

# 心中的日月·色达印象

扎尕那·郎木寺·莲宝叶则·色达佛学院·观音庙·卓克基土司官寨·九曲黄河第一湾·花湖·拉卜楞寺·麦积山石窟 川西甘南精华全景 8 日游

品质高端纯玩臻选之旅

## 行程特色

深度感受藏文化带来的魅力，川西蕴藏这秘境甘南的天堂

升级价值 128 元草原娱乐项目（藏式迎宾礼+高原土火锅+草原篝火锅庄舞会）

赠送**特色餐松茸土鸡汤或虫草花老鸭汤**

赠送价值 20 元**祈福金刚结**

**体验高山祈福撒龙达**，飞舞的龙达是纯净的祈福，为自己的家人朋友祈祷安康，给你一次有仪式感的甘南之旅

探秘两大藏传佛学净土-**宁玛派色达佛学院/格鲁派拉卜楞寺佛学院**

一次游览 甘南州 甘孜州 阿坝州三大藏区 藏地美景一网打尽

## 精华景点

★ 中国四大石窟—**麦积山石窟** 东方雕塑陈列馆

★ 美国《国家地理杂志》约瑟夫·洛克“我平生未见如此绮丽的景色”、“若《创世纪》的作者曾见扎尕那也会把亚当和夏娃的诞生地放在这里” —**扎尕那**

★ **腊子口红军长征纪念碑**，当年的天险如今已柏油铺路面，天险变通途，车水马龙

★ **拉卜楞寺**—世界藏学府。自然中的一篇净土，丰富的色彩冲击着视觉，不是凌乱，而是平衡。体现着藏民族一种面对宗教与自然的积极哲学。如果碰巧，还能遇见辩经的小喇嘛

★ 安多藏区众神山之首 **莲宝叶则**

★ 高原明珠—**花湖**

★ 最美的日落—**黄河九曲第一湾**

★ **色达佛学院**—信仰的乌托邦

★ 登上石阶 转动经筒 细数玛尼墙上的玛尼石 来到绰斯甲观音菩萨座前朝拜祈福 了解第二个‘布达拉宫’的由来—**观音寺**

★甘南乌托邦，东方小瑞士—**郎木寺**，景色优美绮丽，被当地人视为距离天堂最近的地方，高原的阳光洒在寺庙的金顶上，熠熠生辉。

★ 东方建筑史上的璀璨明珠—**卓克基土司官寨**

★ 小布达拉宫—**观音庙**

## 精选酒店

天水：锦江之星、金莎酒店、天泽酒店或同级酒店

阿坝：贵宾酒店、阿坝聚德酒店或同级酒店

色达：色曲河大酒店、贡嘎大酒店或同级酒店

唐克：万客来酒店、唐克王府大酒店或同级酒店

郎木寺：中苑假日宾馆、郎木寺大酒店或同级酒店

备注：如遇行程中酒店满房等情况，将安排调整为同级酒店。

## 行程概览

天数	行程	景点	含餐	住宿
Day1	昆明飞-兰州高铁-天水	昆明飞兰州，高铁前往天水	/	天水
Day2	天水-郎木寺	腊子口纪念碑、扎尕那	早中	郎木寺
Day3	郎木寺-阿坝	若尔盖大草原、莲宝叶则	早晚	阿坝
Day4	阿坝-色达	阿两路风景大道、色达佛学院	早晚	色达
Day5	色达-唐克	观音庙、卓克基土司官寨	早中	唐克
Day6	唐克-郎木寺	九曲黄河第一湾、花湖	早晚	郎木寺
Day7	郎木寺-天水	桑科草原、拉卜楞寺	早中	天水
Day8	天水-送站-兰州	麦积山石窟	早	兰州
Day9	兰州-昆明	兰州飞昆明	早	无

## 详细行程

### D1 昆明-兰州—天水—接站—直达酒店

#### 【今日行程】

昆明乘飞机前往兰州，兰州乘车抵达天水站，出站后由我社工作人员接站，专车前往酒店入住，到达酒店自由活动，可自行品尝

天水特色美食。

餐饮：无

酒店：天水

温馨提示：今日抵达天水后接站司机会在车站迎接，请每位游客务必保证手机畅通，跟工作人员联系，不要随便和陌生人交流。司机或导游将在当晚19:00-22:00之间短信或电话联系您第二天的接车时间，请您保持手机畅通，若超时未通知，可拨打我社24小时紧急联系人电话。

### D2 天水-腊子口纪念碑-扎尕那-郎木寺

#### 【今日行程】

◆早上在指定地点集合出发（具体集合时间地点以导游通知为准），前往【扎尕那】（门票已含 车程约6小时，游览约2.5小时），扎（zhā）尕（gǎ）那是天然石头城，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县西北30余公里处的益哇乡的一座古城，藏语意为“石匣子”。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑。扎尕那山势奇峻、云雾缭绕、宛如仙境。藏寨内游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动合理搭配和互补融合，成为人与自然和谐相处的一个典范。

◆途经【腊子口纪念碑】（游览30分钟），腊子口战役纪念碑，位于甘肃省甘南藏族自治州迭部县境内，纪念碑宽2.5米，象征二万五千里长征，高9.16米，寓意1935年9月16日攻破天险腊子口。是为了纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的胜利而修建。



餐饮：早中

酒店：郎木寺

温馨提示：

- 1.此日天水—郎木寺全程约 600 公里左右，车程需 7 小时左右，途中可停留休息、停车拍照、上洗手间
- 2.途中红景天、御寒衣服售卖点、沿途休息站（加水点，厕所）小卖部不属于购物店范围，谨慎购买
- 3.本行程沿线用餐及住宿硬软件条件较大城市相对有限，请不要以大城市的同等标准来衡量；酒店不提供一次性洗漱用品，若对卫生条件比较在意，游客请自带洗漱以及毛巾等个人用品。

### D3 郎木寺-若尔盖大草原-莲宝叶则-阿坝

#### 【今日行程】

- ◆早餐后集合乘车从酒店出发前往游览【莲宝叶则】（门票已含，车程约 4 小时，游览约 2 小时）莲宝叶则”的汉语意思为尊严的玉石之峰，民间通常称为石头城堡或石头山。素有“蜀山之源 昆仑天梯”之称。莲宝叶则是以奇峰异石，冰川遗迹、雪山湖泊为主的省级生态旅游示范区，是开展观光、摄影、探险、科考、登山等特色旅游之地。
- ◆途经【若尔盖大草原】（游览 0.5 小时）若尔盖草原宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有“川西北高原的绿洲”之称，是我国三大湿地之一。



餐饮：早晚

酒店：阿坝

温馨提示：

- 1.在草原上除获得允许外，不要私自进入有铁丝网围住的区域，那是私人草场，进入后一般会有一人过来要钱。
- 2.阿坝县海拔上升至 4000 米，请勿在高海拔地区剧烈运动。

### D4 阿坝-色达 全程 327KM

#### 【今日行程】

- ◆早餐后乘车前往【色达佛学院】（首道门票已含，不含观光车 30 元/人，车程约 5 小时，游览限时 1 小时）黄色达喇荣五明佛学院是一座规模极大的佛学院，上千座红色小木屋分布在山坡之上，延绵起伏，蔚为壮观。在转经塔西南方向满是经幡的山坡上

可以俯视整片佛学院，还能拍摄出整个佛学院的全貌。如果你对天葬仪式好奇，也可在学院乘车去看天葬仪式，场面非常震撼。那些成千的红色僧舍，都是由僧尼们亲手搭建，当你立于山顶俯瞰，定会直震心灵。

◆前往佛学院途中，感受最美公路【阿两路风景大道】。



餐饮：早晚

酒店：色达

温馨提示：五明佛学院到目前为止还是不对外开放的，要参观需要提前官网预约。

## D5 色达-观音庙-卓克基土司官寨-唐克

### 【今日行程】

◆早餐后前往【观音庙】（车程约 3.5 小时 游览 2 小时，需要支付上山往返车辆租赁费用，参考价格 240 元/辆，可乘坐 4 人）途中经过观音桥。观音庙始建于公元 1806(清嘉庆十年)，因寺内供奉着四臂观音而得名，在全国藏族地区的观音菩萨寺庙中享有崇高的地位和广泛的影响，老活佛传扬庙中观音菩萨与西藏布达拉宫以及五台山之观音菩萨本为同根三姊妹，故该庙名气颇大，香火旺盛。

◆后乘车前往【卓克基吐司官寨】（门票已含，车程约 2 小时，游览 1 小时），卓克基吐司官寨始建于 1718 年，被国际友人赞誉为“东方建筑史上的一颗明珠”，1935 年毁于大火，1938 年-1940 年，土司索观赢组织人力进行重建。1935 年 7 月，毛泽东同事及中央机关长征途中曾在官寨住宿一周，卓克基土司官寨有着重要的历史文化以及丰富的旅游资源。



餐饮：早中

酒店：唐克

## D6 唐克-九曲黄河第一湾-花湖-郎木寺

### 【今日行程】

◆早餐后乘车前往【九曲黄河第一湾】（首道门票已含，不含观光扶梯上行 60 元/人，车程约 10 分钟，游览 2.5 小时）黄河九曲第一湾景区，位于四川省阿坝藏族羌族自治州若尔盖县唐克镇唐热路，是最能诠释“落霞与孤鸿齐飞，秋水共长天一色”这一壮

丽美景的地方。景区被曲折河水分割出无数河洲、小岛，水岛翔集、渔舟横渡，被中外科学家誉为“宇宙中庄严幻影”；区内清澈的河流水势平缓，蓝天白云，绿草繁花，帐篷炊烟，牛羊骏马，盘旋的雄鹰，如诗如画，气象万千。

◆后乘车前往【**花湖景区**】（**门票已含，车程约 1.5 小时，游览时间 3 小时，景区环保车 30 元自理**）花湖位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的 213 国道旁，是镶嵌在草原上的蓝宝石，浮光跃金，一碧万顷，湖岸边芦苇草丰茂。黄鸭、溪鸥、黑颈鹤常栖于湖畔，嬉水自乐，旱獭、灰兔穿梭出没。天鹅、白鹤、黑颈鹤成群结队，或舞姿翩翩，或翱翔于蓝天，欢快的百灵鸟在空中翻飞、身临其境，犹如进入梦幻的动物王国。

◆后乘车前往中国小瑞士【**郎木寺**】（**门票已含 车程约 40 分钟，游览约 1.5 小时**）郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯定向游客开放的景区之一。郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。【**小众特别体验**】纳摩大峡谷轻徒步穿越纳摩大峡谷达仓纳摩藏语意为虎穴仙女、位于白龙江源头的溶洞里，峡谷中有河流，有悬崖，有草地，一切都是原始的状态。溶洞高处有一尊颇似女神的钟乳石，当地藏民视为神灵，经常前来磕头跪拜，祈求平安。游览结束前往酒店入住休息。



餐饮：早晚

酒店：郎木寺

## D7 郎木寺-郭莽湿地-桑科草原-拉卜楞寺-天水

### 【今日行程】

◆早餐后乘车前往【**郭莽湿地**】（**车程约 40 分钟**），郭莽湿地位于甘肃省绿曲县尕海乡 213 国道旁，海拔 3562 米，是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，在黄河流域生态涵养和水源保护中具有重要意义。一眼望去，无垠的草原，天高山远，水草丰美；弯弯曲曲的河流，纵横交错，九曲回转；漫山遍野的小花，姹紫嫣红，争相怒放；观景台上的黑颈鹤雕像，昂头引颈，展翅飞翔。站在观景台上，极目远眺，满目西北草原的豪放，令人荡气回肠。

◆继而乘车前往【**拉卜楞寺**】（**门票已含 车程约 2 小时**）途经**桑科草原-桑科湿地车览**。桑科草原属于草甸草原，平均海拔在 3000 米以上，草原面积达 70 平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一，后参观游览藏传佛教格鲁派六大寺院之一**拉卜楞寺**（**游览 2 小时**）藏传佛教格鲁派六大寺院之一，位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，被世界誉为“世界藏学府”。是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。1982 年，被列入全国重点文物保护单位。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，是位于大经堂旁的下续部学院的佛殿。游览结束后乘车返回天水。



餐饮：早中

酒店：天水

温馨提示：转经筒一定要顺时针转，转经廊也要顺时针走。

## D8 麦积山石窟-送站-兰州

### 【今日行程】

◆早餐后乘车前往国家 5A 级景区【**麦积山石窟**】（含首道门票，不含景交 30 元/人自理，游览 2 小时）国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，世界文化遗产。麦积山位于甘肃省天水市麦积区，是小陇山中的一座孤峰，高 142 米，因山形酷似麦垛而得名。游览结束后根据游客车次安排送站，结束愉快的甘南川西之旅。



餐饮：早

酒店：--

温馨提示：麦积山半日游的客人，建议返程车次选择下午 14 点之后车次。

酒店退房时间为中午 12 点、出发时间是在 12 点后的客人，请提前退房，再自行安排活动。

## D9 兰州-昆明

### 服务细则

#### 报价包含内容↓

交通	含昆明-兰州往返经济舱机票+兰州往返天水动车二等座，根据实际人数选用空调旅游车，行程内保证一人一座
门票	含景区首道门票，不含景区观光车。 <b>备注：因报价已提供综合优惠，故持导游、军官、残疾、老人、教师、学生等优惠证件的客人均不再享受门票减免或其它优惠退费。</b>
住宿	全程双人标准间。 <b>特别备注：</b> <b>1.当地酒店标准可能会比发达地区偏低，敬请谅解；为提倡环保，所以部分酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备洗漱用品。</b> <b>2.如出现单男单女或单人，请补齐单房差。</b> <b>3.如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，</b>

	酒店退房时间为中午 12:00 时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。
用餐	8早6正餐（不含水酒及其他个人消费）；10人1桌，不吃不退，若人数减少则按比例减少菜品和菜量。
赠送项目	1.为我社品牌建设，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，无优惠、免票政策。 2.因不可抗力因素未参加不退费不换等价项目。 3.赠送项目仅限成人打包赠送，儿童如需参加活动，需补足费用。
导游	8人以上安排优秀导游服务（8人以下司机兼向导）。
保险	旅行社责任险,赠送旅游意外险。
儿童费用	1.儿童报价含半餐和车位，不含门票、床位、早餐； 2.如小孩超高（以景区政策为准）需另增加门票费用。
<b>报价不包含↓</b>	
<p>1. 单房差/如 1 人全程入住相应指定酒店单独包房，需补单房差。</p> <p>2. 因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。</p> <p>3. 景区配套便民服务设施及体验项目：</p> <p>①扎尕那保险 5 元/人自理（必消）</p> <p>②花湖景交 30 元/人自理（必消）</p> <p>③黄河九曲第一湾上行扶梯 60 元/人自理（自愿）</p> <p>④麦积山石窟景交 30 元/人（必消）</p>	

#### ★行程说明：

- 1.旅游旺季（6-10月）期间，因前往景区的游客非常多，导致沿线经常堵车或交通管制，旅行社和地陪导游会根据当天或近期实际情况，调整早上出发时间、用餐时间、用餐地点、甚至是住宿地点，以尽量保证游客能正常游览，或尽量降低因堵车、人流量太大等因素造成的损失。望游客给予理解和配合。
- 2.行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时。
- 3.行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自己意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排，车站接送不提供导游服务。
- 4.常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，不陪同游客进入有讲解员或属于自然风景观光的旅游景区。
- 5.行程中如遇突发状况，导游在不减少景点的前提下，会根据实际情况对行程先后顺序作出调整，该调整不视为违约；如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。

#### ★安全提示：

- 1.参团旅游的上车前、下车后，均为自由活动和自主游览时间，请您注意保护自身安全及财物安全，请入住酒店后不要擅



自或单独外出，不要轻信陌生人，不贪图小便宜，警惕上当受骗！

2. 旅游者必须确保自身健康，如有身体不适请不要参加旅游团，如因自身疾病或个人自身原因，自然发生的突发疾病或事故。属于个人责任，与旅行社无关。

3. 游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。

---

#### ★特别说明：

1. 此线路经过地区多为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；

2. 九寨沟平均海拔 3000 米以上，属高原气候、早晚温差大、空气稀薄、不宜做剧烈运动，不宜喝酒，游览景区时需穿旅游鞋；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；

3. 高原地区日照充足，紫外线较强，游览时需自备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；

4. 如遇因人数不足，具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出费用客人自付；

5. 初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水，正常高原反应（如头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息，建议自带部分防止高原反应的常用药品（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素 C、EB1、B6 等）。

6. 如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（包括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务费），则视为游客单方面违约。

