**藏地逐梦：拉萨、林芝、山南 三飞单卧八天游行程单**

藏地逐梦：拉萨、林芝、山南 三飞单卧八天游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GGJQ-xz1750214409af | **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** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **广州/深圳-兰州/西宁-拉萨**  根据航班时间机场集合，自行乘飞机前往兰州/西宁，抵达后司机接站前往西宁火车站，自行乘坐火车前往拉萨。交通：飞机、火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **途径可可西里自然保护区-青藏铁路沿途风光---拉萨**  沿青藏线109国道前往可可西里 ，沿途我们可以看到野生的藏野驴和藏狐还有青藏高原特有的野生藏牦牛 ，藏原 羚等野生动物 ，是中国民间一个自 然生态环境保护站。列车沿途经过（不下车，大家记得准备好相机擦亮窗户）：【唐古拉山口】 藏语“高山上的山”， 由于终年风雪交加 ，号称“风雪仓库”。 唐古拉山是长江和怒江的分水岭，又叫当拉山和当控岭 ， 山体宽150公里以上 ，海拔多在5000-6000米 ，其主峰格拉丹冬，海拔6000多米，是长江的正源沱沱河的发源地。 它脚下的可可西里无人区 ，是藏羚羊等濒危野生动物怡然自得的牧场。·【措那湖】，被誉为世界上海拔最高的淡水湖，其海拔高度高达4650米，占地面积约为300平方公里。它不仅是安多县青藏铁路沿线的一处引人入胜的景点，更是怒江的源头。此外，唐古拉山脉南部的众多河溪都汇聚于此，最终流入壮观的怒江抵达世界屋脊之净土——圣城拉萨，迎接您的除了神秘的气息，还有雪山，黄土，蓝天，稀薄的空气，随 着接送车辆驰骋在雪域高原，沿着拉萨河风光，一路前往酒店。注意事项：拉萨海拔3650米，含氧量相对较低，多数客人会出现正常的高原反应。除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。不饮酒少抽烟，不做剧烈运动，不沐浴。交通：火车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨网评四钻酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨市内-布达拉宫-打卡50元人民币拍摄地-大昭寺广场-八廓街-山南**  当日行程参考时间：08：00：酒店出发全天：布达拉宫和大昭寺广场、八廓街17：00：前往山南（根据布宫时间决定）沿途欣赏雅砻河夕阳19：30：晚餐20：30：欣赏非物质文化遗产藏戏表演，入住山南酒店今日体验：【布达拉宫】，世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群它始建于公元七世纪，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心，布宫内有历代达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量的壁画、唐卡、佛像、金印金册等珍贵文物，是西藏文化的集中体现；游览完布宫后我们将前往位于八廓街的大昭寺广场。【扎西曲登】扎西曲登，年轻活力的藏戏第一村“咚咚咚……喳喳喳……唉哈哈哈哈……”黄面白发的面具形象，咿咿呀呀的唱腔曲调，构成了全国首批非物质文化遗产——雅砻扎西雪巴藏戏的经典元素。明代著名建筑师、藏戏的开山鼻祖唐东杰布为了给西藏建桥，组建藏戏班子四处募集资金，途中来到现在的西藏山南市乃东区昌珠镇扎西曲登社区，在此排练了一种新的藏戏表演方式。这便是最初的雅砻扎西雪巴藏戏，扎西曲登社区也因此被称为“藏戏第一村”。温馨提示：布达拉宫为实名制游览，请携带好有效第二代身份证进入景区。同时布宫为限时限量游览，批票参观名单为机选并且每一批次参观的名额有限，故有可能跟你同行的人会分开参观，在不减少景点的情况下，行程游览顺序可能会有所调整，敬请谅解。交通：巴士景点：布达拉宫到达城市：山南地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 山南网评四钻酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **泽当-桑耶寺-外观雍布拉康-马鹿草原-最美318国道（拉林高速段）-米拉山隧道-巴松措-湖心岛-巴松措**  当日行程参考时间：07：00：起床07：30：早餐08：00：酒店出发08：30：抵达桑耶寺游览60分钟09：30：游览完毕前往林芝，途观雍布拉康12：00：路上午餐及游览功德林草原约半小时17：30：抵达巴松措，游览巴松措风景区2小时19：30：景区餐厅晚餐20：30：参加篝火晚会或者结巴村徒步。入住巴松措景区民宿今日体验：【雍布拉康】，西藏第一座宫殿雍布拉康位于西藏山南市乃东区泽当街道11公里的扎西次日山上。“雍布”意为“母鹿”，因扎西次山形似母鹿而得名， “拉康”意为“神殿”。雍布拉康是西藏历史上第一座宫殿。据史书记载始建于公元前二世纪。松赞干布时期由宫殿改作寺庙。文成公主初来西藏时每到夏季都会和松赞干布来这里居住。至五世达赖时又在原碉楼式建筑基础上修了四角攒尖式金顶，并将其改为黄教寺院（远观）【桑耶寺】西藏第一座寺庙，是赤松德赞迎请了寂护、莲花生两位大师，共同建造的，藏地第一座佛、法、僧三宝俱全的寺庙。【贡德林草原】位于西藏山南地区桑日县增期乡。总面积达50多万亩，是西藏著名的高山牧场之一。贡德林草原是西藏最有名的酥油产地，其酥油以前是专供达官显贵所用，其味香醇是其他地方所不能比的，曾经一段时间专供0喇嘛享用，所以被人们称为“御用草原”。走进这片丰腴的高山牧场，观赏马驹的嬉戏和牦牛的悠然，聆听雀鸟的欢笑，你真正体会到“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的悠远意境，使你心旷神怡，留连忘返。。野生动物有西藏马鹿，所以也被称为马鹿草原。【巴松措】，又名措高湖，林芝地区的5A级景区—藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3700多米，是红教的一处著名神湖和圣地。景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉；距湖边一百米处的扎西岛上有著名的宁玛派寺庙【措宗贡巴寺】，传说该岛与湖底不相连，是悬浮在湖上的【空心岛】，晚入住在风景里，吹着湖风，观高原星空。【结巴村】，一个名为“遗忘”的藏地桃源~在雪域藏地，有一个名为“遗忘”的村落——结巴村，属于工布藏族聚居村，工布藏人”，意为生活在凹地里的人，前有雪山的巍峨和大气磅礴，后有森林的茂盛和涓涓细流。一个地方，数种极具颠覆感的盛景，便是上天赐予结巴村的美丽桃源。运气好的话，还能看到村民们组织的篝火晚会，近百人的村民聚在一起，在这个远离城市的地方迎着微微晚风起舞、跳跃、唱歌……此间之美，是深陷城市的你我少能体会到的快活。舞到尽情处怎少得了美食的助兴，青稞酒的烈、酥油茶的醇、糌粑的柔、藏香猪的香，即便是身处高原，淳朴的工布藏族人们也有独属于自己的美食密码，并在这片神秘的土地上静静向我们展示着传承的力量。交通：巴士到达城市：西藏林芝巴松措 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 巴松措民宿 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **巴松措--车游雅鲁藏布大峡谷-远观丹娘佛掌沙丘-苯日神山（江河汇流处）-林芝**  当日行程参考时间：08：30：酒店外结巴村漫步，享受大自然的宁静09：30：前往雅鲁藏布大峡谷12：30：抵达雅鲁藏布大峡谷，自助餐13：00-15：30：雅鲁藏布大峡谷游览2.5小时16：30：苯日神山风景区游览一小时19：00：晚餐（石锅鸡） 今日体验：自由安排起床、吃早餐时间，早上可在村子或巴松措湖边转转。体验早晨的炊烟及静怡的湖边，下午游览雅鲁藏布大峡谷和苯日神山风景区，晚上返回林芝，入住林芝酒店。【雅鲁藏布大峡谷】(车游，游览时间约180分钟左右）雅鲁藏布大峡谷是世界第一大（深度、长度）峡谷。获得中国世界纪录协会世界最深大峡谷、世界最长大峡谷两项世界纪录，雅鲁藏布大峡谷观景台也是观看有中国最美的山峰美誉的——南迦巴瓦峰的最佳观赏点之一，它位于西藏林芝素有“背包客圣地”之称的边境小镇派镇，拥有直白大拐弯、中国最美的雪山南迦巴瓦峰、尼洋河风光带、大渡卡古堡、加拉白垒峰等高原极致美景；圣地加拉的朝圣探秘之旅、著名的墨脱徒步线，散落于峡谷的工布藏族及世界上人数最少的少数民族洛巴、门巴族原始村落……自然、宗教和历史千年的印迹弥漫于这里。【苯日神山风景区】，苯日神山位于雅鲁藏布江北侧的工布地区，尼洋河河口东北侧，著名的318国道即从该山与色季拉山间穿过。苯日神山是西藏原生宗教苯教的发源地之一，苯教认为该山的地位仅次于阿里的岗仁波齐。据当地史料记载，苯日神山是唯一一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神山，绕转苯日神山也是众多信众心中的理想。苯日神山海拔4500米左右，山体高耸入云，森林密布，山上遗有大石崇拜、神鸟崇拜、天梯以及神水等传说中的遗迹。该山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神山，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该山。交通：巴士到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝网评四钻酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **林芝-卡定沟-藏家访（手工制作糌粑/学打酥油茶/学说藏语）-拉萨**  当日行程参考时间：07：00：起床07：30：早餐08：00：酒店出发前往卡定沟景区08：30：抵达卡定沟游览一个小时09：30：游览结束前往民俗村10：00：抵达民俗村（参观时间1.5-2个小时）13：00：午餐14：00：午餐结束前往拉萨19：00：抵达餐厅晚餐（菌汤锅）20：30：抵达酒店休息今日体验：【卡定沟】海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔，气候温湿宜人，雨水充沛，森林茂密夏季最高气温28℃冬季最低气温零下6℃，冬暖夏凉湿避暑度假的好地方。左侧山崖200多米落差的瀑布由天而降，更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，天佛瀑布由此而此得名。如果用望远镜看，还可以看到瀑布右上角有一个藏族美女的图案，惟妙惟肖。【藏民家访】藏族村落，在这里可以欣赏到传统的藏族歌舞、品尝酥油茶、糌粑等藏式美食，了解工布藏族的生活习俗。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 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措（挂经幡撒龙达）-羊湖藏装旅拍-拉萨**  当日行程参考时间：06：30：起床07：00：酒店早餐07：30：酒店出发08：00：工艺品店或藏药店（参观时间2.5个小时）12：30：午餐15：00：羊卓雍措湖游览（2个小时，含藏装旅拍）17：00：游览完毕返回拉萨19：00：晚餐（烤羊晚宴）20：30抵达酒店休息今日体验：【羊卓雍措】，羊卓雍措是集高原湖泊、雪山、岛屿、牧场、温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的、独特的自然风景区，与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖；羊卓雍措的蓝色会随着照射光线的变化而变化，产生不同的湖水颜色，浅蓝、深蓝、孔雀蓝……湖水总是蓝，却蓝得不尽相同；独家赠送【羊湖旅拍】（赠送项目不体验不退费，无妆容，无头饰），穿上美丽的藏装，畅游在圣湖，你是岗巴拉山顶最美的“卓玛”，最帅的“扎西”，晚上锅庄晚会，体验最热情的旅行方式。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 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨--中转地（成都/重庆/昆明/西安等）--深圳**  今日按照接送通知间出发前往拉萨机场，根据时间乘坐飞机返回目的地。祝您一路平安！扎西德勒！！！交通：飞机到达城市：深圳市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：深圳/广州-兰州/西宁，拉萨-中转地-深圳，往返三飞经济舱机票，含税。 西宁-拉萨 火车硬卧（不指定车次、铺位，以实际出票为准）2.住宿：拉萨、林芝、山南 四钻酒店，巴松措民宿。拉萨供氧酒店；房费按双人标间/2人核算。不含空调，不提供自然单间，如出现单男单女，安排三人间(或加床)拼住或由客人补单房差，酒店加床为钢丝床（西藏酒店的软硬件设施均比内地的同星级酒店低，请勿以内地标准来比较）。参考酒店：拉萨4钻：德朋大酒店、吾思藏酒店、岷山圣瑞斯酒店、圣元大酒店、乔穆朗宗或同级；林芝4钻：山泽居度假、华侨城南山汽车营地、万青堂酒店、岷山大酒店、天宇藏秘、锦江都城或同级；巴松措民宿 ：喜玛拉雅度假酒店、错遇民宿、仓央观景民宿或同级山南4钻：美康国际大饭店、啡悦酒店 或同级3.用餐：6早9正，正餐平均40元/人/餐。八菜一汤，十人一桌，或根据人数情况酌情安排，不含酒水。西藏物资匮乏，酒店早餐一般为稀饭馒头和泡菜或路早。正餐多为川菜，地区上和沿途餐厅，用餐环境和菜品相对于内地较差，因其特殊地理环境请谅解；如有不适忌口者可自备食物。4.门票：行程所列景点首道大门票，含景区观光车。5.导游：当地中文导游服务，抵达拉萨当天和离开拉萨当天接送均为司机负责，无导游，敬请谅解！6.儿童：包含：正餐、旅游汽车费、导服费用。不含：床位、早餐费、门票、往返大交通等费用（须家长现场自行按收费标准付费）。7.保险：旅行社已经按规定办理责任险，特别赠送当地旅游人身意外险。备注：行程中所列当日行程参观时间仅供参考，在不减少景点和服务品质的情况下，按照实际操作为准。 | | |
| **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； | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药店或工艺品 |  | 120 分钟 |  |

**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；旅游者承诺：本人已认真阅读了上述行程安排，理解并同意遵守本补充协议，本补充协议作为旅游合同的附件，与旅游合同具有同等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致，以本补充协议为准。 |