**【藏地逐梦】拉萨、林芝、山南、羊湖 四飞七日游行程单**

【藏地逐梦】拉萨、林芝、山南、羊湖 四飞七日游2025

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GGJQ-xz1751609738BX | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 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** | **深圳--中转地（成都/重庆/昆明/西安等）--拉萨**  根据航班时间机场集合，自行乘飞机前往拉萨，拉萨安排接机，在世界屋脊之净土——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：飞机到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D2** | |
| **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：巴士到达城市：山南地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 山南四钻酒店 |
| **D3** | |
| **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：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 巴松措民宿 |
| **D4** | |
| **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** | 林芝四钻酒店 |
| **D5** | |
| **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** | 拉萨四钻酒店 |
| **D6** | |
| **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** | 拉萨四钻酒店 |
| **D7** | |
| **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--中转地（成都/重庆/昆明/西安等）--拉萨，往返四飞经济舱机票，含税。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** |
| 工艺品或藏药 |  | 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； |