**雪域足迹西藏拉萨、林芝、山南 林芝进拉萨回四飞八日游行程单**

雪域足迹

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GGJQ-xz17442529274g | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【尊悦享受】有情怀的人 有温度的旅行★ 科学入藏— 最佳科学入藏方式 ，林芝进拉萨出不走回头路，低海拔入藏，让您高反无忧！★ 精心设计—全新定制，独家打造，行程更有特色，更加轻松自由！拒绝披星戴月！不要行色匆匆！ ★ 景点齐全—经典景区，一个都不少！保证景区游览时间，拒绝走马观花！★ 有氧出行—每人配备便携式制氧机、减轻高反！★ 藏地美食—升级50/正餐+6大特色餐：藏式烤羊、石锅鸡、雅砻河鱼宴、牦牛汤锅、地道藏餐、菌汤火锅★ 酒店安排—全程网评四钻酒店+拉萨升级含氧酒店，轻奢舒适、让你旅行无忧，深度体验藏文化！★ 特别赠送—非遗雪巴藏戏+篝火晚会+藏装体验+美拍小视频+藏族转切玛+便携式制氧机+高原险+藏地纯净矿泉水 ★ 贴心服务—金牌旅游管家24小时全程为您细心衔接服务、让您全程无后顾之忧！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳—重庆江北机场**  指定时间机场集合，乘飞机前往重庆，中午12点以前抵达的游客可自行在重庆市区半日游，打卡重庆网红景点，品尝重庆火锅，观赏美丽的夜景。少运动，多休息，为明天开始游览行程做好充分的准备。交通：飞机到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 重庆机场附近商务酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **重庆—抵达林芝—雅鲁藏布江大峡谷—远观佛掌沙丘—车观雅尼湿地江流汇流—**  【今日特色】塞上江南-林芝 雅鲁藏布江大峡谷 远观佛掌沙丘 车观雅尼湿地江流汇流 【行程概述】早上抵达林芝出发，赏尽高原风光，奔赴藏地江南林芝。下午前往雅鲁藏布江大峡谷，观峡谷磅礴、远看佛掌沙丘，再车览雅尼湿地江流汇流的美景。晚餐品尝墨脱石锅鸡，晚上抵达八一镇入住休息。雅鲁藏布江大峡谷：地球上最深的峡谷，不仅以其深度、宽度名列世界峡谷之首，还拥有从高山冰雪带到低河谷热带雨林等 9 个垂直自然带，汇集了多种生物资源，是世界山地垂直自然带最齐全、完整的地方。在这里，你可以欣赏到壮丽的峡谷风光、茂密的原始森林，运气好的话，还能看到被誉为 “云中天堂” 的南迦巴瓦峰。佛掌沙丘：位于雅鲁藏布江北岸，因形如双手合十的佛掌而得名。沙丘的形成是由于季节性降水和风力作用，河沙在此堆积而成。在蓝天白云的映衬下，佛掌沙丘宛如沙漠中的神秘图腾，吸引着众多游客前来观赏拍照。雅尼湿地江流汇流：尼洋河与雅鲁藏布江的交汇处，这里的湿地生态系统保存完好，是众多候鸟的栖息地。每年春季，湿地内野花盛开，江水清澈碧绿，与远处的雪山和森林相互映衬，美不胜收。乘坐车辆缓缓经过，你可以尽情欣赏这大自然馈赠的美景，感受藏地江南的独特韵味。注意事项：1.行程中部分路段海拔较高，注意预防高反，避免剧烈运动，保持充足的休息和水分摄入。提前准备好抗高反药物，如红景天高原安等。2.在景区游玩时，要爱护环境，不要随意丢弃垃圾，保护景区的生态环境。遵循景区规定，不破坏植被和自然景观。3.藏地饮食口味独特，初次尝试墨脱石锅鸡等美食时，注意适量，以免引起肠胃不适。如有食物过敏史，提前告知餐厅工作人员。4.出行前关注天气变化，携带合适的衣物和防晒用品。高原地区紫外线较强，做好防晒措施，如涂抹防晒霜、佩戴太阳镜和遮阳帽等。交通：巴士景点：布达拉宫到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 山南扎西曲登村民宿 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **林芝—巴松措—拉林高速—布达拉宫夜景—拉萨**  【今日特色】巴松措 布达拉宫夜景【行程概述】早晨从林芝出发，满怀期待地前往巴松措，沉醉于这如诗如画的湖光山色之中。中午品尝特色的巴河，感受藏地独特的饮食风味，随后返回拉萨巴松措：藏传佛教红教的著名神湖和圣地，湖水碧绿清澈，宛如一块巨大的翡翠镶嵌在雪山与森林之间。湖心的扎西岛上有错宗工巴寺，历史悠久，建筑风格独特，寺内供奉着众多佛像和珍贵文物，充满了神秘的宗教氛围。注意事项：1.在巴松措景区游玩时，爱护环境，不要随意丢弃垃圾；注意安全，不要靠近危险区域。交通：巴士景点：巴松措到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨—扎基寺—羊卓雍措—雪巴藏戏—山南 (山南雅砻鱼)**  拉萨—扎基寺—羊卓雍措—雪巴藏戏—山南 (山南雅砻鱼)【今日特色】扎基寺 羊卓雍措 雪巴藏戏 【行程概述】早餐后前往如梦幻般的羊卓雍措（洋湖），沉醉于圣湖的绝美风光。下午欣赏精彩绝伦的雪巴藏戏，领略这一非物质文化遗产的独特魅力。傍晚时分，扎基寺： 全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。扎基寺是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺，扎基寺的"财神爷"在藏语里被称作"扎基拉姆"。在藏语中，"扎巴"是僧人、和尚的意思，"基"是数字"4"的藏文变音，扎基寺即"有4个僧人的寺庙"，这是因为最初的扎基寺只有色拉寺派来的4位僧人管理。雪巴藏戏：作为藏族戏曲剧种之一，雪巴藏戏具有鲜明的特色。演员们身着色彩鲜艳的传统服饰，通过独特的唱腔、念白、舞蹈和表演，讲述着古老的藏族传说和历史故事，是一场视觉与听觉的盛宴。羊卓雍措：西藏三大圣湖之一，藏语意为 “碧玉湖”。湖水湛蓝如宝石，形状蜿蜒曲折，在阳光照耀下呈现不同层次的蓝色，与周边的雪山、草地相互映衬，宛如仙境。注意事项：1.观看雪巴藏戏时，遵守现场秩序，不要大声喧哗，尊重演员和表演。行程中可能会有海拔变化，注意预防高反，避免剧烈运动，保持充足的休息和水分摄入。交通：巴士到达城市：山南地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝四钻酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **山南—雍布拉康—桑耶寺—拉萨**  【今日特色】雍布拉康 桑耶寺【行程概述】清晨从山南启程，先赴西藏历史上首座宫殿雍布拉康，感受千年历史沉淀；下午参观融合藏、汉、印建筑风格的桑耶寺，领略独特的宗教文化，返回拉萨享用牦牛汤锅或烤全羊，随后入住酒店休息。雍布拉康：位于山南市泽当镇东南，是西藏最早的宫殿，最初为吐蕃王朝第一代赞普的王宫，后改为寺庙。宫殿虽规模不大，但建筑风格独特，站在宫殿可俯瞰周围的田园风光，历史韵味十足。桑耶寺：桑耶寺始建于公元8世纪吐蕃王朝时期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺内建筑按佛教的宇宙观进行布局，中心佛殿兼具藏族、汉族、印度三种风格，因此桑耶寺也被称作三样寺。桑耶寺现有50多僧人。注意事项：1、参观寺庙时遵守规定，不随意拍照、大声喧哗，尊重宗教信仰和习俗。2、羊卓雍措海拔较高，预防高反，避免剧烈运动，注意保暖。牦牛汤锅和烤全羊分量较大，按需选择，初次尝试藏餐注意肠胃反应。交通：巴士到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨网评四钻酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨-藏北草原-那根拉山口-纳木措--返回拉萨**  【今日特色】途经藏北草原、翻越那根拉山口、三大圣湖之一纳木措【行程概述】享用早餐后乘车前往纳木错，途径藏北草原，蓝天白云雪山下是那一望无际的草原。远处，小河像一条银色的带子，在阳光下闪闪发光，亲临西藏三大圣湖之一纳木措，来一场心灵的对话。【那根拉山口】在念青唐古拉山脉，海拔高度5190米，玛尼堆上挂满了经幡，在藏民心中代表了对神灵的敬畏，站在山口向北望去，可以眺望美丽的纳木错。【纳木措】又名纳木湖，是西藏最大的内陆湖。 藏语纳木湖意为“天湖”。山脚湖边，有很多用石块堆起的玛尼堆。抬眼望去，头顶深邃而疏朗的蓝天，与纯净的湖水浑然一体;远处雄奇皑皑的雪峰犹如琼楼玉宇，忽隐忽现；湖边的草地犹如一张巨大的绿毯，无边无际；湖水清澈透明，水天相融，浑然一体。纳木错的美，不可言喻，只可亲身经历才能体会。注意事项：1、纳木错海拔较高，提前做好抗高反措施，如提前服用抗高反药物，避免剧烈运动。2、高原地区气候变化快，携带足够保暖衣物，以防感冒。3、尊重当地的宗教习俗，不随意破坏玛尼堆和经幡。4、品尝高原菌汤时，注意辨别菌类是否煮熟，避免食用不适。交通：巴士到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨—布达拉宫—大昭寺—八廓街—送机拉萨-重庆**  【今日特色】来到布达拉宫，仰望着这座宏伟的宫殿，感受藏传佛教的庄严神。圣赴大昭寺，探寻古老寺庙的神秘。漫步八廓街，穿梭在热闹的街巷【行程概述】清晨，从拉萨市区出发，率先前往布达拉宫，仰望着这座宏伟的宫殿，感受藏传佛教的庄严神圣。随后奔赴大昭寺，探寻古老寺庙的神秘。傍晚时分回到市区，漫步八廓街，穿梭在热闹的街巷，体验当地风土人情，沉浸在拉萨的烟火气中。布达拉宫（含门票参观时间约1小时、自费耳麦30元/人），布达拉宫始建于公元7世纪的吐蕃王朝时朝，年轻的吐蕃王朝开创者松赞干布统一周边部落，迁都拉萨城，建立了宏伟的布达拉宫原型。五世喇嘛在布达拉宫原有的旧址上重新修建了现在的布达拉宫白宫和几十年之后由摄政王桑结嘉措修建了现在的红宫，并把旧西藏的政治中心搬到此处，让这座宫殿再次成为西藏的政治权力中心，在所有藏族人的心中有着神圣的地位。参观完布宫后，可前往西门的药王山拿出50元人民币背面，跟布达拉宫来张合拍。然后前往大昭寺广场八角街在那里闲逛、发呆、吃美食——大昭寺广场八角街周围很多正宗川菜馆，您可以去品尝、充分满足自己味蕾！ 大昭寺：大昭寺位于拉萨老城区中心的八廓街内，是藏传佛教的重要寺院 ，距今已有 1300 多年历史，在藏传佛教中拥有至高无上的地位。它由松赞干布建造，是西藏最早的土木结构建筑，融合了藏、汉、印三种建筑风格。大昭寺初名 “惹刹”，因松赞干布和文成公主为镇压罗刹女，用白山羊背土填湖建寺得名，“惹” 在藏语意为 “山羊”，“刹” 意为 “土” 。后格鲁教派创始人宗喀巴大师为歌颂释迦牟尼功德，召集僧众举行传昭大法会，寺院改名为大昭寺。八角街：是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。弥漫着浓郁的藏族文化气息。街道两旁商店林立，热闹非凡。相传八廓街的玛吉阿米，是六世达赖仓央嘉措的密宫。他曾在此地写下著名的《在那东方的山顶上》，“在那东方高高的山顶上，升起一轮皎洁的月亮…… “注意事项：布宫游览须知：1、布达拉宫游览必须携带本人有效证件原件；才能进入布宫，参观时不能穿凉鞋，短袖，短裤！2、工作人员将于前一天22：00以前，通知具体集合时间及地点，如果未接到通知请及时致电您的客服；布宫门票预定须知：1、目前因布宫管委会规定一位讲解员最多带26位客人(具体人数可能变动，以布宫管委会规定为准)，且布宫门票紧张又限量，组织方会通过以下渠道来解决门票：团队票、散客票、单位参观票、管理处补票、特批票等。因不同渠道的特殊要求、敬请客人无条件听从安排。可能有时批票的参观名单不允许带导游，故有时会没有导游带领，自行参观游览，请勿因此投诉！ 2、旅行社须提前多天网约门票，但参观的具体时段是提前一天才通知，统一由布宫管理处随机排出！旅行社不承诺游客的时间要求！ 以下情况均属正常安排：①、每个团或每个家庭可能拆分成多批次，②、每批次分成不同时段参观 ③、 同一个团队的客人走不同的线路。报名签约即同意此方案，不得因此投诉！3、关于儿童：1.2以下（不含1.2米）的可以直接跟着大人进去，身高1.2米以上须与成人一样按规定报票，否则，不能进入布宫参观 。4、特别说明：因布宫限制流量，暑期旅游特旺季，门票非常紧张，旅行社会按正常流程申请票，但如果不成功，则按退一赔一处理，不再承担额外的赔偿责任！报名签约即同意此解决方案，请理解！5、为了有效地听导游讲解，布宫和大昭寺均需租用耳麦（每处30元），费用请现付！交通：飞机到达城市：深圳市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 重庆机场附近酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **重庆—深圳 返回温馨的家！**  旅行不在乎终点，而在意旅途中的人和事，还有那些美好的记忆和风景。身未动，心已远，我们在拉萨等你。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ★ 大交通/用车：深圳-重庆往返，重庆-林芝、拉萨-重庆 四飞经济舱机票，西藏根据具体人数合理安排车辆，带驾团包含全程过路费、油费、停车费及车辆维修费等。（因西藏特殊气候条件，西藏地区旅游车辆都不会开启空调，但是为了让游客更舒适一点，我们愿意加钱让司机在太阳曝晒后提前10分钟打开空调。因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施），散客接送站为单独用车，将根据人数安排舒适车辆，保证一人一正座；★ 住宿：全程网评四钻酒店，带独立卫生间（全程双人标准间，一人一床，不提供自然单间，产生单房差或单男单女请补房差1200元。若需要大床间服务，请提前告知）备注：旺季期间指定酒店若满房，旅行社将调整到同标准酒店入住。参考酒店如下：拉萨4钻酒店：殊胜归藏、江冲藏润、岷山圣瑞斯、乔穆朗宗、怡程酒店、璟城国际酒店、扎什颇章、或同级林芝4钻酒店：海螺酒店、利源酒店、柏栎荟舍、万清堂酒店、盛德酒店、东辰锦辉酒店、中恒臧吉酒店或同级山南4钻酒店：雅隆河酒店或美康同级或维也纳同级★ 用餐：11正5早，正餐餐标50元/人，早餐酒店提供，不吃不退，赠送6个特色餐：藏式烤羊、石锅鸡、雅砻河鱼宴、牦牛汤锅、地道藏餐、菌汤火锅（原则上酒店含早，如酒店不含早餐，则由客人自理）★ 门票：所列景点门票。含景点首道门票, 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退；如因政策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退★ 导游：10人以上专业持证地接导游讲解服务；因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解释。10人以下无导游，司机兼向导。★ 保险： 只含西藏旅行社责任险。 （强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种） | | |
| **费用不包含** | 1.酒店押金、单房差；2.布达拉宫、大昭寺、八角街景区耳麦费用，需交付押金；3.自由活动期间的餐食费、交通费、私人费用等；4.“服务项目”内容以外的所有费用；5.旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）；6.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其它服务）；7.地面服务费（如机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）；8.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；因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.此产品受西藏自治区旅游局、各景区大力支持，门票已享受最优惠政策，在旅游过程中，如未发生的门票，我社不予退款，（包括人力不可抗力因素或天气因素导致景点不能正常游览）；2.持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、经理资格证、军官证、学生证等证件，均不再次享受门票优惠或退费政策；3.此行程未产生的门票、用餐、住宿、车费等所有一切费用，一律不退；行程过程中，为了保障游客的财产及人身安全，严禁脱团；本团团费已是旅行社综合打包优惠价格，游客若因个人原因未能按照合同履行全部行程，所有费用不退（此行程只做参考，实际走团行程以出团通知为准）； |
| **温馨提示** | 为了更好地保障游客顺利出行及防止旅途中的意外发生，请各位游客配合将自身身体状况向旅行社真实反馈。若身体属以下情况者禁止参加旅游，否则其产生的一切后果及相关损失游客敬请自负。①．肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染性疾病者；②．高血压、心脏病等其他心功能不全心血管疾病者；③．脑血栓、脑出血、脑肿瘤等脑血管疾病者；④．哮喘、肺气肿、肺炎等呼吸道系统疾病患者；⑤．癫痫及其他各种精神病患者及有精神病史者；⑥．严重糖尿病患者、严重贫血病患者；⑦．做过大中型手术者； |