



五星洲际·小资西藏七日尊享

洲际人生

奇趣人生 知停而行

INTERCONTINENTAL
-L-I-F-E-

顶级 下榻洲际
TOP-CLASS

尊荣 金牌管家
HONOR

奢宠 惊喜礼遇
INDULGENCES

匠心 热忱为您
INGENUITY



不唯奢華，但求品味
讓旅行簡單而美好
我們竭盡全力，定制您的洲際人生
用最虔誠的心做好一件事

I H G L I F E

洲际人生

奇趣人生 知停而行



JOURNEY OF HONOR

尊荣旅程

下榻国际知名五星酒店集团洲际酒店 / 走进大堂的那一刻，就已经备受尊宠

每个人都有不一样的人生，但都应拥有一段精彩纷呈的【洲际人生】。



【顶级下榻】

INTERCONTINENTAL LHASA PARADISE

拉萨圣地天堂洲际酒店

世界上海拔最高的洲际酒店

拉萨规模最大的五星级酒店

“天高地远”独特雪域高原意境设计理念



I H G L I F E

洲际人生

奇趣人生 知停而行



FROM EUROPE TO CREDO

洲到信条

是我们的服务基因和对品质追求的满腔热忱
遵循品牌服务理念 顶级管家把控礼仪细节



旅途中的另一个家
宁静舒适的客房



高原上的奢宠体验弥漫式供氧空间



细致入微的仪式感哈达迎宾暖心问候卡



暖心暖胃贴心旅程汇贯中西的五星早餐

I H G L I F E

洲际人生

奇趣人生 知停而行



LAVISH COURTESIES

奢宠礼遇

生活需要仪式感，旅行也一样 / 每一天，都有不同的惊喜等着您



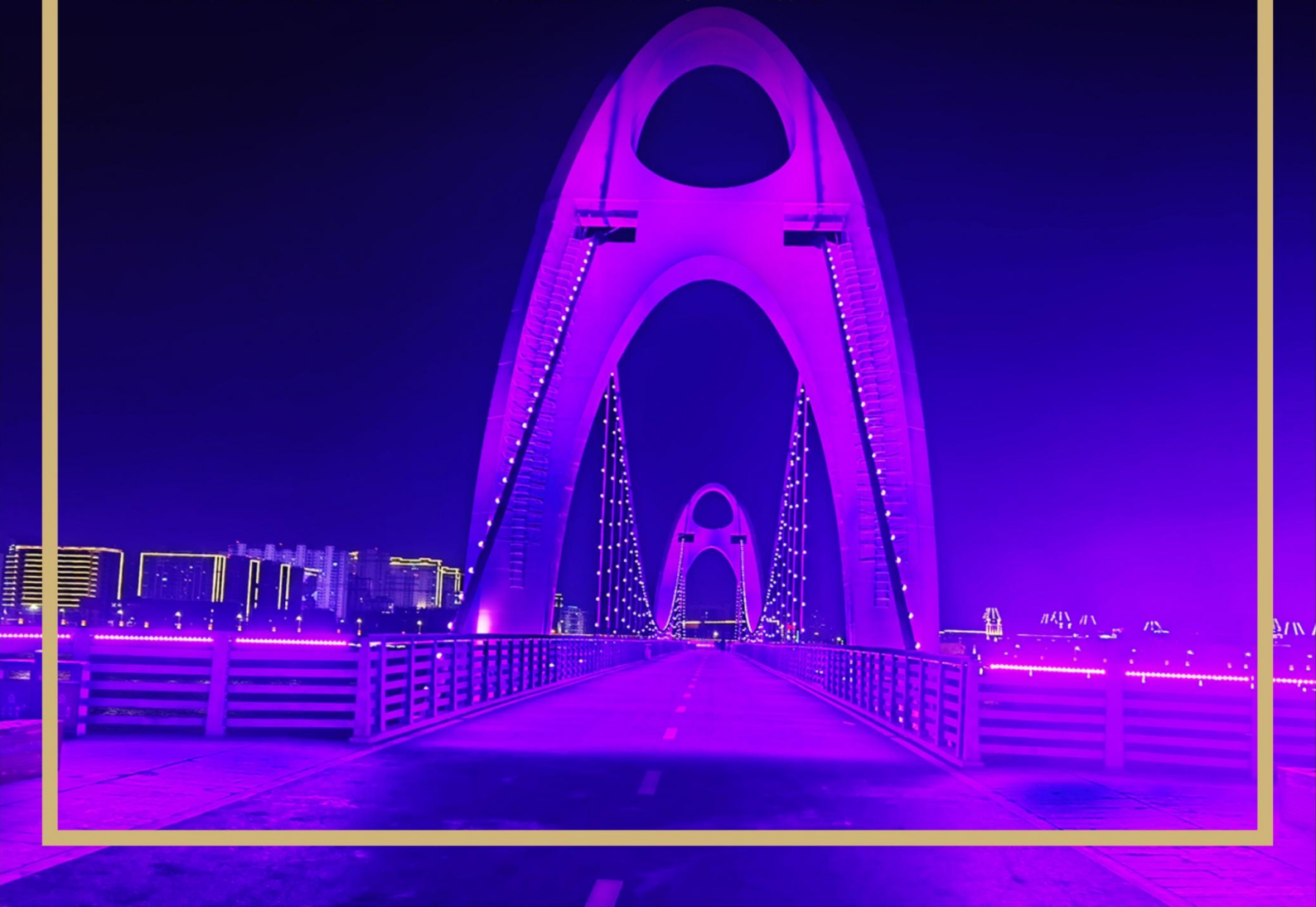
全程配便携式氧气
让高原旅行也能轻松自如



洲际酒店欢迎仪式
为您奉上甜茶，敬献哈达



全程24H管家服务
让旅程的每一刻省心舒心



I H G L I F E

洲际人生

奇趣人生 知停而行



PETTY ARISTOCRAT 轻奢贵族

美好的旅行要住进风景里 / 美丽的人生会藏在旅途中

入住风景中，隐于山水间

臻选入住：

鲁朗林海景区内5钻酒店

全程品质酒店：

1晚拉萨圣地天堂洲际酒店/1晚景区5钻酒店/4晚4钻酒店



I H G L I F E

洲际人生
奇趣人生 知得而行
★★★★★

WARM THE HEART AND STOMACH

暖心暖胃

每一种口味都让舌尖欲罢不能
全程甄选5大特色主题餐，感受美味西藏



藏式下午茶

特色烤羊藏餐

燃着篝火，跳着锅庄，斟满酒杯，不醉不归！

尼泊尔特色餐

酸酸辣辣的咖喱
带来异域热情美食



鲁朗石锅鸡

从烹饪器材到食材
都是大自然的馈赠



特色石锅鱼

高原冷水鱼的鲜嫩
只有尝过才知道



牦牛肉汤锅

藏民独特的康养
食疗之法



I H G L I F E

洲际人生

奇趣人生 知停而行



BECAUSE I KNOW YOU

因为懂您

才能为您定制有主题有深度 / 慢节奏的有趣的私人旅行

人的一生至少要留几天给西藏，世界的第三极，我们邂逅的不只是西藏的美景，也是另一个精彩的自己，也许这就是信仰的魔力，行走的力量.....

一场有深度的雪域TOP

不再是走马观花，而是全维度感受它的视觉冲击和心灵震撼。
深度体验鲁朗高山牧场



一场有大片的旅行MV

让光影定格美景下的你,让我们共同将深度慢行进行到底。
布达拉宫广场藏装旅拍特别赠送精修人物大片



一场有温度的心灵SPA，

内心与世界相遇的那刻，你遇见了它，也遇见了美好的自己。

经典景色全打卡：色季拉山/南伊沟/雅鲁藏布大峡谷/云中村/布达拉宫/大昭寺/八廓街/
特别体验藏式下午茶/非物质文化遗产/羊卓雍措



I H G L I F E

洲际人生

奇趣人生 知停而行



SURPRISE GIFT 惊喜之礼，满满仪式感

特别赠送：接站哈达/矿泉水/藏式小礼品

独家颁发，挑战证书

一次旅行 一场修行 / 全球共发行10000册
挑战第三极荣誉证书/西藏极地旅行纪念



拉萨·布达拉宫·大昭寺·林芝·色季拉山·鲁朗林海·高山牧场·米林·南伊沟·雅鲁藏布大峡谷·云中村·

羊卓雍措·小资西藏 7 天（五星洲际）

| 日程 | 行程 | 餐 | 宿 |
|-------|------------------------------------|-----|----------|
| 第 1 天 | 昆明>>拉萨 | 自理 | 洲际 |
| 第 2 天 | 拉萨>>色季拉山>>鲁朗林海>>高山牧场·骑马射箭>>鲁朗小镇 | 早中晚 | 鲁朗 4 钻酒店 |
| 第 3 天 | 林芝>>南伊沟>>雅鲁藏布大峡谷>>林芝 | 早中晚 | 林芝 4 钻酒店 |
| 第 4 天 | 林芝>>走进藏家>>藏家·云中村>>拉萨>>中华文化园【夜游】 | 早中晚 | 拉萨 4 钻酒店 |
| 第 5 天 | 拉萨市内 1 日游（布达拉宫+药王山观景台+大昭寺+八廓街+下午茶） | 早中 | 拉萨 4 钻酒店 |
| 第 6 天 | 拉萨>>非物质文化遗产>>羊卓雍措>>湖边亲水>>拉萨 | 早中晚 | 拉萨 4 钻酒店 |
| 第 7 天 | 拉萨>>昆明 | 早 | 自理 |

注：如第 7 天不返程，可自由选择我社其他单线产品【纳木措 1 日游】【日喀则动车 1 日游】等

【行程亮点】

- 一、住宿：1 晚国际五星+4 钻酒店，拉萨一晚国际五星圣地天堂洲际大饭店，拉萨为 4 钻有氧酒店。
- 二、餐食：含 9 顿正餐，特色美食有鲁朗石锅鸡、烤羊宴、尼泊尔特色餐、牦牛肉汤锅、大峡谷自助餐等。
- 三、哈达接站，布达拉宫下午茶，藏装精修艺术照，神山经幡祈福，南迦巴瓦日照金山，篝火晚会。
- 四、全程有氧：弥散式供氧酒店、车载制氧机、随身氧气瓶无限量供应、高原反应礼包。
- 五、无任何自费项目，门票小交通一价全含。
- 六、全程仅一个土特产，不讲课！

第 1 天 昆明>>拉萨

自理

拉萨

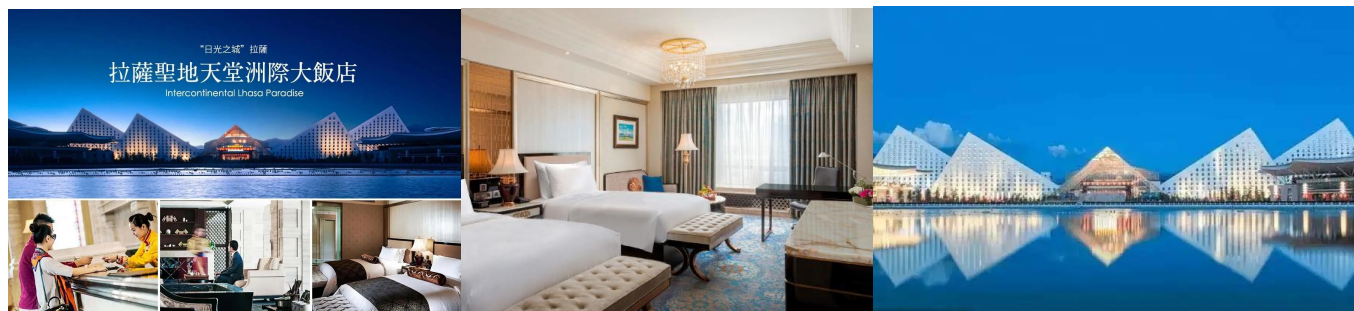
昆明乘机抵达阳光之城拉萨，当地接站司机接站后送入住酒店休息适应高原反应。

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。



第 2 天 拉萨>>色季拉山>>鲁朗林海>>高山牧场•骑马射箭>>鲁朗小镇

早中晚

鲁朗

07:30 酒店早餐

08:00 酒店出发，沿拉林高速经米拉山隧道前往西藏江南林芝，一路尼洋河风光相伴前行.....

12:30 定点餐厅午餐

15:00 抵达【色季拉山】山口是最佳的位置，拍摄中国最美山峰之南迦巴瓦峰.....每年 5、6 月满山的杜鹃花争奇斗艳，美丽至极。

15:30 抵达【鲁朗林海】意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士”，是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉。

17:00 抵达【鲁朗高山牧场】策马在牧场中欢愉，体验工布藏族非遗文化-响箭，藏语称“碧秀”，意为“尖啸”。响箭大约有 1500 多年的历史，是工布地区在庆祝丰收、迎接新年等重要节庆活动中必不可少的竞技娱乐活动，科学地把休闲娱乐、文化艺术、体育健身高度地结合在一起，至今盛行。

19:00 定点餐厅晚餐

20:30 抵达酒店办理入住

温馨提示：

骑马时请注意安全，听从马夫的安排，按安全线路骑行。射箭时请注意手臂，不要拉伤。

今日特别安排：晚餐品尝鲁朗特色美食【石锅鸡】



第 3 天 林芝>>南伊沟>>雅鲁藏布大峡谷

早中晚

林芝

08:00 酒店早餐

08:30 酒店出发，沿林芝机场高速前往藏地药王谷.....

09:30 抵达【南伊沟】有“藏地药王谷”之称，又有小江南之称，沟内生态保护完好，气候湿润，动植物资源十分丰富，平均海拔 2500 米，被誉为“中国绿色峰级的森林浴场”、“地球上最高的绿色秘境”。美丽的南伊沟离米林县城有 20 公里，纵深 40 多公里，沟内景色绮丽，有保护非常好的天然原始森林和植被，既有高大的针阔叶混交林，又有牧草丰盛的草甸。群山环抱，云雾缭绕，春天满山的桃花杜鹃，秋天满山的红叶.....

12:00 定点餐厅午餐

14:30 换乘景区观光车游览【雅鲁藏布大峡谷景区】世界第一大峡谷、国家 AAAAA 级景区。大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔 7782 米），其巨大的三角形峰体终

年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也称为“羞女峰”。

18:30 定点餐厅晚餐

20:00 入住酒店休息

温馨提示：

大峡谷观光车为循环车，请注意保管好自己的物品，避免遗失。

今日特别安排：晚餐品尝林芝特色美食【石锅鱼】



第4天 林芝>>走进藏家>>藏家·云中村>>拉萨

早中晚

拉萨

08:00 酒店早餐

08:30 打卡【民俗村-走进藏家】到藏民家中做客，感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着藏家故事，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏族民俗民风

11:00 抵达【云中村】隐藏在美丽尼洋河谷、云雾深处的云中村，是高原中的世外桃源，湖泊环绕、雪山倒映，四周常年烟云缭绕，时不时的与彩虹不期而现，道路旁的密林中小精灵随处可见，惊喜连连，古旧石垛和栅栏围合的藏式民居里却生机盎然。

12:00 定点餐厅午餐

14:00 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.....

18:30 定点餐厅晚餐

20:00 抵达拉萨河观光带的核心位置-中华文化园【夜游】，寂静的夜空，站在网红桥上，观拉萨河谷夜景，远拍布达拉，抖出独特西藏行，你就是夜空中最亮的星星。

21:30 入住酒店

温馨提示：

今日返回拉萨，全程高速，部分服务区未开，停车次数有限，敬请理解！

今日特别安排：晚餐品尝特色烤羊藏餐、喝青稞酒、穿藏装、跳锅庄



第5天 拉萨市内一日游（布达拉宫+药王山观景台+大昭寺+八廓街+下午茶）

早中

拉萨

08:00 酒店早餐

09:00 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。

12:00 定点餐厅午餐

13:30 前往药王山观景台——“50元人民币”拍摄地

14:00 布达拉宫广场藏装旅拍【提供服饰妆容，10张原片，3张精修】

15:30 参观西藏最辉煌的一座吐蕃时期的建筑【大昭寺】，寺内供奉由当年随行文成公主进藏的释迦牟尼十二岁身金塑佛像。游览结束后自行去往【八廓街】手工艺品市场，感受西藏的风土人情，观赏民族特色和异域风情的手工艺品。

17:00 布宫广场阳光观景下午茶，在闲暇的午后晒晒冬日的阳光，感受藏民绕着八廓街转经的虔诚，蓝天白云还有稀薄的空气，习惯了大城市快节奏的生活，让我们在这里静下心来，放慢脚步，尽情享受这悠闲的时光。聆听仓央嘉措的情歌，让我们体会那个时候的爱情故事(在那东山顶上).....

18:00 返回酒店或自由活动

温馨提示：

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。

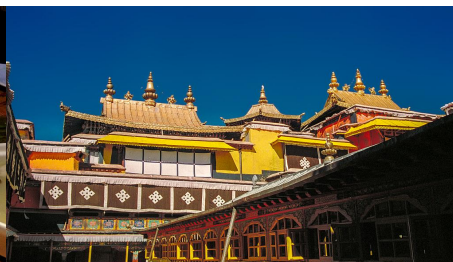
布宫参观的规定及注意事项：

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；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。

今日特别安排：品尝藏式下午茶，感觉慢时光生活；安排布宫广场藏装旅拍（提供藏装化妆，摄影师，赠送10张电子原片+3张精修）



第6天 拉萨>>非物质文化遗产>>羊卓雍措>>湖边亲水>>拉萨

早中晚

拉萨

08:00 酒店早餐

08:30 前往参观【非物质文化遗产-唐卡】是藏族文化中一种独具特色的绘画艺术形式，具有鲜明的民族特点、浓郁的宗教色彩和独特的艺术风格，用明亮的色彩描绘出神圣的佛的世界，颜料全部采用金、银、珍珠、玛瑙、珊瑚、松石、孔雀石、朱砂等珍贵的矿物宝石和藏红花、大黄、蓝靛等植物为颜料以示其神圣。被称为藏族的“百科全书”也是中华民族民间艺术中弥足珍贵的非物质文化遗产。

12:00 定点餐厅午餐

14:30 抵达【岗巴拉山口】俯看、眺望。【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，偶尔掠过水面的水鸟和远山相映成趣。

15:30 抵达【湖边亲水】从岗巴拉山下到湖边，亲近湖水，看水鸭嬉戏，牛羊成群，一幅大自然的恬静之美.....

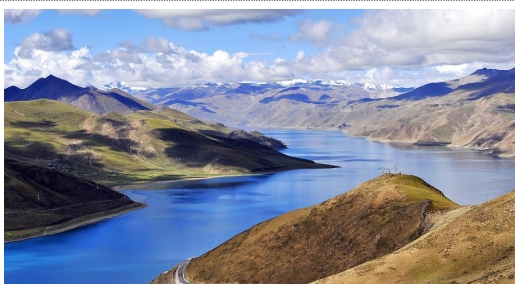
18:30 定点餐厅晚餐

20:00 入住酒店

温馨提示：

羊湖海拔高温度低，不宜久留，并注意保暖。在山口可骑牦牛留影，但一定要与牵牦牛的人讲好价格，以免产生不必要的纠纷。

今日特别安排：中餐品尝特色美食【牦牛肉汤锅】



第7天 拉萨送团>>返回昆明

早

自理

早餐后根据航班时间送团，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

| | |
|-----------|--|
| 酒店 | 拉萨首晚入住国际五星酒店+1晚景区酒店+4晚4钻酒店双标间。（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衡量。 拉萨网评4钻：喜马拉雅拉萨店/乔穆朗宗/岷山圣瑞斯酒店/喜上酒店/吾思藏或同级 林芝网评4钻：万青堂酒店/天宇藏秘酒店/柏栎荟舍酒店/中海花园酒店或同级 鲁朗景区酒店网评4-5钻酒店：珠江国际酒店/恒大酒店/保利雅途酒店/鲁朗喜路氧气酒店 |
| 用餐 | 全程6早9正餐（其中含5餐特色餐：石锅鱼、尼泊尔特色餐、烤羊藏餐、石锅鸡、牦牛肉汤锅）（八菜一汤，十人一桌，不含酒水，宾馆含早餐，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按时，请自备一些干粮。 |
| 用车 | 全程正规旅游用车，保证1人1正座；接送为接送中心随机用车，车型不定。 |
| 门票 | 行程中所列景区首道大门票，且享受团队门票价，全程无任何优惠可退。 |
| 导游 | 全程优秀持证导游 |

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产生的费用。
- 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 10 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、请提前告知之客户（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 70 岁以上的游客、失信人员，不接受参团，藏族、新疆户口、外宾、台胞预定此产品请提前告知之。

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，水果等富含维他命的物质，多饮水，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： |
|--|-------------------------------------|