

# 梵音念念 | 甘南精华双飞 6 日游

兰州、米拉日巴佛阁 郎木寺晒佛 西仓寺 拉卜楞寺

纯玩双飞 6 日游

## -----独家 5000 元赔付承诺-----

- 1、纯粹、透明、无套路，全程无购物店，若参加一次购物店赔偿游客 5000 元/人；
- 2、坚决守时承诺，如有漏接、出站后司机迟到 30 分钟以上，赔偿游客 200 元/人；
- 3、行程中如擅自减少景点，赔付 500 元/人（不可抗力因素除外）；

## -----推荐理由-----

★**独家策划**：涵盖甘南精华景点，兰州当地独立成团，轻松舒适省心

★**用餐安排**：全程 5 早 4 正餐标(餐标 30 元 /正餐)。

★**住宿安排**：全程当地准四星酒店郎木寺当地经济型酒店

★**行程安排**：当地空调旅游大巴，提供免费接送站。

★**游玩安排**：观摩郎木寺盛大晒佛仪式，西仓寺亮宝节。包含安排米拉日巴佛阁~郎木寺~

拉卜楞寺等甘南代表性景点

## -----秒懂行程-----

| D  | 行程                              | 用餐  | 住宿      |
|----|---------------------------------|-----|---------|
| D1 | 昆明出发---兰州新区/市区                  | 自理  | 兰州新区/市区 |
| D2 | 兰州 —米拉日巴佛阁 - 郎木寺                | 早中/ | 郎木寺     |
| D3 | 郎木寺 — 【郎木寺晒佛】-碌曲                | 早中/ | 碌曲      |
| D4 | 碌曲 — 【西仓寺】-夏河（140KM，行车约 2.5 小时） | 早中/ | 夏河      |
| D5 | 夏河 — 【拉卜楞寺】-兰州                  | 早中/ | 兰州市区/新区 |

|    |                |     |  |
|----|----------------|-----|--|
| D6 | 兰州送机-抵达昆明，结束行程 | 早// |  |
|----|----------------|-----|--|

-----行程描述-----

| 天数 | 行程介绍（顺序仅供参考）              |       |           |
|----|---------------------------|-------|-----------|
| D1 | 昆明-兰州市区（80KM、约 1.5 小时）或新区 | 餐：/// | 宿：兰州新区/市区 |

昆明飞机抵达兰州新区：一碗面、一座桥、一本书、一条河、这就是兰州！这是一座因河而生的城市，更是黄河在它将近六千公里漫长行程中唯一穿城而过的省会城市。因为这条伟大的河流和它的渡口，一座城市就此踏上了它穿越时光的漫漫行程。后入住酒店。

推荐小吃：京城酿皮、甜醅子、红柳烤肉、鸡蛋牛奶醪糟，醉仙楼浆水面

友情提示：机场离兰州市区 80KM,行车约需要 90 分钟

温馨提示：出行前 24 小时会接到我们的通知短信，请保持手机畅通便于工作人员联系各位友友们，含免费接站，接站为司机接站没有导游，送至酒店，接站等待时间不超过 40 分钟，抵达酒店后在前台报“露佛颜+姓名”办理入住手续，仅需要自己交押金。

|    |                                    |            |       |
|----|------------------------------------|------------|-------|
| D2 | 兰州 —米拉日巴佛阁 - 郎木寺（440km 行车约 6.5 小时） | 餐：早/中/晚餐自理 | 宿：郎木寺 |
|----|------------------------------------|------------|-------|

早餐后乘车赴甘南，沿途经过中国的小麦加—临夏，领略伊斯兰风情。途中参观【米拉日巴佛阁】，佛阁为安多藏我藏传佛教名刹之一，建筑气势雄宏，金碧辉煌。常年有住寺喇嘛学习研修，供奉佛主，有独特的文化氛围。供奉以米拉日巴尊者及其弟子为主的藏传佛教各派的开宗祖师，有以金刚为主的四密乘的众多佛像、菩萨、护法神等各类佛像 1720 尊，后乘车赴郎木寺入住酒店。

**温馨提示：**

拍摄点：米拉日巴佛阁，沿途藏族风情。

进入高原早晚气候温差较大，紫外线强，带好防晒和防寒物品。平均海拔 3000 米以上进入冬季高原，随时可能下雪，请准备塑料袋，以便保护相机。

|    |                                |            |      |
|----|--------------------------------|------------|------|
| D3 | 郎木寺 —【郎木寺】-碌曲（90KM，行车约 1.5 小时） | 餐：早/中/晚餐自理 | 宿：碌曲 |
|----|--------------------------------|------------|------|

早起拍摄郎木寺晨曦，日出后观看，整个【郎木寺】的全景，它就像一个温婉的女子，含羞地隐藏在连绵不断的山峰之中，等待着能够欣赏她的白马王子。放眼望去，都是五颜六色的屋顶。

现在的郎木寺镇已经很热闹了，还有很多像 丽江 这些文青们爱好的小店。据说喜欢来郎木寺的外国背包客也是相当多的。这里的风景不单单是美，更多了几许禅意和空灵，置身其中，无形中就多了几许平静和虔诚。

灿烂的阳光，湛蓝的天空，大朵大朵的云是郎木寺的标配，再加上流光溢彩的庙宇，远处的高山，森林，都让这里如画般让人迷恋。在郎木寺，不管是民居还是寺院，处处都能看见仰月状的塔顶，和房顶上金光闪闪的火焰珠宝，连空气里，仿佛都弥漫着浓浓的佛教气息。

与热闹繁华的俗世相比，这里的居住条件远非常人所能想象，典型的高原气候，原始的耕作模式，但这一切在郎木寺人的心里，都是一种纯净与福祉。郎木寺不大，也不繁华，这里没有高楼大厦，只有庄严肃穆的民居和寺院。郎木寺很美，纯净圣洁的高山，开满格桑花的草原，还有禅意无限的庙宇和寺院。郎木寺它就像隐藏在山间的世外桃源，没有什么华丽的语言，却召唤着一个又一个渴望平静的人，如果你累了，郎木寺永远是你的归宿。

#### 温馨提示：

拍摄点：郎木寺晨曦、晒大佛仪式（每年的正月十三会举行盛大的晒大佛仪式）。

高原早晚气候温差较大，紫外线强，此天人比较多，请注意安全及尊重民族习惯。以免引起不必要的误会。

D4

碌曲 — 【西仓寺】-夏河（140KM，行车约 2.5 小时）

餐：早/中/晚餐自理

宿：夏河

早晨起床后出发，拍摄碌曲【西仓寺】的亮宝节。在亮宝节这一天，藏族同胞会把自己家最值钱的东西和最漂亮的衣服穿出来，相互的欣赏，还有藏族的藏戏。法会一系列的传统活动尽收眼底，你的相机不管是广角还是长焦，你都感觉不能够全面捕捉你看到的一切民俗、服饰、头饰、腰带、珍宝，哪一样都是难得一见的奇葩，每一张画面都会让人炫目。

#### 温馨提示：

拍摄点：西仓寺转山、亮宝节活动

高原早晚气候温差较大，紫外线强，此天人比较多，请注意安全及尊重民族习惯。以免引起不必要的误会。

D5

夏河 — 【拉卜楞寺】-兰州（260 公里，行车约 3 小时）

餐：早/中/晚餐自理

宿：兰州市区/新区

早参观拍摄参观【拉卜楞寺】晨曦及拉卜楞寺的辩经，每年农历正月，拉卜楞寺的僧侣们都要举行庄严盛大的藏传佛教节庆活动，吸引大批中外游客前来参观。随后参观拍摄小西藏之称的夏河拉卜楞寺，拉卜楞寺位于夏河县拉卜楞镇西头，坐落在大夏河北岸，座北向南，西北山似大象横卧，东南山松林苍翠，寺前开阔平坦，大夏河自西向东北蜿蜒而流，形如右旋海螺，可谓山清水秀，风光宜人。春节拉卜楞寺各大殿全部开放参观，您可以尽情参观。下午乘汽车返回兰州

#### 温馨提示：

转经筒时请顺时针结算。拍摄喇嘛时请一定要征求人家的同意。

D6

兰州新区/市区-昆明

餐：早//

宿：无

早餐后适时乘机返回温暖的家，结束愉快旅程。

**温馨提示：**

- 1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！
- 2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。
- 3、酒店退房时间为中午 12 点、出发时间是在 12 点后的，请提前退房，再根据航班时间自行安排活动。

**需要您认真阅读并理解和认可的：**

1. 我们诚挚为您服务，并热切希望您能完美的走完行程，但如遇特殊情况或政策原因导致所有赠送项目不能赠送安排，无不任何退费。
2. 行程所含门票均已按照优惠价格减去差价，故行程所含门票再无任何二次优惠退费，请周知。

-----接待标准-----

**大交通：**含昆明-兰州往返经济舱机票

**用车：**当地 3 年内空调旅游大巴,行程用车保证一人一正座，空座 10%；

行程内保证一人一座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。

**导游：**导游全程优秀导游服务，8 人以上安排中文导游全程为您服务；8 人以下（含 8 人）不提供导游服务，由司机负责全行程衔接及接待。

**住宿：**全程当地准四星酒店，郎木寺当地经济型酒店。每人 1 床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，大部分酒店无空调、带独立卫生间。我社不提供自然单间、单人报名我公司安排拼房，如游客要求一个人住房，需补房差。客人自愿放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！

**参考酒店：**

**兰州：**甘肃国际大酒店，兰州陇鑫大酒店，兰州凯里亚德酒店，兰州丽呈瑞轩酒店（工贸店），亚朵酒店（铁路局），美居酒店（西站店），桔子水晶酒店或同级

**郎木寺：** 临江假日酒店，郎木寺蜀景客家酒店，郎木寺达仓郎木宾馆或同级（晒佛节期间多数酒店都不营业，营业的小酒店硬件设施设备落后一些 如果郎木寺的酒店不开的话 我们将安排入住碌曲或玛曲入住）

**碌曲：**碌曲国际大酒店，碌曲喜马拉雅酒店 碌曲大酒店 隆达大酒店 洮河源大酒店或同级

**夏河：**夏河桑珠酒店，夏河锦珠酒店，夏河诺锦酒店，夏河宝马宾馆，夏河诺贝赛奥酒店，阿尼格拉酒店，金轮宾馆或同级

**用餐：**全程 5 早餐 4 正餐；早餐为酒店餐厅用餐，不用不退；，正餐 30 元/人，十人一桌，正餐八菜一汤，或根据客人人数情况酌情安排；

**景区：**含米拉日巴佛阁，郎木寺，西仓寺，拉卜楞寺景点如产生优惠按旅行社折扣退还门票及差价  
我们会根据当地实际情况在保证游览时间，景数量不变的情况下，对行程做相应调整，感谢您的配合与支持。

**注意事项：**

- 1、参加人员应充分考虑到自身身体状况、人为或自然灾害等诸多因素对旅行活动（包括人身和财产安全）的影响，承诺在不增加旅行社和同伴负担的情况下参与本次活动。
- 2、参加人员应自备钱款、衣物、药品、食品及其他可能需要的应急物品或工具，应保管好自己的所有随身（或随车）物品，承担自己物品（包括车辆）丢失或损毁的责任。
- 3、参加人员应注意自己的人身安全，提高自我保护意识；旅行途中，参加人员因个人行为侵害他人合法权益的，责任自负。若由此给同伴造成损失，行为人应负赔偿责任。
- 4、摄影器材应随身携带，防盗，防尘，防雨，防摔。
- 5、参观需尊重当地风俗习惯，甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。
- 6、游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺病、呼吸系统疾病、严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任。
- 7、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦。
- 8、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景

前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼。

9、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团。

10、在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题。

11、旅行社有权视实际情况调整景点先后顺序，但不影响原定标准。