**尼泊尔、帕罗、孟加拉环游11天行程单**

觅游南亚三国（2025.3.20更新）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | TS-nbe1742478764uU | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 尼泊尔 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 国际参考航班：CZ3067 广州- 加德满都 1955 2230 飞行时间 4小时50分钟CZ392 达卡-广州 2315 0500+1 飞行时间约2小时45分钟 | | | | |
| **产品亮点** | 广州南航直飞，可申请全国联运，从家门口出发A级精品酒店+四星酒店，干净舒适此生必去尼泊尔：穿梭中世纪古城加德满都，聆听袅袅梵音； 众神国度，体验神比人多的国家；三大世界遗产：博大哈大佛塔+猴庙+巴德岗杜巴广场；泛舟费瓦湖，探访百年古建筑夏克蒂女神庙；《等风来》世界三大滑翔伞基地博卡拉；特别安排尼泊尔雪山秘境探秘；世外云端桃源帕罗：千年古刹亲点 7 盏酥油灯祈福，许下美好祝愿； 帕罗国家名片虎穴寺，世界十大超级寺庙之一；体验帕罗贵族传统热石浴；千湖之国孟加拉：千湖之国首府往昔阿赫桑曼济勒粉红宫殿世界最大的国家议会大厦 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **第1天 丨 广州-加德满都**  下午：于指定时间在广州白云国际机场集合，搭乘国际航班飞往有山国美誉的尼泊尔王国首都加德满都。抵达后入住酒店休息。交通：国际参考航班：CZ3067 广州- 加德满都 1955 2230 飞行时间 4小时50分钟 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 加德满都网评四钻酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **第2天 丨 加德满都-博卡拉**  全天：酒店早餐后，乘车前往有“亚洲瑞士”之称的博卡拉，车程约6小时，沿途可欣赏到河流、梯田和迷人的安纳普尔纳山脉（Annapurna range）和马纳斯鲁山脉（Manaslu ranges）。博卡拉（海拔827米）位于尼泊尔中部喜马拉雅山南坡山麓博卡拉河谷上，以自然天成的湖光山色，彷若人间仙境而成为世界上最高的度假天堂。抵达后，入住指定酒店。夕阳之际欣赏“金色鱼尾峰”。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：当地午餐 晚餐：当地晚餐 |
| **住宿** | 博卡拉网评四钻酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **第3天 丨 博卡拉**  全天：今日是尼泊尔旅游最美的时刻，特别安排您180°欣赏喜马拉雅山脉被誉为“亚洲瑞士”【博卡拉】仙境和雪山古镇风光，一定不要错过尼泊尔的雪山秘境之旅。清晨约5点出发，前往著名的【佛祖山】，登上博卡拉【观景台】，品尝雪山咖啡，观看绝美的【安纳普尔娜雪山】日出，欣赏雄伟秀丽的“金色鱼尾峰”奇景，享受恬静的风光。随后前往白色【世界和平塔】，欣赏安娜普纳尔山脉，俯瞰整个费瓦湖和博卡拉小城；前往【费瓦湖】泛舟。费瓦湖是尼泊尔皇家度假胜地，紧邻湖南岸就是尼泊尔国王的行宫。是尼泊尔的第二大湖泊，面积约有6平方公里。它是博卡拉最迷人的旅游境地。泛舟费瓦湖应该是每位游客必经的行程，半躺在船里，任船工将船荡来荡去，享受湖光山色和一种远离尘嚣的宁静，真是神仙一样的日子。来到电影《等风来》【将军花园】拍摄地，观赏一条玉带横挂在空中【喜玛拉雅雪山全景】很赞；前往隐蔽于博卡拉老城中心，欣赏【大卫瀑布】，犹如“神龙见首不见尾”；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：当地午餐 晚餐：当地晚餐 |
| **住宿** | 博卡拉网评四钻酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **第4天丨 博卡拉-加德满都**  上午：酒店早餐后，返回加德满都。下午：下午抵达后前往参观【斯瓦扬布纳特寺Swayambhunath】（入内参观，游览时间约30分钟），又称四眼天神庙，猴庙，是尼泊尔的佛教寺庙，亦称斯瓦扬布佛塔，位于首都加德满都郊外斯瓦扬布山顶上。建于公元前 3 世纪，是亚洲最古老的佛教圣迹之一。主建筑是一座巨型的舍利塔，塔身为圆锥型，底座为四方形，底座四面绘有眼睛的图案，这是"智慧的眼睛"，能够看到世间一切，象征着佛眼法力无边，能看着加德满都的每个角落。佛塔由圆锥形 13 层相轮组成，表面镶镀着铜片和金箔。塔顶是结构复杂的华盖，华盖之上高竖着镏金宝瓶;塔冠嵌有一颗巨大的宝石。在主塔的四周，还分布着一些小型的舍利塔和转经筒。随后前往尼泊尔当地餐厅享用尼泊尔特色风味歌舞餐。晚餐后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：途中餐厅 晚餐：尼泊尔特色风味歌舞餐 |
| **住宿** | 博卡拉网评四钻酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **第5天丨 加德满都-纳加阔特**  上午：酒店早餐后，游览【加德满都杜巴尔广场】（游览时间约2小时），是尼泊尔旅游的经典地方。广场中有许多的代表性建筑，其中会看到英勇善战的廓尔卡士兵把守的哈努曼多卡宫（猴门），为尼泊尔故宫，始建于13世其纪，历史悠久，规模庞大，被称为尼泊尔建筑艺术的精华；还有古朴精致的库玛丽（活女神）庙；以及赋予加德满都市名的独木庙，位于靠近童女神庙的地方；和塔莱珠女神庙，位于尼泊尔故宫的北侧，是加德满都市最高的印度教寺庙，印证了尼泊尔几百年的风雨历程。地震后遗留下的残垣断壁，依稀可见昨日的繁华，静静地诉说着加德满都的忧伤。下午：午餐后前往有喜马拉山观景台之称的静谧山村—【纳加阔特】。 天气晴朗的时候，肉眼可观看到多座海拔 6000-8000 多米的雪峰。抵达后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：途中餐厅 晚餐：酒店晚餐 |
| **住宿** | 纳加阔特网评四钻酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **第6天丨 纳加阔特-加德满都**  上午：清晨尽情欣赏喜马拉雅雪山日出美景（视天气情况而定能否看到雪山日出）。酒店早餐后，可在纳加阔特小镇自由活动休息，尽情欣赏尼泊尔的山地美景和新鲜空气。下午：中午下山，前往乘车前往始建于 13、14 世纪的【巴德岗杜巴广场】（世界文化遗产）她被誉为露天博物馆和活的遗址，展现出一幅中世纪尼泊尔的瑰丽图画。游览【55 窗宫】（外观），【巴特萨拉女神庙】（外观），【尼亚塔波拉塔】（外观）等世界文化遗产建筑，这里由于离加德满都有一段距离，大部分的重要文化遗产还是得到保存。 如有时间，依然可以购买木雕工艺品和陶制品，帮助当地的人们。随后安排品尝当地特色小吃：网红瓦罐酸奶。随后游览著名的【博大哈大佛塔Bodhnath】（入内参观，游览时间约40分钟），是尼泊尔著名的古迹之一。塔高38米，直径100米，是全世界最大的圆佛塔。白色巨大的穹形，气势不凡，给人以宽大为怀的感觉。在宏大的白色覆钵上有个方形塔，四面都画有巨大的佛眼，表示佛法无边，无所不见之意。博达哈大佛塔是加德满都谷地文化的缩影与遗产之一 。前往【泰米尔街】（自由活动，游览时间约1小时），泰米尔街是加德满都著名的商业街道，这里游人如织，可以在这里选购颇具尼泊尔特色的手信。 晚餐后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：当地午餐 晚餐：当地晚餐 |
| **住宿** | 加德满都网评四钻酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **第7天丨 加德满都-帕罗-廷布-帕罗**  上午：酒店早餐后，乘车前往尼泊尔加德满都机场，乘机前往帕罗国际机场，开启您的帕罗之旅。抵达后由我们热情的导游接机，献上哈达，正式开启此次旅程，乘车前往首都廷布，车程约 1.5 小时。提示：游览帕罗王国游客需与旅行社另行签订《单项服务协议》。下午：游览【廷布大佛Buddha Point】（入内参观，游览时间约40分钟），廷布大佛位于廷布市南部的山上，约 50 米高。目前是廷布的新地标，这个观景点可以俯瞰整个廷布河谷和实景，地理位置绝佳。另外，值得说的是这座释迦摩尼大佛双手的摆法，它是有不同含义的，这尊大佛像的手是平放在右腿上，表示俯瞰众生，若张手平举胸前，则表示指引众生。游览【国家纪念碑National Memorial Stupa】（外观，游览时间约20分钟），是首都廷布的标志性建筑，是按照被誉为“现代帕罗 之父”帕罗三世国王晋美•多吉•旺楚克陛下的设想而建的。1974 年佛塔完成后，他却不幸逝世。因此，这是一个既为纪念已故国王，同时也为世界和平而建的纪念碑。这里是廷布人每日转塔最集中的地方，当地人认为转塔可以洗清先前犯下的罪孽。贵宾将在这里点燃七盏酥油灯祈福，保佑平安喜乐。随后游览【扎西却宗Trashi Chhodzong】（入内参观，游览时间约40分钟），帕罗久负盛名的佛教寺院，同时也是首都廷布的政府中心。始建于13世纪，海拔2500米，庄严的矗立在旺楚河西岸。扎西却宗是现任国王的办公场所以及内政、财政部门所在地，也是宗教首领和中央宗教机构的夏季驻所。虽然几经火灾和地震的损毁，但三世国王却对寺院进行了超过 5 年的全面修缮和扩建。寺院内至今仍保留有国王的宝座和办公室，以及王室商议家事和进行会客商谈的地方。 晚餐后，乘车返回帕罗，入住酒店休息。交通：国际段参考航班：KB401 加德满都-帕罗 0940 1105 飞行时间约1小时10分钟 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：当地晚餐 |
| **住宿** | 帕罗A级别精品酒店Mandala Resort/ Metta Resort/  Zhideychen resort 或同级 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **第8天丨 帕罗**  上午：酒店早餐后，游览【虎穴寺 Tiger's Nest Monastery】（入内参观，游览时间约5小时），帕罗国内最神圣的佛教寺庙，被誉为世界十大超级寺庙之一。虎穴寺坐落在帕罗山谷中 3000英尺高的悬崖壁上。传说中的第二位佛，莲花生大师骑虎飞过此地，曾在一处山洞中冥想，就是现在的虎穴寺，让此地成为佛教教化之地。 下午：游览【祈楚寺Kichu lhakhang】（入内参观，游览时间约40分钟）：坐落在帕罗河谷的祈楚寺是帕罗王国建造的第一批宗教堡垒之一，是一座双寺庙建筑。第一圣殿是由松赞干布在公元 638 年建造的，庙内供奉的释迦摩尼八岁等身像是帕罗最神圣的佛像之一。Ashi Kesang 王后于 1968 年策划在这古寺旁建造了一座风格相同的新寺院。此后，祈楚寺不仅成为了当地人民朝拜的神圣之地，还成为了帕罗皇室举行庆典的重要场所。 游览【帕罗宗Ringpung Dzong】（入内参观，游览世家约40分钟），始建于1646年，它是意大利导演贝纳尔多贝托鲁奇电影《小活佛》的拍摄地，也是刘嘉玲、梁朝伟的世纪婚礼拍摄地，帕罗皇家的度假胜地；坐落于帕罗险峻的山崖之上，坐拥帕罗峡谷的迷人景致。帕罗宗曾遭受地震及大火的蹂躏，经过重修，才有今天的面貌。在帕罗宗，珍藏着帕罗的珍宝唐卡——滕德 （Thongdel）。它是一幅以丝绸和棉布制成的宗教卷轴画，堪称为帕罗艺术中最大及最精美的杰作。画中主角是将佛教传入帕罗的莲花生大师和他的两位妻子。帕罗佛教徒相信，人们只要向滕德虔诚参拜，就能够达到涅盘的境界。 体验帕罗传统热石浴，以来缓解今日徒步的辛劳。 返回酒店休息，享用酒店晚餐。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：当地午餐 晚餐：酒店晚餐 |
| **住宿** | 帕罗A级别精品酒店Mandala Resort/ Metta Resort/  Zhideychen resort 或同级 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **第9天丨 帕罗-达卡**  上午：酒店早餐后，于指定时间集合飞往孟加拉国首都——达卡，抵达后导游接机下午：游览【白图穆卡兰清真寺】（入内参观，游览时间约30分钟），位于孟加拉首都达卡市，是该市最大、最古老、最美丽的清真寺之一。17世纪建成的它，采用了土耳其、蒙古和印度教寺庙的设计元素，融合了伊斯兰艺术和孟加拉传统建筑，形成了独特的建筑风格。寺内华美的装饰和精致的阿拉伯字母和几何图案，让每一个墙面和拱顶都充满了艺术气息，让人不禁为之倾倒。晚餐后，前往酒店办理入住。交通：国际参考航班 ：KB126帕罗-达卡 1150 1300 或者1620 1730 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：当地晚餐 |
| **住宿** | 达卡网评四钻酒店 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **第10天丨 达卡**  上午：酒店早餐后，乘车前往【达卡大学】拍照留念，沿途欣赏达卡市区和世界最大的【国家议会大厦】建筑外景。下午：游览【粉红宫殿】（入内参观，游览时间约1小时），这座宫殿建造于20世纪60年代，被用作阿赫桑曼济勒的官方住所。这位国王在位期间，经常在这个宫殿举行各种国家活动，包括宴会和政治会议。宫殿也曾经是哈桑二世的私人住所，他在这里度过了晚年时光。游览【拉尔巴格堡Lalbagh Fort】（入内参观，游览时间约40分钟），孟加拉国的标志性建筑和文化象征，由蒙兀儿第七任国王谢斯塔汗(ShaistaKhan)于1678-1688年建造。这座城堡包含宫殿、清真寺和陵墓等约30座建筑，拥有精致的供水设施、下水道和屋顶花园，占地约7.3万平方米。接着来到【印度教女神寺庙】，可以在这里品尝当地的小食。游览【达卡博物馆】（入内参观，游览时间约60分钟），孟加拉共和国最大的博物馆。晚餐后乘车前往机场，乘机返回广州。交通：国际参考航班： CZ392 达卡-广州 2315 0500+1 飞行时间约2小时45分钟 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：当地午餐 晚餐：中式晚餐 |
| **住宿** | 夜宿飞机 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **第11天丨 广州**  上午：抵达广州白云国际机场，结束愉快旅程。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 服务标准：签证标准：尼泊尔签证：现尼泊尔对中国大陆护照落地签免费，（港澳台及外籍护照加收500/人） 不丹电子签证：护照首页扫描+2寸白底电子照片 孟加拉签证：团队落地签证机票标准：广州起止全程经济舱机票及机场税，团队机票不允许改名、退票、改票、改期。（不含航空公司临时新增的燃油附加费）酒店标准：行程中所列星级酒店的双人间。（标准为二人一房，如需入住单间则另付单间差费用或我社有权有权利提前说明情况并调整夫妻及亲属住宿安排）用餐标准：行程中所列餐食，午晚餐为当地餐或者酒店餐（以行程为准）。如果不用餐或因个人原因超出用餐时间到达餐厅的，不再另补且费用不退。（用餐时间在机场候机或飞机上的餐食由客人自理）景点标准：行程中所列景点的首道门票（不含景区内的二道门票及个人消费）。行程表中标明的景点游览顺序和停留时间仅供参考，我公司有权根据当地天气、交通等情况调整景点顺序，实际停留时间以具体行程游览时间为准。用车标准：空调旅游巴士（尼泊尔段10人15座、16人27座；不丹10人,14座、16人23座，孟加拉10人22座、16人30座）。导游司机标准：当地籍专业司机、当地籍全陪当地中文导游。保险标准：旅行社责任险。 | | |
| **费用不包含** | 不含项目：护照费用；全程单房差4500RMB ；导服：领队服务费，境外当地导游和司机服务费合共：RMB2000元/人. 行程表以外行程费用；行李物品的搬运费、保管费及超重费；一切个人消费（如：电话、传真、电视付费频道、洗衣、饮料等）；旅游者因违约、自身过错或自身疾病引起的人身和财产损失；非我社所能控制因素下引起的额外费用，如：自然灾害、罢工、境外当地政策或民俗禁忌、景点维修等；游客人身意外保险；客人往返出境口岸的一切费用； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别说明：游客因个人原因临时自愿放弃游览，景点门票费用、酒店住宿费用、餐费、车费等均不退还。行程表中所列航班的起抵时间均为当地时间，“+1”表示航班第二天抵达。行程表中所列餐食，“X”表示该餐食不包含在行程中。保险说明：强烈建议客人自行购买“游客人身意外保险”，如旅行社出资为游客投保，如客人发生意外伤害事件，视事实情况保险公司对此承担相应的法律责任，游客获得保险公司理赔金额后，相应免除旅行社的赔付责任。“游客人身意外保险”的适用范围以及条件以“中国人民财产保险股份有限公司境外旅行意外伤害保险条款”为原则。18 岁以下小童出境旅游，必须带齐户口本，出生证等证件，以备在办理登机时航空公司检查。 |