**西藏-云颠西藏双飞7日跟团游行程单**

拉萨+布达拉宫+林芝+巴松措+羊卓雍措双飞7日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 021746671033XE | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南京—飞机—拉萨**  根据航班时间，自行提前2小时抵达南京禄口机场，搭乘航班飞往拉萨，抵达后司机接入酒店，自行办理入住后自由活动！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **拉萨-拉林公路-米拉山隧道-莲花寺-巴松措（船游巴松措）-林芝**  前往较低海拔的林芝适应下高原吧早餐后乘车前往林芝，最美的风景永远在路上，而【“拉林高速”】，便是最美国道G318的华丽升级，精华路段。“拉林高速”，是一条从“日光城”拉萨，到“雪域小江南”林芝的神奇天路。行驶在拉林高等级公路犹如置身植物园，沿途雪山、森林、村落、农田等构成的一幅人与自然和谐相处的美好图景，让人流连忘返。沿途穿越【米拉山隧道】，世界上海拔最高的特长公路，沿高速抵达巴河镇，途中经过【莲花寺】，寺中央就有一株高大的桃花树，几乎覆盖住了这个寺庙，雪山之下，美丽的藏式风格寺庙，开满粉粉桃花的桃花树，这才是我心中的美丽景色。【巴松措5A】又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3700多米，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区，同时被世界旅游组织列入世界旅游景区（点），2017年成为西藏首个自然风景类国家AAAAA级景区。（赠送巴松措船游，若遇不可抗逆因素导致无法开船，无费用可退。若有心脏病高血压患者不建议乘坐。）。【漫步湖心岛】，岛上有红派宁玛派寺庙措宗寺。寺庙中供奉的是宁玛派创始人莲花生大士。巴松措有着许多莲花生大士的传说，因此尽管这里位置偏远且寺庙不大，但前来进香朝拜的信徒却络绎不绝。庙门前存有生殖崇拜的木刻，与信徒供奉的油灯，及类似台湾可烧松枝或柏枝的烟雾来祈福的金炉。此外，西藏寺院的外部可拍照，但内部不可拍照，入庙需脱鞋，与台湾寺庙不同的是其主殿内有二层，内层为供奉的主神，外层则祀奉各种神明，顺时钟绕行，殿内狭小低矮有时还弯腰才可绕行。岛上除措宗寺可参观外，还可沿着湖绕一圈，可见树木茂密，有千年青岗树与各种藤蔓、苔癣等缠绕树上。还可近看雪山，宛如置身如诗如画的烟雨江南中。 D5林芝-色季拉山-鲁朗林海-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **林芝-色季拉山-鲁朗林海-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝**  去鲁朗风景区深处走走早餐后前往色季拉山-【鲁朗林海】鲁朗藏语意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士” 的西藏林芝地区林芝县鲁朗镇境内，距八一镇80公里左右的川藏公路南路（318国道）上，座落在深山老林之中，素有“西藏江南”美称。鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。后乘车前往【雅尼国家湿地】，雅尼国家湿地公园横跨林芝，米林两县，总面积为8738公顷。西藏雅尼国家湿地公园位于西藏林芝市中南部的米林县和巴宜区境内的雅鲁藏布江与尼洋河交汇处，河面海拔2920米，西藏雅尼国家湿地公园景色生机盎然，十分怡人。乘车前行往有“世界第一大峡谷”之称的——【雅鲁藏布大峡谷5A风景区】，大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔7782米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也称为“羞女峰”。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝-桃花村或尼洋阁-民俗村-多布湖-烤羊晚会-拉萨**  （4月15日后嘎啦桃花村，自动更改为尼洋阁）尼洋阁位于西藏林芝八一镇娘乳岗前边，是一座高36.9米高的藏式建筑，传说是当年工布王为西藏本土教苯教的开山祖师辛饶米沃所建的一座传教宫殿，其建筑风格可以称得上是林芝一带建筑的代表作之一。登临阁上，可俯视林芝八一镇全貌，能看到尼洋河上最大的“跨桥”、“娘乳”两块湿地，还可仰望阿布堆珠、比日神山、峪莱山、老虎山、穷布增根等众神山。在此景区可赠送体验当地特色项目——贡布响箭。【多布湖】段是一处“网红”打卡点，冬日的湖面犹如一块翡翠镶嵌在“雪域江南”，风光秀丽。后去往【藏家民俗村】，到藏民家中做客。感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着青稞酒，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静。了解民族文化，了解手工艺制品制作过程。一路沿着尼洋河返程，抵达拉萨后，享用特色晚餐【烤羊晚会】，在享用美食的过程中跳一把锅庄，释放一天的疲惫，在欢快的音乐声中结束一天的行程，入住酒店休息。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **拉萨-藏医大学-冈巴拉山-羊湖-拉萨**  早餐后参观西藏藏医药大学：参观和领略西藏的传统文化。西藏藏医学院藏药有限公司依托西藏藏医学院在科技、人才方面的优势，按照藏医药学理论，根据藏医药经典配方，取雪域高原天然、正宗、上乘的原材料进行藏药生产，全面保证了藏药卓越而神奇的疗效。后乘车沿雅鲁藏布江到大桥分路直上盘山公路，翻越海拔4900米的【冈巴拉山】，跋山涉水120公里，来到【羊卓雍措（简称羊湖）】，是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。位于西藏山南地区的浪卡子县，拉萨西南约70公里处，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。在这里一览“世界上最美丽的水”，领略湖泊、雪峰与蓝天融为一体、相映成画的绝美风光。交通：旅游车购物点：藏医大学 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫（布宫咖啡）-360°观布宫-大昭寺广场-八廓街-拉萨**  早餐后漫步前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】。建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔3750多米，依红山而建（高117米共13层，东西长360余米）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。在这个特殊且优美的环境下，让你感受头顶蓝天沐浴在温暖的阳光下，享受着一杯来自雪域高原最香醇的咖啡，吃着精致的甜点，这样的布宫下午茶生活让人真是不能忘却。 徒步下山，360°观赏布宫，【宗角禄康公园】【龙王潭】，【布达拉宫广场】【西藏和平解放纪念碑】，【白塔】以及与布达拉宫咫尺相对的【药王山观景台】，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地（50元人民币背面的取景地），尤其是半山腰，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。时间允许下，游客可前往布宫广后前往指定餐厅用餐。【大昭寺广场】，广场上常年聚集着许多磕长头朝拜的藏民，是拍人文片的好地方。同时，这里也是拍摄大昭寺的好角度。（游客可根据自身需求，自费进入大昭寺入内参观）大昭寺建于公元七世纪的大昭寺主供的是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。又名“祖拉康”，藏语是经堂。距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。感受藏民在大昭寺点酥油灯。【八角街】绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情，特别，网红点打卡。广场上不仅有来自全国各地的游客，更多的是藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。这里是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。这里的高原紫外线特别强烈，如果暴露在阳光下，也要记得做好防晒措施。晚上可自行前往布达拉宫广场拍摄【布达拉宫夜景】。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨—飞机—南京**  搭乘航班离开拉萨交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 住宿 当地网评4钻酒店交通 南京/拉萨往返经济仓；根据人数用车为15-29座用餐 包含6个早餐、9个正餐（餐标40元/人）门票 布达拉宫、巴松措（船游巴松措 ）、桃花村（尼洋阁）、雅鲁藏布大峡谷 、鲁朗林海、羊湖、羊湖旅拍领队 优秀导游服务保险 旅行社责任险、旅游车车位险赠送 哈达、矿泉水、牛仔遮阳帽、红景天、口罩、赠送便携式氧气1瓶（所有赠送项目不用不退） | | |
| **费用不包含** | 费用包含中未体现其他费用 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏医大学 | 藏药 | 120 分钟 |  |
| 西藏民俗村 | 藏银 | 120 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 无 |  |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、行程中所列景点门票全含；行程所列赠送景点，因特殊原因未能前往，不退任何费用；2、布达拉宫每天限制参观人数，实际游览线路景点顺序可能会做相应调整，敬请理解；3、行程所罗列时间点仅供参考，具体时间点以行程实际运行为准（会根据交通、天气、其它特殊情况进行调整）、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常4.约定行程进行（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。 5、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团、弃团，将被视为自动放弃费用不予退还，若在离团期间发生意外事故等我社不承担任何责任。4、机票一经出票不得签转、更改、退票，航班时间以票面为准。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误，不能登机或另外产生费用，我社不承担责任。 |
| **温馨提示** | 身体条件：西藏属于高海拔特殊旅游地区，进藏前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方能进藏。进藏前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等，以增强机体的抗缺氧能力。随身物品：最好备些旅游常用药品：如，红景天、高原安、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、消炎药、老牌头痛粉、阿斯匹林、安定等；高海拔地区，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品。 自然条件：西藏地区雨季泥石流、塌方情况时有发生。若因自然灾害等不可抗拒的因素取造成约定行程不能完成，只退不产生的门票费用，其他团款不退，也不予补偿。行车时间也较长，车辆也容易发生抛锚（西藏旅游车一般不开空调）。摄影禁忌：西藏寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏人衣着更是华丽，色彩缤纷，请勿偷拍，偷拍后果是十分严重（部分地方注明拍摄需付款）。可拍摄，每张50元或更高价；拍摄人物，尤其是妇女，也要小心，藏人未必都喜欢被人拍摄，为避免不必要的麻烦，取景前最好先打招呼。购物\特产：西藏著名特产有冬虫夏草、藏红花、红景天、雪莲、灵芝等，尤以虫草、藏红花名贵，藏药疗效亦佳，可酌情购买。八角街一带假冒伪劣多，宜谨慎。尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，在高原气候恶劣，有时行走一天也无人烟，若掉队或没有按预定计划到达住宿地，都是很危险的；若遇塌方等情况，要配合及服从导游安排。其它小节：当地治安算是不错，但小偷很多，车站、巴士站、八角街附近较混乱，要小心财物。若在偏远地区及夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团。互相配合：此线旅途长且艰难，团友间应本着团结友爱的精神，互相帮助、互相支持。互相鼓励、互相理解，并积极配合导游、司机完成旅途工作，使旅途愉快和顺利。注意事项：1、心、肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患严重贫血、高血压、哮喘、重感冒等症状者、孕妇、精神疾病等不宜到西藏旅游观光（西藏为特殊高海拔旅游线路，若隐瞒身体健康状况，后果自负）。3、西藏地处高原，大部分游客都会出现不同程度的高原反应，如:头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，正常情况下只要 注意休息、饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担）、正确保护自己，一般经过1—2天后，以上症状都会逐步减轻或消失， 经历一个自然客服的过程。症状若仍无法缓解可适当吸氧或挂水，若情况较为严重请及时到医院就诊。不排除极个别的游客抵 达西藏当天高原反应就较为严重，切勿拖延，请及时前往医院就诊。尤其同团团友或同住一间房的游客要注意观察团友的身体 状况，若发现异常情况，务必及时联相关人员）。3、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间， 晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。4、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。5、由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，抵达西藏的1--2天尽量不要洗澡，以免感冒。7、西藏的团餐风味以川菜为主，且条件有限，早餐、正餐餐饮质量都较差，请做好心理准备，请游客从出发地带些自己喜欢的食 品到拉萨，以备不时之需。8、西藏有些景点海拔较高，不适宜长时间游玩，并且天气寒冷，请注意饱保暖。9、拉萨海拔：3650米；林芝八一镇海拔约2800米 |