

贵阳直飞拉萨双飞 8 日游

【产品亮点】 我们不做低价强消,我们只注重品质!

品质: 西藏精华景点全囊括,无任何自费项目,让你毫无压力畅游西藏。

特色: 1、抵达拉萨第 1 晚,酒店房间提供制氧机,车载制氧机,有效缓解高原反应。

2、住进藏家,住进会讲故事的房子,深度体验藏地民俗,亦能品味地道藏家美食。

3、鲁朗高山牧场中骑马;草原上射工布响箭。

4、藏式烈焰篝火(非电子)锅庄晚会;当地藏族同胞领舞;亲手制作藏式糌粑。

5、行程穿梭于 318 鲁朗原始森林风光中,色季拉山观世界第 15 高峰-南迦巴瓦峰。

餐饮: 特色美食吃不停,正宗鲁朗石锅鸡、大峡谷自助餐、特色新派文化藏餐、牦牛肉汤锅。

车辆: 全程安排豪华旅游大巴,确保一人一正座。5 年以上高原驾驶经验、服务好、技术好的司机。

赠送: 敬献哈达;高原矿泉水;车备红景天;旅游管家服务,让你旅途无忧!

【行程简表】 我社根据实际情况景点游览顺序可做调整但是景点不会减少。

天数	行程安排	用餐	住宿
第 1 天	抵达拉萨-接机/火车后入住酒店	无	拉萨
第 2 天	拉萨-鲁朗林海-鲁朗小镇-鲁朗高山牧场(骑马、射箭)-鲁朗或林芝	早/中/晚	鲁朗或林芝
第 3 天	鲁朗或林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布大峡谷-林芝	早/中/晚	林芝
第 4 天	林芝-桃花沟-藏式村落-德吉藏家(藏式精品民宿、独栋藏式小院)	早/中/晚	德吉藏家
第 5 天	德吉藏家-羊湖-拉萨	早/中/晚	拉萨
第 6 天	拉萨-布达拉宫-大昭寺广场-八角街	早/中/一	拉萨
第 7 天	自由活动	早	拉萨
第 8 天	送团	早	

【参考行程】

第一天: 抵达拉萨, 接机后入住酒店

住: 拉萨

抵达拉萨, 接团前往酒店休息。拉萨, 在藏语中为“圣地”或“佛地”之意, 是西藏人心目中的圣城, 更是旅行者心中的天堂。随着青藏铁路的开通, 拉萨已非遥不可及。繁华和人潮并非拉萨的本来面目, 在这座笼罩着神秘面纱的城市。让我们一起去探寻它的神秘魅力!

温馨提示: 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, 请保证手机通畅。接站时无导游, 由接站师傅直接带您前往酒店入住, 我社会提前告知您酒店拿房方式, 直接拿房入住酒店休息。如没收到通知, 请及时联系我社工作人员(详见出团通知书), 及时为您提供帮助。导游会于 22 点前电话或短信通知明天的集合时间。

第二天: 拉萨-鲁朗林海-鲁朗小镇-高山牧场骑马射箭-鲁朗或林芝

餐: 早/中/鲁朗石锅鸡

住: 鲁朗或林芝

1、早上 7:30 左右导游致欢迎词从拉萨出发前往林芝, 总行车时间约 8 小时左右, 易晕车者请提前自备晕车药, 建议提前自备小零食。

- 2、中午 12:00 墨竹工卡或巴河镇用午餐，并稍作休息；路途中用餐环境有限，请游客谅解。
- 3、下午 14:00-15:00 **穿梭于鲁朗林海**（主要乘车游览）。
- 4、下午 16:00 左右抵达**鲁朗小镇**，前往**鲁朗高山牧场游览感受藏地骑马、工布响箭民俗特色服务**。
- 5、下午 19:00 分左右用晚餐--石锅鸡。
- 6、20:00 左右入住酒店休息！

景点介绍：

鲁朗林海：

鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方。鲁朗沿途处处皆是景致，它的美，像一个娇羞的闺秀，云掩遮面，不轻易向外人展露她的娇颜。鲁朗林海更是云蒸霞蔚，大气磅礴，风光优美，有高原江南的美誉。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山顶，遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；过奇妙的色季拉山（4768 米），可见薄去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。

鲁朗小镇：

位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目，凸显藏族文化、自然生态、圣洁宁静、现代时尚的国际旅游小镇。有“东方瑞士”的美誉，主要以冰川地貌、高山峡谷和动植物资源景观为主，是冰川、高山、峡谷、草甸、森林、河流、湖泊等各种景观并存且全世界不可多得的顶级旅游资源地。

鲁朗高山牧场骑马射箭

鲁朗高山牧场是海拔最高的天然牧场。海拔 3000 多米高原上的鲁朗牧场，绿草如茵，野花遍地，马儿在溪边悠闲的玩耍，牦牛晃动着巨大的身躯与青草厮守。在高山牧场里骑马，做一个白马王子或遇见你的白马王子。还可射工布响箭，做一位真正的藏族人！

晚餐品尝鲁朗石锅鸡：

石锅鸡是鲁朗的特色与招牌饮食，十分著名。烹制用的石锅是当地人用整块石头凿制而成的。石锅鸡采用当地土鸡，加入一些藏药、手掌参，味道鲜美。

温馨提示：

- 1、此日行车时间较长请游客备好晕车药及小零食！

第三天：鲁朗或林芝-雅尼湿地-车游雅鲁藏布大峡谷-林芝

餐：早/大峡谷自助餐/晚

住：林芝

- 1、7:20 用早餐后从酒店出发。
- 2、10:00 左右抵达游览**雅尼湿地**（雅尼湿地公园主要是乘车游览沿途风景，游览时间约 30 分钟）。
- 3、12:30 左右抵达**雅鲁藏布大峡谷景区**（游览时间约 3 小时），享用景区用自助餐后开始游览景点。
- 4、19:00 用晚餐后返回酒店，自由活动至次日出发。

景点介绍：

雅尼国家湿地公园：

雅尼国家湿地公园位于林芝县驻地普拔的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。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。两江汇流处的风景是只有大自然的巧手，可以造就如此奇观：尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；雅江的水汹涌、尼洋的水平静。相互映衬下，两江像一男一女，在大自然中畅快的舞蹈。藏族人崇拜大自然，他们祖祖辈辈用神话故事、美妙歌舞膜拜大山、赞美江河。无论是谁到了这里，都不得不为这一江一河的宁静所折服。

雅鲁藏布大峡谷：

藏意为“从最高顶峰下来的水”。是地球上最深的峡谷，被誉为“人类最后的秘境”，是大自然最美的模特。随景区观光车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鲜花。

温馨提示：大峡谷午餐为景区自助餐，条件有限敬请谅解！

第四天：林芝-桃花沟或卡定沟-藏式村落-藏式精品民宿、独栋藏式小院

餐：早/中/新式藏餐

住：德吉藏家

- 1、7:30 早餐后乘车从酒店出发返回拉萨。
- 2、9:00 左右抵达**桃花沟或卡定沟**（桃花为季节性产物，每年 3.15-4.20 期间盛开；其他时间点游览卡定沟，游览时间约 30-40 分钟）
- 3、10:30 左右参观西藏特色**藏式村落**（行程特色赠送，游览时间约 1 小时）。

4、12:30 左右用午餐，餐后乘车原路返回拉萨。

5、18:00 左右入住藏式精品民宿、独栋藏式小院，晚餐藏家享用新式特色文化藏餐，餐后同当地藏民欢歌起舞跳锅庄。

景点介绍：

卡定沟或桃花沟（林芝桃花盛开时间大致在每年 3.15-4.20，这个时间范围内游览桃花沟，其他时间点改为游览卡定沟）

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。

桃花沟：

在林芝县东南方向，在嘎拉村和达则沟之间。林芝桃花沟之所以出名，就因为其有一片天然的野生桃林，这样的景象在藏区是很难看到的。桃花盛开在每年的 3 月，此时寒意未尽，娇嫩的桃花在皑皑雪山下却显得格外的柔媚。与别的地方不同，这里的桃树高大粗壮，气势上能与梧桐树一比。即使是桃树，身在藏区的树木也不忘展示它们的粗犷。不过，桃花却是比较小的，只不过密度集中，一眼望去真有成千上万的感觉。后返回林芝八一。

藏式村落

藏式村落错落有致，藏家小院花香袭人。特色村落与绿水青山、蓝天白云俨然一副赏心悦目的水彩画。在这里听藏家故事；欣赏藏族舞蹈；观看极具民族特色的房子；感受藏族人民用歌舞表达各种情感；发现工布藏族的服饰与我们所见过的藏族服装的不同。他们的服装是无袖无领的，下幅分作前后两面三刀摆，齐膝像是裙子又不同于裙子，古色古香。相传是为了纪念吉布藏王的一种服饰，至今已经有七百多年的历史了。无论春夏秋冬，他们的外面都着此装。

德吉藏家：

住进藏家，住进会讲故事的房子—藏式精品民宿、独栋藏式小院，院子附近遍布着绝美的高原绮丽风光和神秘古老印迹：“香雄梅朵”万亩花海，漫步迷离仙境；千年象雄遗址，探寻古老遗迹；象雄古堡大桥，独揽旖旎河谷风光；高山草甸牧区，深度探知游牧之乐；湖畔林卡，尽享藏家野营郊游之趣……晚上品尝新式地道文化藏餐；和藏族的姑娘、小伙子一起把锅庄跳起来，藏歌唱起来……尽情挥洒热情！一起度过一个难忘的高原篝火之夜

第五天：德吉藏家-羊湖-拉萨

餐：早/中/牦牛肉汤锅

住：拉萨

1、7:30 早餐后乘车（旅游巴士）从酒店出发。

2、12:00 旅游定点餐厅用午餐。

3、15:00 左右游览婀娜多姿的羊卓雍湖（游览时间约 40 分钟）。

4、18:00 左右返回拉萨用晚餐后入住酒店！

景点简介：

羊卓雍错：

是一个高原堰塞湖，海拔 4441 米，湖岸线总长 250 公里，是喜马拉雅北麓最大的内陆湖泊，西藏的三大圣湖之一，湖岛上黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群结队，时起时落；湖水颜色会随着环境变化而变得的色彩斑斓，十分神奇，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。

行程亮点：

1、领略雪域圣湖羊卓雍措，湛蓝的湖水，湖边的卓玛，心灵在这里得到洗涤净化；

温馨提示：羊湖海拔高温度低，不宜久留，并注意保暖。景区附近有当地藏民兜售物品，请谨慎讲价购买，需要骑牦牛拍照请提前讲好价钱！

第六天：拉萨-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八角街

餐：早/中/--

住：拉萨

1、早餐后乘车从酒店出发。因为布达拉宫时间不定，具体时间要根据布达拉宫做出调整，所以时间由导游灵活安排。

2、圆梦布达拉宫（游览时间约 2 小时，布达拉宫内限时 1 小时）

温馨提示：

1、疫情期间布达拉宫实行电子实名预约参观，请客人配合我社工作人员提前 1 天预约，保证客人上布宫。

2、疫情期间购买门票不接收现金支付，请客人使用支付宝或微信支付门票，结束以后导游根据客人票根报销，实报实销。

3、疫情期间导游不能带领客人参观布宫，请客人可自行参观也可以自费租赁电子讲解（30 元/人费用自理）

3、药王山观景台（50 元人民币背景拍照地，游览时间约 10 分钟）

4、大昭寺广场（时间随意）。

5、漫步八角街（无门票，无时限，自由体验；特别提示：以大昭寺为中心顺时针游览八角街）

景点介绍：

布达拉宫：

去西藏是很多人心中一生的梦想，而布宫是你梦中的标志性建筑。缘起于公元七世纪，距今已有 1300 多年，吐蕃王松赞干布为迎娶唐朝的文成公主，建九层楼宫殿一千间以局公主。占 36 万余平方米，建筑 13 万余平方米，主楼高 117 米，13 层，宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍、庭院等一应俱全。是历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。整座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，气势雄伟。在布达拉宫的金碧辉煌之中，我看到了一个民族的信仰的力量，它的博大足以净化你的灵魂，洗涤你心中的烦恼与幽怨！

药王山观景台：

药王山与布达拉宫咫尺相对，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰。清晨的药王山，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。

大昭寺广场：

大昭寺广场是众多信徒朝圣的终点。几百年来信徒不远千里来到这里，三步一叩用身体丈量家乡到这的距离。大昭寺广场终日香火缭绕，虔诚的朝拜者留下了等身长头的深深印痕。关于信仰，这里会给你最完美的解释。如果有一天你迷失了自我，请到大昭寺广场坐坐看看，关于信仰它会给你答案……广场上的寺庙便是藏传佛教中心寺庙——大昭寺（可根据自己实际情况，自行购买进入参观，**费用自理**）。

八角街：

千年拉萨城，源头在八廓。穿梭在弯弯曲曲的狭窄小巷里，那一堵堵斑驳的石墙，饱经风霜。冲赛康市场、娘容辖私塾、邦达昌大院、拉章宁巴、玛吉阿米……容纳在八角街的怀抱中，珍藏在老拉萨的记忆中。在街上静静的体会，慢慢的品尝。感受一下西藏的慢生活。

温馨提示：布达拉宫参观时间以我社报票时间为准，请听从导游安排！

第七天：自由活动 第八天：送团

餐：早

第七天：自由活动

第八天：早餐后根据客人的航班或车次安排送团，火车送至火车站，飞机送至机场，结束愉快的西藏之旅！

一、接代标准

- 1、【交通标准】全国各地到西藏的往返交通自理！
- 2、【用车标准】当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座，若客人自行放弃行程，车费不予以退还，因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车负荷较大，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，请游客做好心理准备。
- 3、【用餐标准】6 早 9 正，早餐为酒店含早（不吃不退），4 个特色餐正宗鲁朗石锅鸡、大峡谷自助餐、特色新派文化藏餐、牦牛肉汤锅；其他正餐餐标 20 元/人，八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减），行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）
- 4、【门票标准】含景点门票及小交通，报价已按照优惠门票核算，任何证件任何年龄段均无优惠可退。任何原因提前离开无任何费用可退！
- 5、【住宿标准】全程挂三或当地四星酒店（第一晚免费提供制氧机）+鲁朗特色民宿+德吉藏家独栋别墅，若产生单男单女客人自补房差。（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解）
- 6、【导游标准】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。
- 7、【保险说明】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）
- 8、【自费说明】不推荐自费
- 9、【购物说明】只进 3 家店。

名称	简介（主要商品种类 特色等）	停留时间
藏药	各种知名藏药（冬虫夏草胶囊，辅酶 Q10，玛卡精品等）如：冬虫夏草，藏红花	不低于 1 个小时

	人生果，雪莲花，贝母，七十位珍珠，红景天，野生灵芝，等等种类繁多。	
工艺品	西藏最大的国际贸易中心广场，各种天珠，转经轮，藏刀，藏银饰品，绿松石饰品 牦牛角饰品，唐卡，蜜蜡，琥珀等等。	不低于 1 个小时
土特产超市	乳胶制品、牦牛肉干、奶贝、茶叶。乳胶或其他特产	不低于 1 个小时

二、参团须知

报名前温馨提示：西藏之行为高海拔地区，游客本人及监护人都应该充分了解前往高原旅游的风险，患有不能前往高原旅行疾病的游客谢绝参团（如心肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患有严重贫血、高血压、重感冒等），旅行社已尽到提醒义务，报名时不得隐瞒。

住宿安排：我社提供全程拉萨、林芝酒店标准间，独立卫生间。不提供自然单间；如出现单男单女，我社有权根据实际情况安排三人间，拼房或由客人补单房差。加床有可能是钢丝床。旺季来临，有可能每天会换酒店，请客人谅解！

酒店说明：因西藏特殊条件所致，行程中个别酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要稍逊一筹；西藏因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率，请广大客人谅解；部分的酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员；西藏酒店大都采用太阳能热水，如遇天气阴天的情况下，房间的热水可能不太热；敬请谅解！散客入住酒店时请客人自行交纳房卡押金。退房时退还押金。

用车安排：因散客拼团，出发前会在不同的酒店接其他客人，会出现相互等候的情况，请客人自觉遵守时间，用车会根据人数安排，如果客人自行放弃行程，车费不退还。

车辆说明：当地气候条件特殊，旅游车多数无空调或者不开（因为藏区海拔较高，如开空调会引起车行动力缓慢，车中内热外冷易引发游客感冒等）。此外景点之间的车程较长，有晕车的游客请自备晕车药。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。

布宫说明：“特别说明”所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况，我社在保证所有景点游览情况下，有权对行程做出调整。

重要说明：布达拉宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有7个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1、团队票 2、散客票 3、单位参观票 4、管理处补票 5、政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1、每个团会拆分成多个小团体 2、每个小团体分成不同时间参观 3、每个小团体跟随不同导游进入； 敬请理解！因散客团人数较多，布达拉宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗的因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请贵社将上述情况告知客人）

导游服务：普通话优秀导游讲解服务，旺季可能会出现导游更换的问题，每晚9点导游会联系客人，请客人手机畅通！

接站送站：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。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候客人，请客人自行到马路边上找“客人姓名”的接站牌。拉萨贡嘎机场：接站人员不能进入候机厅，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。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入候车或候机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，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。

其他说明：

- 1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。
- 2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。
- 3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。
- 4、机票一经出票不得签转、更改、退票，航班时间以票面为准。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误，不能登机或另外产生费用，我社不承担责任。
- 5、机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低。
- 6、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活动时请安排好时间，以免误机。

