大峡谷美丽的序幕。------------------------------------------------------------------------------------------------------雅鲁藏布大峡谷：有“世界第一大峡谷”之称，景区内高峰和峡谷几千米的强烈地形反差。观南迦巴瓦峰（海拔7782米），若有佛缘，可有幸一睹圣山真容。大峡谷之水，从固态的万年冰雪到沸腾的温泉。白云缠山腰，彩虹出林海，天地万物都在清新润泽中吐露生机阵阵。交通：旅游车景点：雅鲁藏布大峡谷、巴松措购物点：无 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝-秀巴古堡-藏家村落-拉萨（特色烤羊晚宴）-拉萨**  用餐 ：早餐：酒店含早，午餐：优质团餐，晚餐：烤羊晚餐住宿 ：拉萨4钻酒店今日行程：→ 酒店早餐后前往“千年古堡群”秀巴古堡游览，1600年历史的烽火台群矗立在尼洋河畔→ 后乘车前往藏家村落深入体验，亲历藏民烟火，欢快的歌舞配上热腾腾的酥油茶，一声声扎西德勒——这才是活着的西藏→ 乘车前往拉萨，途径G318最美拉林高速，开启水上公路之行，穿梭在雪山峡谷间，车窗开启摄像，风景自动播放，用每一帧都在打开自然的盲盒→ 抵达拉萨品精品美食特色烤羊晚宴，后入住酒店休息 景点介绍：秀巴古堡：已有1600多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。------------------------------------------------------------------------------------------------------藏家村落：在这里观看极具民族特色的房子，感受藏族人民用歌舞表达各种情感。走进藏家，品酥油茶、了解藏家民风民俗。------------------------------------------------------------------------------------------------------烤羊：青稞美酒醉四方，烤羊飘香候宾朋。烤羊，原是西藏传统，选取青藏高原上土生土长的绵羊，皮肉之鲜嫩而脂肪少，一般在重大喜庆日子才摆于宴席之上。如今，烤羊已成为著名的藏式美食。------------------------------------------------------------------------------------------------------交通：旅游车景点：湖心岛-帆船游艇-丛林徒步-求子洞-丛林寻宝-思金拉错购物点：无 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色中餐（藏香猪/巴河鱼） 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨-顿珠德勒唐卡博览中心-羊卓雍措-拉萨**  早餐后前往顿珠德勒唐卡博览中心，当阳光穿透唐卡的刹那，都变成了能让凡人看见的佛光。→ 游览三大圣湖羊卓雍措，海拔4441米的高原上，一抹摄人心魄的蓝丝带，蜿蜒如缎带缠绕群山。→ 晚餐品精品美食牦牛肉汤锅，后返回拉萨入住酒店景点介绍：羊卓雍措：海拔4441米，700多平方公里，平均水深30多米，为杭州西湖的70倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，修美如画的风景让人陶醉。驱车前往圣湖，和圣湖亲密接触，在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。------------------------------------------------------------------------------------------------------顿珠德勒唐卡博览中心：顿珠德勒唐卡博览中心是西藏拉萨市一处重要的文化展示场所，专注于展示和传播藏传佛教艺术中的瑰宝——唐卡。唐卡是一种以佛教题材为主的绘画艺术，具有浓厚的宗教和文化内涵，被誉为“藏文化的百科全书”。牦牛肉汤锅：是采用高原上的牦牛筒骨头熬的汤底，味精、鸡精、骨粉全不放，炉火慢熬将牦牛的营养牢牢锁在浓汤里正式撸肉前喝上一碗汤润润胃，汤锅中含有带肉牦牛骨+党参+当归+枸杞+红枣+虫草花+蚕豆熬制而成。------------------------------------交通：旅游车景点：羊卓雍错购物点：无 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **布达拉宫（网红酸奶）-药王山观景台-大昭寺（入内参观）**  酒店餐厅用完早餐出发开始今天的拉萨市内游，圆梦世界文化遗产——布达拉宫（布宫内游览约1小时），此刻是属于你的拉萨慢镜头→ 前往药王山观景台-50圆人民币背面拍摄地（游览时间约10分钟）这里是拉萨最经典的观景台，每一个举起相机的人，都在复制信仰的构图→ 紧接着游览入大昭寺参观，藏传佛教的终极圣地，跟随人流顺时针转经，触摸千年玛尼轮，在释迦牟尼殿前，看藏民将酥油灯一盏盏点亮，感受信仰如心跳般有力的脉动。→ 随后漫步有“圣路”回到酒店休息 景点介绍：布达拉宫：整座宫殿具有藏式风格，高 200 余米，外观 13 层，实际只有 9 层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体。它坐落于拉萨市区的玛布日山上，拉萨的中心位置。是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，里面奇珍异宝云集，深切的感受到藏传佛教的魅力。------------------------------------------------------------------------------------------------------大昭寺：西藏最辉煌的一座最辉煌的吐蕃时期的建筑，寺内供奉有当年碎文成公主进藏的释迦牟尼十二岁等身金塑佛像。大昭寺位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，是藏王松赞干布建造，寺庙最初称“惹萨”，后来惹萨又成为这座城市的名称， 演化成当下的“拉萨”。大昭寺已有 1300 多年的历史，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。------------------------------------------------------------------------------------------------------药王山观景台：半山腰拍摄布达拉宫最好的角度，现在流通50元人民币背面就在此拍摄，经常可见摄影爱好者扛着长枪短炮在此拍摄布达拉宫，来这里的游客可以带上50元去打个卡。------------------------------------------------------------------------------------------------------交通：步行景点：布达拉宫 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色（藏餐/尼泊尔餐） 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨远丰河北/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯/璟城国际/拉萨圣辰酒店 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-中转-无锡**  江湖再见今天是解散日，我们的旅行在这里结束。这一天没有活动安排，大家可以根据自身情况选择合适时间的航班，也可以在这里继续新的旅行。\* 行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解\*以上行程仅供参考，因布达拉宫为世界文化遗产，需要提前约票，我社根据时间在不减少景点和降低服务标准的情况下，调整游览参观顺序。备注：司机或导游会在出发前一晚22:00之前通知集合时间和地点。因西藏车型限制，本团型人数较满，无较大空间放大型行李，含车行程不建议多带行李，请轻装出行。交通：旅游车/飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 返回家园 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 用餐标准：早餐为酒店含早，6早10正（其中有赠送石锅鸡、牦牛肉汤锅、烤羊晚宴、大峡谷自助餐），正餐30元/人/餐（绝不苛扣）。八菜一汤，十人一桌，以川菜为主，如有忌口者可自备食物。· 菜品标注：菜品应季节变化，适当调整菜品种类；· 景点说明：实际游览景点（景点首道大门票）已经为团队优惠，如退票需按旅行社折扣退还；· 用车说明：当地旅游车，车型根据此团人数而定。若客人自行放弃当日行程，车位费不予退还；· 酒店说明： 以确认件客人住宿标准为准；拉萨参考酒店：岷山宝顶酒店，吾思藏酒店，蔚徕酒店，德朋大酒店（原来丰缘酒店），日喀则大酒店，喜上酒店，圣瑞斯酒店，民族饭店，拉萨乔穆朗宗等同级酒店；林芝参考：巴松措喜马拉雅酒店，米林庄园或天宇藏秘、万清堂、东辰锦辉、林芝岷山酒店、林芝印象酒店，林芝藏建元酒店，柏栎荟舍酒店等同级酒店；· 时间标准：行程中所标注游览顺序，因天气、路况等因素导游会根据实际情况作出适当调整；· 保险说明：含旅行社责任险，其他险种需自行购买；· 关于赠品：赠送红景天、矿泉水、藏装拍照、布宫咖啡、精美小礼物一份；所有赠送项目不用不补退 | | |
| **费用不包含** | 单房差或加床。2、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。3、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。4、航空险、火车险、旅游人身意外保险 ，请自行购买。5、地面服务费 (如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等) 。6、自由活动期间的餐食费和交通费。7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。8、因景区价格调整产生的门票差价。景区内耳麦、讲解器等。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 工艺品（顿珠德勒唐卡博览中心） |  | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 名字+身份证号+手机号 确认无误 |
| **温馨提示** | 进藏装备:衣物：每年3月-6月，着冬装，衣服三件套是最佳（保暖排汗内衣+抓绒衣+冲锋衣+速干衣裤）；7月-9月着春秋装，备冬装。10月-12月着冬装，早晚温差大，注意保暖！物品：太阳帽、手套、头巾、换洗的内衣裤、袜子、唇膏、太阳镜、防晒霜（50倍++以上最好）备上，牙膏、牙刷、洗面奶、爽肤水、润肤霜、护手霜、墨镜、保温杯；雨具（雨伞和雨披）。带一个保温杯路上尽量喝热水，以防拉肚子；备个小包把贵重物品随身携带。拍照道具：长裙、酷装、围巾、披肩，各种道具。药品：个人常用药（根据个人的身体状况，酌情携带。高原上医药条件落后，请备足所需剂量）。芬必得、板蓝根（可防干燥和感冒）水，散列通或头疼粉、葡萄糖（粉剂或者口服液）、创可贴、风油精、驱蚊水，高原安、以及抗高原反应药物。食品：可备一些自己喜欢吃的水果和高热量的零食，以防万一路上不能正点就餐。证件：身份证：中国人必备，特别重要，如果没有正式身份证，请速办临时身份证，如果没有身份证，就不用来了。其他证件：导游证、学生证、军官证、士兵证、残疾症，老年证……可能减免门票证件，统统带上，一定要是真证件，使用伪造证件，后果自己承担；行李：24寸箱子或26寸箱或一个背包（70L以下）；建议带一个双肩小背包，可以在景区使用，背一些小食品，不建议用单肩包或手提袋春季(三月四月五月)去西藏旅游穿衣指南：【上衣】外套：休闲装、户外装、运动服等都适用，建议外套选双层或厚层的;保暖里衣：毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：稍厚点适合步行的就好;保暖裤：保暖套装或秋裤类。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。夏季(六月七月八月)到西藏旅游穿衣注意：【上衣】外套：休闲装、户外装、运动服等都适用;保暖里衣：长袖T恤、衬衣类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：休闲、户外、运动等;保暖裤：六月可带一件薄秋裤，七八月则不需要。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。秋季(九月十月十一月)进西藏旅游穿衣说明：【上衣】外套：拉绒冲锋衣、休闲装、户外装、运动服等都适用，建议外套选双层或厚层的;保暖里衣：毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：牛仔裤、厚实的休闲裤、户外裤、运动裤等;保暖裤：保暖套装或秋裤类。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适。冬季(十二月一月二月)去西藏旅游穿衣指数：【上衣】外套：厚的或者夹层的棉衣羽绒类;保暖里衣：厚毛衣或保暖套装类，怕冷、体质弱者可适当添加。【裤子】外裤：厚实的休闲裤、户外裤、运动裤等;保暖裤：棉裤、毛裤等。【内衣裤】棉质内衣裤为佳，备一套换洗。【鞋子】硬底旅游鞋、户外鞋、运动鞋为宜;去珠峰、阿里、墨脱这些景区，高帮的户外鞋更合适 |
| **报名材料** | 名字+身份证号+手机号 |