

圆梦西藏

TRAVEL

布达拉宫/巴松措/卡定沟/雅尼湿地公园
尼洋河观光/尼洋阁/邦杰塘草原/羊卓雍措
药王山观景台/扎基寺/大昭寺广场/八角街

昆明起止

西藏双飞七日游

Travel
全程0自费
★★★★★

行程特色
TRIP FEATURES



- 享 石锅鸡+牦牛肉汤锅+新式藏餐或特色烤羊
- 住 全程入住准四酒店，升级4晚拉萨有氧酒店
- 送 亲临圣湖/高原矿泉水/敬献哈达/车载氧气/车备红景天

品质
QUALITY



专业操作

十八年游客认证，**西藏最专业地接操作团队24小时为您服务**
专业团队负责接站送团，金牌导游全程微笑服务
5年以上高原驾驶经验丰富且服务好的司机为您出行保驾护航
让您没有全陪也能无忧游西藏！



赠送
PRESENT

奢享住宿
全程精选准四酒店住宿
拉萨升级4晚有氧酒店



品味西藏特色美食

PINWEI TIBET SPECIAL FOOD

生活要有仪式感 旅游也是



林芝特色美食石锅鸡



牦牛肉汤锅



新式藏餐或特色烤羊



贴心
INTIMATE

亲临圣湖

近距离触摸感受羊卓雍措湖



贴心赠送

高原矿泉水/敬献哈达/车载氧气/车备红景天



景点

SCENIC

涵盖西藏精华景点，一价全含绝无自费
赏林芝花海，骑高原骏马
射工布响箭，住藏地民宿，沉浸式深入了解西藏。

巴松措

林芝市唯一的 5A 级景区
湖上观雪山，看森林美景



雅尼国家湿地公园

该山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一
雅江的水黄浊、尼洋的水青绿
雅江的水汹涌、尼洋的水平



布达拉宫夜景

暮色之下的布达拉宫，比白天更过了一份神秘。白色的建筑给布达拉宫抹上了神秘色彩,给她增添了妖娆妩媚



尼洋阁

是西藏的第一座阁楼，其建筑风格可以称得上是林芝一带建筑的代表作之一
民族服饰、农耕文化、狩猎文化、宗教信仰



景点

SCENIC

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



羊卓雍措

西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】
藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”
羊湖是藏南最大的内陆湖泊群



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
洗涤你心中的烦恼与幽怨！



大昭寺广场

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



八廓街

千年拉萨城，源头在八廓



产品亮点

- **专业操作**：十八年游客认证，西藏最专业地接操作团队 24 小时为您服务。专业团队负责接站送团，金牌导游全程微笑服务；5 年以上高原驾驶经验丰富且服务好的司机为您出行保驾护航；让您没有全陪也能无忧游西藏！
- **精华景点**：涵盖西藏精华景点，一价全含绝无自费。赏林芝巴松措，射工布响箭，住藏地民宿，沉浸式深入了解西藏。
- **奢享住宿**：全程挂三或准四星酒店+拉萨 4 晚准四有氧酒店
- **美食体验**：林芝特色美食石锅鸡+牦牛肉汤锅+新式藏餐或特色烤羊
- **亲临圣湖**：近距离触摸西藏圣湖，为您西藏之行留下难忘印记！
- **贴心赠送**：高原矿泉水/敬献哈达/车载氧气/车备红景天

——旅客至上，用心服务

▲ **郑重承诺**：绝不安排其它自费景点，违规赔付 5000 元/人

★ **特别安排**：四晚拉萨有氧酒店；赠送红景天；车载制氧机；暖心服务；助您畅游西藏不担心高反；

日程	行程安排（简易行程）	住宿	用餐
第 1 天	昆明乘机前往拉萨，抵达后入住酒店	拉萨	自理
第 2 天	拉萨--米拉山隧道--邦杰塘杨草原--巴松措--卡定沟--林芝巴宜区（晚餐品尝石锅鸡）	林芝	早中晚
第 3 天	林芝--雅尼国家湿地公园--尼洋河观光带打卡地--苯日神泉--大峡谷沙丘--林芝	林芝	早中晚
第 4 天	林芝 --千年核桃王--拉萨（晚餐品尝烤羊藏餐或新式文化藏餐）	拉萨	早中晚
第 5 天	拉萨--岗巴拉山--亲临圣湖（羊湖）--拉萨布达拉宫夜景（品牦牛肉汤锅）	拉萨	早中晚
第 6 天	布达拉宫--药王山观景台--财神庙扎基寺--大昭寺广场--八廓街	拉萨	早中 X
第 7 天	拉萨乘机返回昆明，结束愉快行程		早 XX

布达拉宫每天限制参观人数，实际游览线路、景点顺序可能会做相应调整，敬请理解。
行程中安排有体验一晚具体西藏特色的藏式精品民宿，具体安排那天入住由导游通知

参考行程

第一天：抵拉萨，接机后入住酒店	住：拉萨
昆明乘机前往拉萨，抵达后入住酒店。 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！	
第二天：拉萨--米拉山隧道--卡定沟--林芝巴宜区	餐：早/中/石锅鸡 住：林芝
早餐后乘车前往林芝，途中游览【 邦杰塘草原 】邦杰塘草原是林芝第一纯牧草原风光，周围雪山连绵起伏，绿草成茵，犹如遮天的绿地毯，蔚蓝的天空映衬着朵朵白云，绿绿油油的草甸上点缀着一团团雪白的羊群，急驰的高原之舟--牦牛，平添几分高原的苍劲，牧场边的“帕乔日麻卜”神山，更是信徒们心目中的圣地；前往被称为西藏小瑞士的【 巴松错风景区 】林芝市唯一的 5A 级景区：湖上观雪山，看森林美景。巴松措是藏传佛教宁玛派的圣湖，纯净碧绿的湖水在蓝天 白云的映衬之下显得格外的迷人，走过浮桥登上湖心小岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让你陶醉期间。前往【 卡定沟 】卡定沟：又名嘎定沟，位于西藏 318 国道拉萨至林芝段距八一镇 24 公里处，海拔 2980 米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。 晚餐后入住酒店 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、酒店内及沿途路边摊点所售卖工艺品、药材、等任何旅游商品非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。购买属个人行为，如遇假货、质量问题；产生纠纷或退货我社不承担任何责任。 2、此日公里数约 450 公里，车程约 8 小时；所以导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。林芝市区海拔约 2900 米，气候宜人富氧舒适。	
第三天：林芝--尼洋阁--雅尼国家湿地公园--苯日神泉--大峡谷沙丘--林芝	餐：早/中/晚 住：林芝
早餐后游览【 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。【 尼洋河观光带打卡地 】，之后参观西藏的第一座阁楼【 尼洋阁 】（游览约 0.5 小时），传说是当年工布王为西藏本土教苯教的开山祖师辛饶米沃所建的一座传教宫殿，其建筑风格可以称得上是林芝一带建筑的代表作之一。【 苯日神泉 】又名“清眼泉由于海拔较高，气温低，滴下来的泉水往往冻成剔透的冰柱或冰粒，泉水中含多种微量元素，从石缝中渗透出来，经过岩石的过滤作用，泉水清澈甘冽，有明目功效；之后游览【 大峡谷沙丘 】沙丘位于雅鲁藏布江中下游强风口地段，秋末至春末期间劲风如飓，该沙丘前后河床上因枯水期而露头的河沙，经年复一年地吹送搬运并堆积，便形成了这一特兀的地貌景观。 温馨提示： 1、此日公里数：约 300 公里，车程约 5 小时。	
第四天：林芝--千年核桃王--拉萨	餐：早/中/藏餐 住：拉萨
早餐后游览【 千年核桃王景区 】（游览时间约 60 分钟，疫情期间不能接待不退费用）各种藏式建筑错落有致地镶嵌在山上，让人感受最原始的山村风貌。景区还有著名景点“千年核桃王”、以及“糌粑喷香”、“远古神佛”、“玛尼吉祥”等人文景点；之后乘车返回拉萨 晚餐品尝特色烤羊藏餐： 喝青稞酒、跳锅庄或新式文化藏餐，餐后可和藏族的姑娘、小伙子一起把在篝火下把锅庄跳起来，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 温馨提示： 1、此日公里数约 460 公里，车程约 8 小时，请备一些小零食。	
第五天：拉萨--亲临羊湖--拉萨	餐：早/中/牦牛肉汤锅 住：拉萨

早餐后乘车到【羊卓雍措亲临圣湖】西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】，藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”。羊湖是藏南最大的内陆湖泊群，湖水面积 638 平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔 4950 米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍措像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天；湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和远山相映成趣。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。之后乘车返回拉萨，升级【布达拉宫夜景】暮色之下的布达拉宫，比白天更过了一份神秘。白色的建筑给布达拉宫抹上了神秘色彩，而夜色更是给她增添了妖娆妩媚，带着几分憧憬，几分期待，几分兴奋，拿起相机，来到了布达拉宫脚下，用镜头捕捉了布达拉宫夜色中的美，不同的夜色深度的布达拉宫！

晚餐品尝牦牛肉汤锅

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：布达拉宫--药王山观景台--大昭寺广场--八廓街--扎基寺餐：早/中/--

住：拉萨

早餐后参观【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一大昭寺（可根据自己实际情况，自行购买进入参观，费用自理）。【扎基寺】位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。扎基寺是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺；【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：

自由活动期间请保管好自身贵重物品。八角街上有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，真假难辨，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。

布宫参观的规定及注意事项：

- 1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，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，出现以下情况均属正常安排：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；或无导游跟随。
- 2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。
- 3、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。

第七天：拉萨-昆明

餐：早

早餐后根据航班乘机返回昆明，结束愉快的西藏之旅！

一、接代标准

- 1、【交通标准】昆明/拉萨往返飞机
- 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，正餐餐标 20 元/人，含石锅鸡、牦牛肉汤锅、新式文化臧餐或烤羊臧餐；早餐为酒店含早（不吃不退），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）

需)

4、【**门票标准**】含景点门票及小交通，报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠可退。

5、【**住宿标准**】升级四晚含氧酒店（**西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，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**）

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**】旅行社责任险

8、【**自费说明**】0 自费

9、【**购物说明**】3 个店。

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，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。	不低于 1 个小时
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
玉石	翡翠、玉石	不低于 1 个小时

二、特别提醒

1、12 岁以下儿童不宜进藏；70 岁以上老人不宜进藏。

2、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）

3、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!

4、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。

三、参团须知

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、返程改飞机，拉萨送机服务是送到机场民航大巴站，游客乘民航大巴前往机场，自行办理登机手续；

7、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时请安排好时间，以免误机。