

雪域大咖·秘境墨脱 8 日游【1 秒读懂行程】

日期	简易行程	用餐	宿
D1	各地抵达拉萨>>拉萨火车站/机场接团	自理	拉萨
D2	布达拉宫 5A>>旅拍>>药王山>>八廓街>>非遗文化 DIY>>文成公主>>拉萨	早中	拉萨
D3	拉萨>>办理边境通行证>>5A 巴松措·湖心岛>>结巴村	早	巴松措景区
D4	巴松措景区>>色季拉山>>鲁朗林海>>然乌湖	早	然乌镇
D5	然乌湖>>来古冰川>>波密>>墨脱	早	墨脱县
D6	墨脱>>波密>>鲁朗小镇	早	鲁朗小镇
D7	鲁朗小镇>>318 国道>>拉林高速>>拉萨	早	拉萨
D8	拉萨>>送团各地	早	/

林节桃花节期间资源紧张，如遇参考酒店爆满，我社将调至其他同级酒店入住，感谢理解！

行程亮点

- 交通：硬派越野车，MINI 团 2-4 人出行
- 拉萨入住布宫 1KM 闹市区 4 钻/星酒店，玩转圣城拉萨
- 接团特别赠送：哈达、氧气、葡萄糖、红景天、旅拍、24 小时线上管家服务
- 暖心安排：布达拉宫补充体力-每人红牛 1 瓶
- 赠送价值 480 元的西藏唯一大型史诗剧《文成公主》【如冬季演出停演，取消赠送，无费用可退】
- 目的地的特殊情况，我社有权对行程景点游览的先后顺序进行调整，且保证不减少任何景点的参观

详细行程

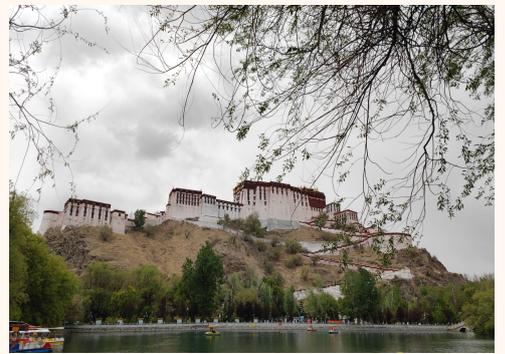
日期	行程安排	餐	宿
----	------	---	---

D1	各地抵拉萨>>拉萨火车站/机场接团	自理	拉萨
----	-------------------	----	----

各地抵达阳光之城拉萨，当地接站司机接站后送入酒店休息适应高原反应。

抵达须知：

接团司机会在抵达前 1 天短信通知接站方式，请注意手机短信查收。如未接到司机或导游通知，可与西藏 24 小时联系人询问。



温馨提示：

- 1、此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨海拔约 3650 米，含氧量只有内地的 65%，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心心态以外，勿剧烈运动、多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。如身体不适，请及时到医院治疗。
- 2、抵达拉萨的第一晚，请勿洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。
- 3、西藏当地酒店多为太阳能热水器，热水有时候可能不太热，敬请谅解。
- 4、西藏住宿条件有限，与内地同等级酒店会有一定的差别，请做好心理准备。

D2	布达拉宫 5A>>旅拍>>药王山>>八廓街>>非遗文化 DIY>>文成公主>>拉萨	早中	拉萨
----	---	----	----

- 前往【布达拉宫】世界文化遗产、国务院第一批全国重点文物保护单位、藏汉和美的见证。位于拉萨玛布日山上，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。
- 前往药王山观景台——“50 元人民币”拍摄地
- 藏装旅拍【提供电子原片】
- 前往【非遗藏文化体验店】，拜访非遗传承人，DIY 石头唐卡/藏香。认识唐卡的颜料，动手磨一下，了解唐卡如何绘制而成，或者手拿珍贵的原料 DIY 自制藏香。（二选一）
- 闲逛【八廓街】它是千年古转经道、也是手工艺商品街。



- 布达拉宫山顶德央夏广场补充体力-每人红牛 1 瓶

◇ 关于车辆：今日为机动车辆，车型不定，不作为团型人数的参考，敬请理解！

- 赠送《文成公主》实景剧【价值 480 元】，【如冬季演出停演，取消赠送，无费用可退】以拉萨自然山水为背景，讲述了 1300 多年前文成公主与松赞干布和亲的历史故事。全剧分为五幕，时长约 90 分钟，演出人员共计 800 余名。

温馨提示：

因今日酒店在布宫 1KM 内闹市区，所以全天行程不含车辆。只有专属管家 GO 陪同讲解参观。自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，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；
- 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，不保证参观路线。
- 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。

D3	拉萨>>办理边境通行证>>5A 巴松措·湖心岛>>结巴村	早	巴松措景区
----	------------------------------	---	-------

- 早上司机接团，前往拉萨边防大厦办理前往边境墨脱的通行证
- 【巴松措】又名措高湖，国家级AAAAA 景区。是藏传佛教宁玛派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，四季景色殊异，四时不同，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。
- 【结巴村】为工布藏族传统村落布局、民居建筑风格、习俗、文化和信仰的村落，2014 年入选第六批中国历史文化名村名录。也是被《中国国家地理》评为“中国十大古村落”。
- 如晚上天气好，古村中会给大家安排篝火晚会，一起舞动锅庄，还会有藏族扎西和藏家卓玛，带您一起感受藏家生活。



温馨提示：

今天沿途有当地居民、商贩贩卖的土特产、小商品等，不属于旅行社可控范围，还请您谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。

D4	巴松措景区>>鲁朗林海>>然乌湖	早	然乌镇
----	------------------	---	-----

- 【鲁朗林海】云雾、林海、田畴、牧场、流水、人家、牛羊.....颇具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星罗棋布、错落有致，勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。
- 环游【然乌湖】位于 318 国道旁，由上、中、下三个湖泊组成，分别是羊措、傍措、冷安佳布措，三湖一脉相承，景色却是各有千秋。然乌湖的美是不分季节的美，平静碧绿的湖水，纯净雪白的雪山，连绵起伏的森林显得各外别致。



温馨提示:

今天沿途有当地居民、商贩贩卖的土特产、小商品等，不属于旅行社可控范围，还请您谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。

D5	然乌湖>>来古冰川>>波密>>墨脱	早	墨脱县
----	-------------------	---	-----

- 域见【来古村】【来古冰川群】“来古”意为隐秘的世外桃源。来古冰川群为世界三大冰川之一，初见冰川就犹如眼前突然出现一美女一阵惊艳，紧邻然乌湖，为西藏已知的面积最大和最宽的冰川，来古冰川一名来源一个小村落-来古村。村子掩映在四周连绵起伏的群山的绿色苍穹之中，似乎被大自然有意所隐藏，因而得名。
- 秘境【墨脱】“穿过嘎隆拉山，便进入了墨脱杜鹃山谷，如花季时节从山口开始，沿途的高山杜鹃就多了起来，有的单株迎风雪而立，有的多株结成红毯。墨脱又名“白马岗”，是我国最后一个通公路的县城，也是西藏最具神秘性的地方之一。宗教经典称：“佛之净土白马岗，圣地之中最殊胜。”这些受到信徒顶礼膜拜的圣地，给众多西藏人的心灵播下无限的诱惑，墨脱的门巴人、珞巴人说他们居住的地方叫“白隅欠布白马岗”，意思是“隐藏着像莲花那样的圣地”。
- 初识【墨脱博物馆】馆内设地理位置、狩猎、民俗文化、生产生活及交通、服饰及手工艺品等6个展区，详细地展示了墨脱内门巴族与珞巴族的民族特征。



温馨提示:

如遇墨脱大雪封山无法前行，则更改行程致波密县周边游玩，或与游客商议后决定。沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买！

D6	墨脱>>波密>>古乡湖>>鲁朗小镇	早	鲁朗小镇
----	-------------------	---	------

- 哇哦~【果果塘大拐弯】雅鲁藏布江在果果塘这里盘了一个大弯，又称蛇形弯。果果塘大拐弯因其俯瞰像一个棒棒糖，所以得名果果塘。因地形原因，湍流的江水遇到山峰的阻挡，围绕山峰来了个180度的大转弯，形成了这一美丽壮观的景象。
- 途经【古乡湖】属高原淡水堰塞湖，湖中有一小岛，岛面积1000多平方米，湖在318国道边，交通便利，是一个天然公园。该湖是因1953年古乡后山的“雄陆给尼”冰川活动引起“卡贡弄巴”爆发巨大泥石流堵塞帕隆藏布江而形成。
- 入住【鲁朗小镇】国家级旅游度假小镇，西藏的江南瑞士。鲁朗意为“龙王谷”、“神仙居住的地方”，素有“天然氧吧”、“生物基因库”之美誉。



温馨提示:

沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎

购买!

D7 鲁朗小镇>>318国道>>拉林高速>>拉萨

早

拉萨

- 打卡【色季拉山口】这里是远观南迦巴瓦的最佳观景台，天气好，可观九峰全景。
- 沿拉林高速返回圣城拉萨，清风拂面、牛羊点点、在路上才叫旅行.....



温馨提示:

沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。请谨慎购买!

D8 拉萨>>送团各地

早

/

早餐后根据返程的交通安排送机时间，神秘的西藏之旅愉快结束。

提前1天晚上(20点到21点)司机会统一通知送机场送机时间，请保持手机畅通。

温馨提示:

临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免遗漏。



接待标准

入住3晚4钻/星级酒店+1晚5钻/星酒店+1晚景区民宿标间+2晚商务型标间。(每人每晚一床位，如出现单男单女，需补房差) 地区宾馆条件有限，酒店设施与沿海地区有较大差距，所以请勿以城市人心理态衡量。

拉萨4钻酒店参考(布官1KM内):

酒店 香巴拉大酒店、枫渡酒店、唐卡酒店、金谷饭店、雪莲花富氧、岷山饭店、维也纳国际酒店、春秋富氧酒店、吉彩国际酒店、亚朵酒店或同级酒店(不接受指定酒店)

鲁朗5钻参考:珠江国际、恒大、保利或同级

◇ 然乌镇、墨脱县住宿为商务型酒店标间;巴松措景区住宿首选民宿标间;请勿以城市人心理态衡量,敬请理解!

用餐 全程7早1正餐(酒店含早餐,正餐50/人/餐),主要为川菜口味,高原地区资源有限,餐饮质量请不要给予太高的期望值,有时因为道路限速而造成的用餐不准时,请自备一些干粮。

用车	5座丰田越野车，2-4人出行。接送为同一时间统一调配车辆，不限制车型。
门票	行程中的所标景区首道门票。
导游	D2天优秀导游服务（其余时间司兼向导），且提供24小时线上管家服务！
其他	全程0自费0购物，欢迎监督

费用不含

- 1、单房差：单人入住须补房差。
- 2、保险：不含旅游人身意外保险，建议您自行购买。
- 3、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。
- 4、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。
- 5、因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致费用。
- 6、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。
- 7、当地参加的自费项目以及“费用包含”中不包含的其它项目。
- 8、注：最终解释权归本公司所有。

告游客书

特别提示请报名时各位团友务必仔细阅读：

- 1、在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社有权保留对游览次序的调整；
- 2、如遇（如交通延阻、罢工、自然灾害、政策性调价、航班或车次取消或更改时间等）人力不可抗拒因素导致行程延误、变更所产生的费用由双方协商处理，因拉萨旅游车属于包车、酒店属于长年包房，景区门票属于优惠折扣门票或者享受政府免票政策。如果客人临时自愿放弃景点游览、车费、住宿等，费用均不退还。
- 3、旅游团成团最低人数为 2 人，我社有权在出团前 7 天，因为没有达到最低成团人数，而取消团队并通知客人。若不能成团我社退还已收取的全部费用，不承担其他责任和损失。
- 4、散客拼团客人入住酒店需自行在酒店缴纳酒店房卡押金并请妥善保管押金收据，退房时凭收据和房卡在前台结账收回押金。同时酒店房间若有食品和日用品的，均属于游客独立自主消费物品，不包含在团费中，若游客自由享用后，请离店时到前台付费。酒店房间内的电话属于自由消费，使用后请到前台缴费。
- 5、贵重物品请随身携带妥善保管，不可放在行李箱内，防止丢失，外出时请谨防小偷。如有遗失，我社不承担赔偿责任，我社会协助客人报案处理。
- 6、此团为散客拼团，有来自全国各地的游客，因大交通、报名时间或其他原因造成的价格不同，请客人谅解。
- 7、部分景区内和沿途停留站点附近可能会有当地居民贩卖的纪念品、土特产等，非我社提供服务，请游客谨慎购买以免上当。沿途休息站（比如：加水点、厕所、加油站、路边小卖部、洗车场、部分景区内）均不属于购物范围。沿途休息站点时，上下车请注意安全，沿途大部分厕所当地人都有收费，请主动付费。（请参团客人务必谨记）
- 8、请提前告之客户（特别是 60 岁以上客户），拉萨景区和景区之间路程较长，坐车时间超过 2 小时以上，请做好心里准备，备好必要的干粮和水。
- 9、在酒店或者其他公共地方入厕，或者洗浴时请注意防滑，以免摔倒。
- 10、患有高血压、心脏病、哮喘病、肺、脑。肾有明显病变，以及严重贫血、重感冒等冠心病等不适宜高原旅游的客人请勿入藏，请遵医嘱。
- 11、若游客在游览中有不满意或者投诉请第一时间告知我们，我们会协调处理，如没有提出异议，我社将视为游客满意；若返程后提出异议，我社将不予认可、不予处理。我社接待质量以该团大部分游客意见为依据；
- 12、旅途中，请游客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，自由活动期间或晚上出去游玩请结伴同行，外出期间请注意个人人身以及物品安全。务必在晚上 22：00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。
- 13、5 岁以下和 69 岁以上的游客、失信人员，不接受参团，藏族、新疆户口、外宾预定此产品请提前告之。

进藏须知

- 1、正确对待高原反应：拉萨的氧气含量仅为平原的 70%左右，大气压也较低。刚到高原，多数人都都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，严重的会有头痛、全身肌肉痛、失眠等症状。但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，所谓高原反应正是我们的身体正因为这样的气压差，缺氧造成的不适所做出的对抗反应。
- 2、刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。最好不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维生素的物质，多喝水，防止干燥，特别是防晒用的唇膏、防晒霜等，每天坚持要用，可以有效防止水份的流失，可以增加身体的抵抗力。
- 3、初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动，最好能用半天时间完全静养休息，并要防止因受凉而引起的感冒。常用的预防高原反应的药物：红景天、西洋参、葡萄糖、速效救心丸等
- 4、如果你不清楚自己是否能参与西藏的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。
- 5、按照国家旅游局相关规定，由于游客自身原因未能完成全部游览项目，或提前离藏，将被视为自动放弃旅游，游客所交团费均不退还。随后产生一切后果由游客自负，旅行社不承担责任。

请游客签字认可接待标准及警示告知

本行程作为合同的一部分，旅游者已认真阅读本行程及各项注意事项、同意行程安排，明确行程中的警示告知；确认本人身体条件适合参加本行程，并提供真实身份信息资料。

甲方代表（旅游者）： 有效身份证： 有效联系电话： 签约日期： (附) 请提供随行人员有效身份信息。	乙方（旅行社）： 签约代表： 联系电话： 签约日期：
--	-------------------------------------