**西藏7天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 西藏线1752218938W | **出发地** | 广东省 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 1）贴心迎宾接站：一人起舒心接送、迎宾五色哈达、落地无等候、抗高反含氧水、前台拿房2）无暗店（不进藏寨不加银器店）、无自费、无车购3）深度体验：大昭寺入内（含景区耳机）、圣湖纳木错4）小众网红、徒步天堂、森林童话秘境：新措徒步5）隐秘之门：松赞林卡酒店深度体验6）多重氧护：供养酒店+随车钢瓶氧气+高端氧水+随车抗高反红景天热饮7）拉萨全程携程高评分供养供暖酒店 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **接站（机场、火车站、市区内免费接送；前台拿房）**  接飞机【拉萨接站后入住酒店适应高原反应】　　（注意：导游需在拉萨机场，广场外马路边举接站牌接客人）今日抵达海拔3650的雪域圣城【拉萨】，为远方而来的你献上洁白的哈达，将由司机负责迎接送达至酒店，办理入住手续。对您最好的建议是少走动，不洗澡，多喝水，八分饱，预防突如其来的高原反应。【温馨提示】今日对于初次进藏的游客来说非常关键。因为拉萨海拔3650，含氧量只有内地的65％，应对高原反应除了保持平常心态以外还要多饮水，多吃水果，充分的休息预防高原反应外，还要做到不饮酒少抽烟，不要暴饮暴食，当晚最好不要洗澡，以免着凉和缺氧。【特别提示】拉萨火车站和机场规定，接站导游需在拉萨火车站广场马路边举牌接站，请游客妥善保管并了解出团通知，手机保持畅通，导游会在今晚21:00前与您联系告知第二天行程，敬请期待。 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨洲际 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **市内：（布达拉宫含讲解器、大昭寺入内含讲解器、布宫集体照、市内旅拍）**  8：00出发前往布达拉宫11：30药王山观景台12：30午餐14：00大昭寺１７：3０左右自由活动【布达拉宫】(游览时间约120分钟) “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，登上布达拉宫后记得看看世界上海拔最高的西藏和平解放纪念碑。【大昭寺】(游览时间约 60 分钟)，大昭寺又名“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。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。【布宫旅拍】完美的镜像，穿上藏式的特色服装在圣城拉萨留下您的动人画卷。【今日亮点】布达拉宫最神圣的宫殿、八廓街最纯正的藏式风情、给您难忘的体验。【温馨提示】1、西藏所有寺庙内部布达拉宫、大昭寺、扎基寺殿内严禁拍照，后果自负。2、因布达拉宫流量限制，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排。3、每个旅游团会拆分成多个小团体； 每个小团体分成不同时间参观； 每个小团体跟随不同导游进入。4、旅游旺季期间布达拉宫的参观时间都是统一由管理处电脑随机分配，1 号或者 2 号线。以当天指定游览线路为准。5、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。6、由于拉宫流量限制，从进入布达拉宫第一个殿堂开始计时到最后一个殿堂出来的时间必须在50分钟以内，请听从导游安排。7、团队参观布达拉宫要求比进宫批件上的时间提前 40—60 分钟进入，请听从导游的时间安排。8、参观布宫及其他寺庙必须经过安检，所有危险品均无法带入，打火机、大瓶的化妆品、水和饮料、氧气等。9、参观布宫及其他寺庙必须着正装，不得带帽子，女士要穿长裤 不能穿裙子，上装不得过于暴露。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨洲际 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨-林芝雅鲁藏布大峡谷**  8：00左右酒店早餐后出发12：00左右巴河镇中餐15：30左右游览大峡谷景区【雅鲁藏布大峡谷】（游览时间约180分钟左右）。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，全然是世界上海拔最高的江河的春天美景。到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，游览世界最大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷旅游区。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳,这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿，或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的花朵， 还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰。雅鲁藏布大峡谷不仅以其深度、宽度名列世界峡谷之首，更以其丰富科学内涵及宝贵资源而引起世界科学家的瞩目，世界最大降水带分布在布拉马普特拉河——雅鲁藏布江流域世界最北的热带气候带和自然带分布在雅鲁藏布大峡谷；因此这里是地球系统中层圈耦合作为研究最理想的野外实验室。【雅尼湿地两江汇流】位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。湿地对面的是本波教徒们所崇拜的重要神之一，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，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该。藏族所有史记中都公认，雅尼湿地是世界上唯一一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神。因为此是被幸饶弥沃如来佛祖加持过的大神，所以至今仍然被加以重视和崇拜。绕转雅尼湿地也是全世界众多信众心中的理想。 人生在世，有时候旅行在于品味山水，这是一件愉悦的事。而此时的快艇飞速行驶在浩浩荡荡的绿水上，屯留天空的云，昂藏的白头雪山离我越来越近。雅鲁藏布江的流水太长了，山、水和云动人情，四季都有着透亮空气的地方，会注于心中，流于笔端。【今日亮点】今日路程较长，行程时间略紧，请配合好司导的安排！林芝地区的空气氧含量也比较充足；【温馨提示】1、此日行车时间较长，请自行备些高热量的零食在车上，便于缓解因长途坐车而引起的不适，有晕车的朋友请提前备好晕车药。 2、沿途风光绝美，但车程时间长，比较辛苦，导游会途中多次安排停车休息。 3、林芝地区海拔2900米左右，气候宜人，森林覆盖率高，氧气充足，完全不用担心高原反应。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 松赞南迦巴瓦山居酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝-卡定沟-巴松措-赞下午茶-巴松措松赞林卡酒店**  8：30早餐后前往卡定沟景区13：30左右抵达雪山营地景区并用中餐14：30抵达巴松措并入住松赞林卡酒店15：00左右享用松赞林卡下午茶17：00左右参观巴松措景区【卡定沟】卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。【巴松措松赞林卡酒店】紧挨着巴松措的湖畔位于结巴村1号有一座藏区非常完美的林卡度假酒店，拥有观瞻圣湖与神山的视野，也拥有田园牧歌般的生活意境，足以让人暂时遗忘尘世烦忧。酒店建筑的设计与排布，呼应着同在巴松措湖畔的错高古村。错高古村完整地保留着工布藏族的建筑结构与村落布局，松赞曾参与错高古村的保护与更新，并以此为灵感设计了同样呈聚落式排布的酒店。酒店内部的色彩搭配是巴松措自然风光的延伸。从公区到客房，不同区域对绿色元素的使用，对应着湖水的四季变化。岁月流转和季节更迭都凝聚在细节中，将本地故事娓娓道来，并且每个卧室都安装了弥散式供氧系统。绿宝石般的湖水倒映着雪山、森林、冰川、草场，也滋养着高峡深谷中的秀丽村落。深深浅浅的绿色荡漾开来，与天空和远山相连。天气晴好时，酒店北面的杰青那拉嘎布（又名"燃烧的火焰"）在阳光的照射下熠熠闪光。酒店内目前设有大堂吧、餐厅、酒吧、 SPA 、会议室、健身房、精品店、始祖鸟会客厅等功能区域。其中 SPA 和健身房亦有弥散式供氧系统。 店的景观和丰富体验使之成为滇藏线上的度假胜地。【松赞下午茶】在遥呼相应的雪山碧湖绿意盎然的田埂中，在精致的松赞群落中，泳池边享用一顿精致美好的藏式下午茶！【巴松措】巴松措位于西藏自治区林芝市工布江达县，是藏东南最大的冰川堰塞湖，湖面呈狭长的条状，四周被常年积雪的雪山环绕，森林茂密，动植物种类繁多‌2。巴松措湖面海拔较高，湖水清澈，景色壮丽，是西藏著名的旅游景点之一。巴松措又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，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。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区，2001年被评为国家森林公园，2017年被评为西藏首个中国国家5A级旅游风景区。‌【措宗寺】湖心岛上古老的“措宗贡巴寺”，可以看到西藏宗教的另一面——生殖崇拜，它 们分别摆放在寺庙石阶的两侧，男左女右。【今日亮点】 巴松措为藏区首家5A景区！松赞巴松措林卡以其独特的"第一"身份脱颖而出：1拥有山景和湖景的完美结合、2松赞规模最大的酒店、3松赞首个绿色低碳酒店【温馨提示】1、林芝地区平均海拔2900米左右，您不用过于担心高反问题。2、林芝地区湿润多雨，进入景区前请一定备好冲锋衣或羽绒服。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 巴松措松赞林卡酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **松赞冥想-新措徒步 或 酒店园区内自由活动-拉萨**  8：00在酒店内参加由酒店组织的冥想活动9：00左右前往新措徒步 或酒店园区内自由活动12：30左右抵达雪山营地并品尝红酒牛排19：30左右抵达拉萨，用晚餐，后入住酒店【松赞冥想】以冥想调伏身心是人生重要的一课，与自己独处静观，关照身心，体会静定的滋养。清晨，与冥想老师一起，练习呼吸，平稳气息， 驾驭心念，寻找内在的平和，在宁静、放松的冥想之后，拥有更好的休憩与睡眠。【新措】新”在藏语中又有是“木头、树”的意思，新措即指像一棵倒下的树形状的湖。距离巴松措约30公里，以其独特的湖泊形状、清澈的湖水、蔚蓝的天空和巍峨的雪山而闻名。新措不仅是一个风景胜地，更是一个徒步爱好者的天堂。在这里，你可以体验到藏族风情，享受大自然的宁静与美丽。但请注意，徒步时间较长，路况也稍差，因此务必做好充分的准备和防护措施。【今日亮点】新措有着户外天堂童话森林的美誉！【温馨提示】此日车程较长。回到拉萨后海拔稍高，空气干燥，请提前做好相应调整。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨洲际 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨-洋湖-拉萨**  9：30左右出发前往洋湖12：30午餐自理14：30左右抵达洋湖15：30左右返回拉萨【羊卓雍措】湖面海拔4441米，东西长130公里，南北宽70公里，湖岸线总长250公里，总面积638平方公里。湖光山色之美，冠绝藏南，湖汊口较多，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。难怪生活在湖边的人们，用天上的仙境、人间的羊卓、天上的繁星、湖畔的羊群来赞美她。【温馨提示】1、全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦。2、途中餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨洲际 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **送（机场、火车站、市区内免费接送）**  今日将在圣地拉萨做最后的巡礼，沿着拉萨河谷缓缓离去，回眸相望，布达拉宫正依依不舍地望向我们离开的方向。再见，我亲爱的布达拉！再见，我挚爱的雪域阳光！再见，我眷恋的最后一片净土！早上在酒店用早餐，遵守约定时间送站前往飞机场，随后返回温馨的家。【温馨提示】今日返程请您带好所有随身物品尤其是身份证件，火车请提前二小时左右抵达火车站，飞机请提前四小时出发，以配合好当地安检及疫情要求！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 一）接站送站：　　1）由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。　　2）拉萨火车站接站人员不能进入候车室，只能在广场外的马路边上等侯客人，请客人自行到马路边上找“客人姓名”的接站牌。　　3）拉萨贡嘎机场：接站人员不能进入侯机厅，只能在停车场等候客人，请客人自行到机场停车场找“客人姓名”的接机牌。　　4）送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。二）当地用车：1）7座别克商务　　2）因交通延阻、天气、飞机故障、航班取消或更改时间等，不可抗力原因所引致的额外费用由客人自行承担，与旅行社无关。三）住宿：　　1）双人标准间(不挂牌）我社不提供自然单间，如出现单人尽量拼住或加床（一般加床为钢丝床），或补房差。2）西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升标，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调和宽带　　3）酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒、酒店客房设施损坏的赔偿等个人消费的费用由个人自理，与旅行社无关。四）用餐：1） ６ 早 正餐自理　　 4）关于个别情况早上出发过早，早餐有可能为酒店提供的路早，用餐不习惯者可自备食物。　　　五）门票：1）行程景点明细：1.布达拉宫、2.大昭寺、3.市内旅拍含十张底片，三张精修、4.大峡谷、5.卡定沟6、巴松措、7新措徒步、8.洋湖景区2）如遇景区门 票政策性上调，请客人现补差价。　　3）如客人自愿 放弃行程中景点，费用不退。　　4）此报价已为旅行社团队的折扣价，故行程景点门票对所有证件（学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件）均不在享受任何优惠政策，其优惠价格不予退还。自愿放弃费用不退；5）保险说明：　　1）保险:旅游车座位险50万、旅行社责任险30万．客人在当地出行期间地接社只承诺配备“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.客人自选个人消费项目　2.单房差或加床　3.自由活动期间的餐食费和交通费　4.景区内骑马/牦牛属景区内另行付费的项目，属于客人自愿消费十一）特别提示：景区周边或沿途停车点、高速服务区打粉药托骗卖，向客人售卖物品均与旅行社无任何关系，请客人谨防上当受骗，旅行社概不负责！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 无 |
| **退改规则** | 因旅游资源需提前预定的特殊性，客户支付成功后至成团行程出发前需要取消，参团款项不退不改。旅行社除协助旅游者减损并退未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |