

臻品西藏：拉萨林芝羊湖双飞 7 日游

日程	行程安排 (简易行程)	用餐	住宿
第 1 天	泸州—拉萨	无	拉萨准五供氧酒店
第 2 天	拉萨--巴松措--卡定沟或者尼洋阁二选一--林芝	早中晚	林芝酒店
第 3 天	林芝--苯日神山 (含玻璃栈道) --雅鲁藏布大峡谷--鲁朗林海--林芝	早中晚	林芝酒店
第 4 天	林芝--走进藏家--尼洋河风光带--车览邦杰塘草原--拉萨	早中晚	拉萨酒店
第 5 天	拉萨--羊卓雍措湖--圣湖旅拍--拉萨	早中晚	拉萨酒店
第 6 天	拉萨--布达拉宫--大昭寺--八廓街--扎基寺--拉萨	早中	拉萨酒店
第 7 天	拉萨—泸州	早	温馨的家

详细行程：

第一天：泸州-拉萨

餐：自理

宿：拉萨酒店

泸州云龙机场乘机，抵拉萨（参考航班：泸州-拉萨，TV9872，16:10 - 18:50；注：机场接机，如接送中心停业，散客或安排自行乘坐民航班车到达市区民航局，由我社报销班车费），接站人员热情的为您献上洁白的哈达，之后乘车前往市内。途中您将经过拉萨河大桥，一个完全不同于内地的美景逐渐展现在您的眼前：纯净的天空，湛蓝的江水，飘扬的经幡，一切都显得如此不同，经过半小时左右的车程，来到向往已久的圣城拉萨，入住酒店休息以适应高原环境。

（特别备注：地接根据实际用车/用导/住房/门票等情况，不在减少参观景点的前提下，可以进行调整行程游览先后顺序，根据通知为准，游客不得以以上理由投诉！通知行程时间一般为到达当天晚上 21：30 以前，如未通知请及时联系报名人员！



第二天：扎基寺—八廓街—布达拉宫

餐：早中晚

宿：拉萨酒店

【扎基寺】的“财神爷”在藏语里被称作“扎基拉姆”。据说，这是拉萨城的护法神“吉祥天母”的世间化身，本在汉地，后随一位赴汉地的色拉寺大师来到拉萨（也有说是随文成公主进藏的），后被供奉在扎基寺。他还说，扎基寺的财神菩萨是西藏最灵验的，但凡求财的人都来这里供奉“扎基拉姆”。因此，扎基寺便被认作是西藏唯一的财神庙。

【布达拉宫】（约 2.5 小时）布达拉宫位于中国西藏自治区首府拉萨市区西北的玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。于 17 世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。1961 年，布达拉宫成为了中华人民共和国国务院第一批全国重点文物保护单位之一。1994 年，布达拉宫被列为世界文化遗产。布达拉宫的主体建筑为白宫和红宫两部分。整座宫殿具有藏式风格，高 200 余米，外观 13 层，实际只有 9 层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体，气势雄伟。

【大昭寺】大昭寺建于公元七世纪的大昭寺主供的佛像是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。周围有各种各样的店铺，还有一些兜售特色商品的小摊，美食店也不少，不时飘来浓郁的甜茶香味，白天的广场看起来非常热闹，广场上常年聚集着许多磕长头朝拜

的藏民，不失为拍人文片的好地方。

【八廓街，自行浏览，可选择在此散团】 又称八角街以最贴近的方式感受拉萨城的古老核心，感受虔诚朝拜与世俗交易的和谐共生。然后逛拉萨最古老的街道——八角街，是拉萨乃至整个藏区人文景观的缩影，汇聚着来自各地的众多朝拜者，也暗藏着众多古迹，它向人们述说着拉萨的历史。八角街，不仅是一条转经道，同时也是拉萨最大的商业街，两旁店铺林立，这里大都是销售尼泊尔、印度工艺品和当地的土特产品等。

【今日景点】:世界最高海拔的宫殿-**布达拉宫**，藏民心中的圣地-**大昭寺**，拉萨城古老核心---**八廓街**。

特别说明：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（夫妻，朋友可能分开，不同时间参观）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，特殊票种不能安排导游随团讲解；敬请理解！布达拉宫限时段人次参观，参观日期和时间由布达拉宫管理处统筹安排，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻，朋友会分开，（请贵社将上述情况告知客人，以上情况出现投诉的，一律不予受理，敬请谅解！）

温馨提示：。西藏景区及餐厅附近常有商贩贩卖当地特产及饰品，如无意购买请勿与商贩过多纠缠，购买时先问清价格，避免产生不必要的纠纷。



第三天：拉萨—巴松措—八一

餐：早中晚

宿：八一酒店

早餐后前往“雪域江南”的林芝地区。沿途欣赏美丽的尼洋河风光，后前往有“西藏小瑞士”之称、红教圣湖——**【巴松措】**（游览约 2.5 小时），被世界旅游组织列为“世界旅游景点”，又是国家森林公园，有“徒步者的天堂”之称，湖水犹如童话般静卧在雪峰冰川下的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境，令人沉醉。参观湖心岛上红教圣地——宁玛派古寺 措宗贡巴寺、桃抱松。随后返回八一镇晚上赠送享用具有林芝特色的**鲁朗石锅鸡**。

温馨提示：今天路途比较长，户外行程较多，而且沿途气候多变，请记得带好衣物及防晒用品，建议准备一些零食。今天的地理气候的过渡变化很明显，景色引人入胜。请记得提前充好照相机的电池。在不减少景点的情况下，景点参观的先后顺序由导游根据情况安排，游客对景点顺序调整投诉均不受理。



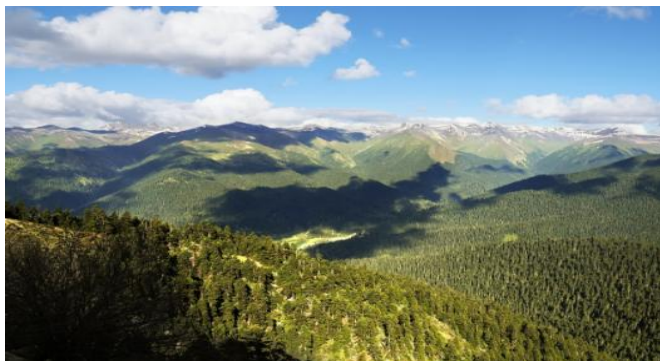
第四天：八一—苯日神山-雅鲁藏布大峡谷-鲁朗林海-八一镇

餐：早中晚

宿：八一酒店

早餐后前往【**苯日神山风景区**】**苯日神山**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。在这里打卡**西藏首个玻璃栈道观景台**。游览完毕后【**雅鲁藏布大峡谷景区**】（车进车出，约3小时）世界第一峡谷—雅鲁藏布江大峡谷是青藏高原上最大的水汽通道。根据科学考察得到的结论，雅鲁藏布大峡谷是喜马拉雅山运动和江水的冲刷形成的。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。乘车沿岗派公路顺**雅鲁藏布江**前往素有“背包客圣地”之称的派镇，在大峡谷入口处感受南迦巴瓦雪山的圣洁美丽，眼前就是峻峭巍峨的南迦巴瓦，而身边却是深邃的峡谷，谷底雅鲁藏布江蜿蜒流过，巨大的反差让人震撼。参观完后景区内享用精美自助餐。随后在导游的带领下前往游览【**鲁朗林海**】，世外桃源般的西藏原生态田园风光，是一处云山雾海里的森林，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼。鲁朗位于西藏林芝八一镇以东80公里左右的川藏路上，地理位置优越、旅游资源丰富，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，具有极大的开发利用价值和潜力。

温馨提示：今天的行程景点非常丰富，请准备好充足的相机/手机电源，把美丽的风光永远记录下来。在不减少景点的情况下，景点参观的先后顺序由导游根据实际情况安排，游客对景点顺序调整投诉均不受理。



第五天：林芝—卡定沟或尼洋阁—藏民家访—拉萨

餐：早中晚

宿：拉萨酒店

早餐后前往游览林芝参观游览【**尼洋阁**】（游览时间40分钟，门票20，约40分钟），进入尼洋阁大门，最先看到的是世界第一大宝瓶。围着宝瓶转上一圈，您就能永远平安，财运亨通，官运发达。这一带的江面既不能渡船，也不能架桥，住在这一带的珞巴族和门巴族就利用山上的藤条，编织成了藤网桥。尼洋阁园区内有一天葬台遗址，有上百年历史，在此游客可以了解到西藏的葬俗文化。参观藏东南文化博物馆，集中展示了藏东南各族群的民间传统文化。或参观**卡定沟天佛瀑布**（也称为嘎定沟，门票27元，约40分钟）卡定沟位于距八一镇24公里，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多米落差的瀑布从天而降，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。参观完后在导游的带领下进行**藏民家访**，品酥油茶，欣赏藏族舞蹈。游览完毕后欣赏318国道沿途的美景回到拉萨。享用**特色晚餐藏地烤羊或野生菌汤**后送回酒店休息。

温馨提示：车程时间较长，但沿途一路美景做伴，也不会觉得枯燥，尽情将这高原的世外桃源秀丽风光尽收眼中吧，从江南小瑞士到天上人间，让您充分领略不一样的西藏。在不减少景点的情况下，景点参观的先后顺序由导游根据实际情况安排，游客对景点顺序调整投诉均不受理。



第六天：拉萨—羊卓雍措—圣湖旅拍—拉萨

餐：早中晚

宿：拉萨酒店

早餐后乘车前往 3A 景区【藏游坛城藏医药博物馆】或【鹿野原】，位于拉萨西郊中心的藏游坛城于 2016 年 8 月正式开业，建筑造型源于中国历史“城”的概念，平面采用十字对称布局和运用现代设计手法诠释传统藏式建筑，建筑群气势宏伟，典雅大气。藏游坛城兼有汉、藏、尼三种独特建筑风格。是一座名副其实的国际文化旅游城，是古城拉萨又一“城”。参观完毕后沿 318 国道西行，到曲水县雅鲁藏布江大桥分路，享用精美午餐-牦牛汤锅后。来到【羊卓雍措】--乘车沿雅鲁藏布江到曲水大桥分路直上身盘山公路，翻越海拔 4998 米的【岗巴拉山】，拔山涉水 120 公里，来到被誉为西藏第二大圣湖的【羊卓雍措】游览时间 40-50 分钟左右，羊卓雍措简称羊湖，藏语为“珊瑚湖”，位于西藏山南市的浪卡子县，是喜马拉雅山脉上最大的内陆湖泊，湖光山色，冠绝藏南。在这里一览“世界上最美丽的水”，领略西藏最漂亮的湖、欣赏雪山与蓝天所带来的美景；

【圣湖旅拍】--我们在岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩，颜色各异的藏装服装供大家挑选，大家可以在这里慢慢精心挑选自己最心仪的藏装，穿戴完毕后我们随车抵达羊卓雍措，在羊湖最佳拍摄点由专业的摄影师为大家提供拍摄服务，拍摄结束后，赠送 3 张 7 寸精美照片，为你留下铭心的纪念。。。。随后返回拉萨，晚餐后入住酒店休息。

温馨提示：当天行程全程泊油路相伴，沿途欣赏后藏风光，当天往返，不必带过多行李出行，轻轻松松欣赏羊卓雍措的美。



第七天：拉萨—泸州

餐：早

宿：无

根据航班送机，结束愉快行程，返回温暖家中！（参考航班：拉萨-泸州，TV9817，13:00 - 15:20。注：如接送中心已停业，散客或安排自行乘坐民航班车到达机场，由我社报销班车费）

温馨提示：请在 12 点以前收拾好行李，检查房间，到前台办理退房手续，若出现延误退房时间若损坏酒店房间设施者，一切后果由游客自己承担，旅行社不承担相关责任。

进藏注意事项：

- 1、有严重高血压、心脏病患者不宜去西藏，请不要带严重的感冒进藏。
- 2、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服；可在入藏前后适当服用一些药品，如：高原安、高原宁等，严重者可适当吸氧，或吊盐水。
- 3、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上 11：00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。
- 4、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。
- 5、由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。西藏早晚温差较大，羊八井海拔较高，温度较低，请带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。
- 6、西藏夏季多雨，经常造成泥石流及塌方，由于以上原因而造成团队不能按照行程前往拉萨以外地区旅游，我社不承担任何赔偿责任，客人所交团费不退还也不增加，我社会在拉萨地区增加景点用以弥补。
- 7、按照国家旅游局相关规定，由于客人自身原因未能完成全部游览项目，或提前返回出发地，将被视为自动放弃旅游，客人所交团费均不退还。
- 8、由于航空公司航班调整或延误，所产生的费用由游客自理。

合同附件 1：西藏旅游告知书

感谢您选择本旅行社旅游产品,为了保证您在藏期间旅程愉快,现将此产品涉及的酒店,餐饮,用车,景点,购物,自费项目及一些须知事项等给您做一个详细告知:

1: 酒店——因西藏条件有限,酒店各方面都无法与内地同级酒店相比;大部分的酒店无空调;大都是太阳能热水供应,早上热水不太热;入住酒店时请您自行交纳押金,退房时如发现房间内设施损坏的,照价从押金中扣除,请您爱惜房间设施。

2: 用餐——早餐在酒店用,如出发较早,由酒店安排路早,餐标 5 元/人;另含除接送当天外所有正餐,餐标 20 元/正,8 菜 1 汤, 10 人一桌。西藏气候特殊,物价偏贵,请您对用餐做好心理准备;如游客自己放弃用餐的,餐费一律不退;因道路限速或其他原因造成的用餐不按时,请您自备一些干粮。

3: 交通——泸州=拉萨往返经济舱机票;当地专用旅游车,整车游客不超 27 人,只保证一人一座。(5 座、7 座、9 座、15 座、17 座、23 座、29 座等)我社根据人员多少调配车型,行车期间一般不开空调,一:西藏气候温度适中;二:高原气候,开空调会使动力不足,司机难驾驭,路途遥远/艰险,会导致上坡受阻。

4: 景点——所有景区首道大门票!

如遇非旅行社原因,包括且不限于以下情况,请客人现付门票。

如因堵车,天气,政府交通管制以及客人自身时间延误及任何不可抗力因素使个别景点没有参观,费用不退。(列如布达拉宫每天限时限量参观)

5: 接送站——散客统一由接送中心调配接送。(注:火车接站,如接送中心停业,散客或安排自行乘坐民航班车到达市区民航局,由我社报销班车费)

6: 购物/自费——本行程安排的购物店均为旅游局指定正规购物场所,本行程推荐自费均为西藏旅游市场统一价(详见附后西藏旅游关于购物补充协议书)

7: 关于保险——含旅行社责任险,不含旅游意外险。各组团社需在客人前往旅游时为游客提前购买旅游意外险。

一; **行程需知**:在遇特殊情况时,我社有权对游览景点时间进行调整(注:保证在不减少/变更旅游景点的前提下),旅行社将不受理此类投诉,敬请谅解;由于您自身原因未能完成全部游览项目,或提前返回出发地,将被视为自动放弃旅游,您所交团费均不退还。由于航空公司航班调整或延误,所产生的费用由您自理。

二; **不成团须知**:此行程为旅行社招徕旅游者组团旅游,即到拉萨散拼成团,若遇我社当天行程人少(少于 14 人)或整车装不完的情况,可以委托西藏其他旅行社履行合同。

您已仔细阅读《旅游告知书》相关细节，在告知书上签字认可，并对告知事项内容无异议！

旅行社（盖章）：

年 月 日

乙方（签字/手印）：

年 月 日：