

相约西藏

拉萨林芝羊湖

MEET IN TIBET



布达拉宫

松赞干布用生命中一半的时间荡平吐蕃，用另一半时间建筑辉煌的宫殿和寺庙。
游走于金碧辉煌的佛殿，灵塔，寝宫，回廊之间，灯光渺渺，窗帏低垂，
酥油的味道四处弥漫，整个好象落入了一个古老的梦境。
是世界上海拔最高，规模最大，并集宫殿、寺院和城堡为一体的宫堡式建筑群，
住进布达拉宫，我是雪域最大的王，流浪在拉萨的街头，我是世间最美的情郎
布达拉宫：我从远方赶来，赴你一面之约

大昭寺广场

向往的不是风景而是信仰



八廓街

沐浴拉萨的暖阳



巴松措

沐浴拉萨的暖阳



尼洋河风光带

沐浴拉萨的暖阳



色季拉山

沐浴拉萨的暖阳



索松村

沐浴拉萨的暖阳



相约西藏

XIANGYUE

雅鲁藏布大峡谷

安静平缓的雅鲁藏布江
冲刷出一片片滩涂平静的水面
把雪山冰川蓝天白云
全部倒映在水中
雪山脚下江水平缓优雅



羊湖

西藏没有海
但收集了世间所有的蓝
而羊湖就是高原上
洒落人间的一颗蓝宝石
天上仙境 人间羊湖



卡若拉冰川

卡若拉冰川位于西藏山南地区
浪卡子县和江孜县交界处
距离江孜县城约71公里
是西藏三大大陆型冰川之一
为年楚河东部源头



南迦巴瓦峰的浪漫



"日光之城"

日照时间长，金山耀西藏



错峰出行·体验更佳

景区、拍照、吃饭不在排队，
各种网红打卡地不在拥挤



优享礼遇 贴心服务

特别赠送藏装旅拍
旅游管家在线服务
一人一台便携式防高反制氧机



美丽冰川/震撼雪山 璀璨星空

能见度高，雪山、冰川、星空
南迦巴瓦峰日照金山最佳观赏季：
“10人9不遇”的南迦巴瓦峰
日照金山美景出现概率90%以上



全程精选网评三钻酒店

1晚网红索松村观景民宿

UPGRADE ONE NIGHT OF UNIQUE WATER TOWN ACCOMMODATION





特别说明：

- 1、暑期特旺季、桃花节及节假日期间，可能调整为不住索松村，住林芝。
- 2、旅行社根据实际情况、布达拉宫分配的参观时间调整景点及项目安排的先后顺序，但景点绝不减少，敬请知悉

日期	行程安排与旅游景点
D1	贵阳集合出发 住宿：火车上 餐食：无 指定时间自行前往车站集合，乘动车前往重庆西，稍作休息后乘 Z223 次 22:03-10:15+2 拉萨。 温馨提示： 乘坐火车期间餐食自理，敬请提前自备。
D2	火车上 住宿：火车上 餐食：无 火车卧铺，一路风景。
D3	抵达圣城拉萨 住宿：拉萨 餐食：无 拉萨海拔：3650 米 抵达拉萨→接站或接机入住酒店→适应高原性气候（接送服务为拼车方式，若有等待敬请谅解） 温馨提示：到达当天请不要洗澡，多吃蔬菜、水果、多喝水，最好不要抽烟与饮酒。良好的心理素质，是克服和战胜高原反应的灵丹妙。 特别安排：为预防高反一人一台便携式制氧机。
D4	拉萨—拉林高速—卡定沟—雅鲁藏布大峡谷北岸索松村或林芝八一镇 住宿：林芝/索松村 餐食：早、中、晚 早上统一集合，具体时间及地点以前一天通知为准！ 然后从拉萨出发，经拉林高速（景观大道-颜值最高的高速公路），一路饱览高原美景。前往西藏的江南—林芝。游览 卡定沟景区 之后去往林芝或索松村入住休息。 【卡定沟】 又名嘎定沟，高原天然氧吧，卡定藏语译为人间仙境， 此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近 200 米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及“六字真言”等。 【索松村】 位于雅江北岸（即大峡谷北岸景区），走进索松村，体验世外桃源般的村居生活，听着雅江水的轰鸣，看南迦巴瓦峰上云卷云舒（须晴日），留下一段美好的西藏旅行记忆， 就让我们祈祷可以幸运的看到日照金山吧（视天气情况而定）！ 特别提示： 1. 西藏车资源匮乏、基本使用中小型车辆：请客人将大件行李箱寄存在拉萨酒店，携带软包（洗漱及更换衣物必备品）、谢谢理解！ 2. 索松村地处景区内，本产品只能提供普通双人间（住宿条件较差），如需提高标准，请提前告知您的管家。也有可能安排住林芝八一镇，请勿以此为由投诉！ 3、每年桃花节期间卡定沟或可改为游览桃花村（司机或导游视具体情况安排其中一个）



4. 观赏桃花为季节性旅游，能否看到桃花随缘！

林芝/索松村—雅鲁藏布江—民俗村—色季拉山—林芝

住宿：林芝

餐食：早、中、晚

上午从雅鲁藏布江大峡谷北岸景区出发，参观民俗村（民俗村每年冬季的时候可能会关门，如遇到关门自动取消该景点），之后前往川藏线上的地标—色季拉山口，晚上住在林芝八一镇或巴松措结巴村。

【雅鲁藏布江大峡谷】大峡谷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。

【色季拉山】色季拉山位于八一镇的东南侧，走川藏线时，波密到八一路上即会经过，是川藏线上有名的地标。色季拉山山口海拔 4728 米，视野开阔，可以远眺到鲁朗林海和南迦巴瓦峰，是拍照的好地方。

【民俗村】民俗村可以了解藏族民族文化，饮食等、了解各种藏族手工艺制品！由旅行社根据实际行程安排！（备注：冬季期间民俗村将会关闭，则自动取消该项目，不退费）

温馨提示：藏族村各种商品出售，不受旅行社限、请自己酌情购买！

林芝—巴松措景区（不含游船）—拉萨

住宿：拉萨

餐食：早、中

上午游览西藏的第一个 5A 级景区—红教圣湖巴措松，下午经拉林高速返回拉萨。

【巴松措】又名措高湖，藏语意为“绿色的水”，位于布江达县，是藏传佛教宁玛派红教著名的圣湖、其形状像镶嵌在高峡深谷中的一轮新月。湖水清澈见底，四周雪山和原始森林倒映其中。湖心扎西岛上有错宗工巴寺，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。建于唐代末年。岛上的礁石均雕刻成了别致的动物形象以及佛像。错宗工巴寺土木结构，上下两层，殿供强巴佛、千手观音及金童玉女等。



拉萨—羊卓雍措—卡若拉冰川—拉萨

住宿：拉萨

餐食：早、中

【羊卓雍措】羊卓雍措藏语为“碧玉湖”，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，西藏的三大圣湖之一，湖光山色之美，冠绝藏南。湖岛上，黄鸭、灰鸭、黑颈鹤、天鹅成群接队，时起时落；远处山峰白灰银甲，湖光山色，交相辉映。难怪生活在湖边的人们，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。湛蓝的湖水与远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心旷神怡。

【卡若拉冰川】卡若拉冰川背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰（7191 米）南坡，巨大的冰川从山顶云雾缥缈处，一直延伸到离公路只有几百米的路边，晶莹幽蓝，在阳光的照耀下，犹如一副巨型唐卡挂在山壁上，熠熠生辉。先后有电影《红河谷》、《云水谣》等在此拍摄外景，参观完后返回拉萨入住酒店。

特别提示：

1. 羊湖景区有很多藏民携带藏獒犬在此处，您的相机请不要对着他们及藏獒犬拍照，否则会收取费用
2. 当日行程有时可能会先去氧气服务中心，客人根据自身的身体状况选择是否租用氧气，如当时租赁客人多还需要等待、请周知！

拉萨—布达拉宫—藏装美拍—大昭寺广场—八角街

住宿：拉萨

餐食：早

【布达拉宫】（参观时间约 40 分钟-1 小时、自费耳麦 30 元/人），今天游览布达拉宫、大昭寺广场、及八角街。（布宫参观时间由管委会随机排出，不受旅行社控制，游客须无条件听从安排，不得因此提出时间要求。有时管委会要求提前一天客人凭身份证原件取票，往返交通费须自理，还望理解并配合）上午参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑布达拉宫始建于公元 7 世纪的吐蕃王朝时朝，年轻的吐蕃王朝开创者松赞干布统一周边部落，迁都拉萨城，建立了宏伟的布达拉宫原型。五世喇嘛在布达拉宫原有的旧址上重新修建了现在的布达拉宫白宫和几十年之后由摄政王桑结嘉措修建了现在的红宫，并把旧西藏的政治中心搬到此处，让这座宫殿再次成为西藏的政治权力中心，在所有藏族人的心中有着神圣的地位。

参观完布宫后，自行前往藏装美拍地**赠送藏装旅拍**：（只提供为基础消费项目，含一套藏装、无头饰，5 张底片（均为电子板）超出服务内容部份请自己与店主协商好价格后再另行消费，旺季需要等待，不拍不退费、春节期间此项自动取消不退费）、自行前往大昭寺广场八角街在那里闲逛、发呆、吃美食——大昭寺八角街周围很多正宗川菜馆，您可以去品尝、充分满足自己味蕾！**客人自行返回酒店！**

大昭寺广场：位于大昭寺前，很多藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。大昭寺广场是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩。

八角街是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。弥漫着浓郁的藏族文化气息。八角街长约、公里，街道两旁商店林立，热闹非凡。相传八廓街的玛吉阿米，是六世达赖仓央嘉措的密宫。他曾在此地写下著



名的《在那东方的山顶上》，“在那东方高高的山顶上，升起一轮皎洁的月亮……”

【布宫当天游览须知】

- 1、布达拉宫游览必须携带本人有效证件原件；才能进入布宫，参观时不能穿凉鞋，短袖，短裤！
- 2、工作人员将于前一天 22:00 以前，通知具体集合时间及地点，如果未接到通知请及时致电您的客服；
- 3、目前因布宫管委会规定一位讲解员最多带 26 位客人(具体人数可能变动，以布宫管委会规定为准)，且布宫门票紧张又限量，组织方会通过以下渠道来解决门票：团队票、散客票、单位参观票、管理处补票、特批票等。因不同渠道的特殊要求、敬请客人无条件听从安排。可能有时批票的参观名单不允许带导游，故有时会没有导游带领，自行参观游览，请勿因此投诉！
- 4、旅行社须提前多天网约门票，但参观的具体时段是提前一天才通知，统一由布宫管理处随机排出！旅行社不承诺游客的时间要求！以下情况均属正常安排：①、每个团或每个家庭可能拆分成多批次，②、每批次分成不同时段参观 ③、同一个团队的客人走不同的线路。报名签约即同意此方案，不得因此投诉！
- 5、关于儿童：1.2 以下（不含 1.2 米）的可以直接跟着大人进去，身高 1.2 米以上须与成人一样按规定报票，否则，不能进入布宫参观。
- 6 特别说明：因布宫限制流量，暑期旅游特旺季，门票非常紧张，旅行社会按正常流程申请票，但如果不成功，则按退一赔一处理，不再承担额外的赔偿责任！报名签约即同意此解决方案，请理解！
- 7、为了有效地听导游讲解，布宫和大昭寺均需租用耳麦（每处 30 元），费用请现付！
- 8、当日属于半自由行、仅含布宫讲解员、参观完布宫后请自行前往大昭寺广场，自由安排时间返回酒店！

拉萨返程

D9

早餐后自由活动，后送客人前往拉萨机场乘飞机返回目的地，结束行程。
因回程航班座位有限，拉萨回程飞往的地点以及航班时刻，由航空公司随机分配

在不减少景点情况下，地接社可以自行调整行程的先后顺序，参团即自动同意！请勿以此作为投诉理由！

费用包含：

1、**大交通**：贵阳-重庆单程高铁；重庆-拉萨单程火车硬卧进藏票；拉萨-目的地单程机票，含机建；产生高铁我社承担由于火车票实行实名制，报名请提供出游者的面部以及证件号清晰的二代身份证正反面复印件；报价中所包含火车席位为火车硬卧，由于进藏的列车车票紧张，我公司不能保证火车上的铺位为中、下铺及要求车厢、铺位相邻，敬请见谅。



注意： 目前众多航空公司已不免费托运行李，所有行李托运均需按不同公司规定缴费。（因进藏人员较多，在此期间进藏票均需身份证件申请，且进藏票一律不保证车票铺位及位置，敬请谅解）

接送： 拉萨机场/拉萨火车站拼车接送，非专车接送，偶尔会有等待，如需包车接送，费用需自理。

2、交通： 行程中 **5—29 座车辆**，根据人数选择合适车型。保证一人一正座、不保证空座率！西藏车辆资源受地区经济所限，车况、车型差，请作好心理准备！下林芝时游客需将大件行李箱寄存在拉萨酒店，携带软包（洗漱及更换衣物必备品）谢谢理解！

3、酒店： 全程 6 晚住宿，每人 1 床位，酒店双人标间（索松村为民宿），如需其它房型，价格另议。

不提供自然单间，单人或单数参团只能提供加床或包房（加床一般为钢丝床或床垫）。

舒适型参考酒店：

拉萨参考酒店： 拉萨庄园、岷山唐河、睦林轩酒店，云上和美酒店、拉萨庄园、鹏泰酒店、格林豪泰酒店、益豪酒店、派柏云、川鹏、哲啡酒店等或同级

林芝参考酒店： 格拉丹东、天邑、鑫湘缘酒店、明洋酒店、贡布大酒店、大峡谷酒店、瑞峰酒店等或同级

索松村参考酒店： 古藏工布、暖舟十里桃花、遇见山间、乔次仁家、暮云山居、醉美索松、南迦巴瓦等或同级

轻奢等参考酒店：

拉萨参考酒店： 江冲藏润、璟城国际、和美半山、岷山圣瑞斯、凯铂丽亚、德朋酒店、璟城国际喜上、乔穆朗宗、殊胜归藏庄园、吾思藏、凯里亚德酒店、怡程酒店、扎什颇章同级

林芝参考酒店： 万清堂、海螺酒店、柏栎荟舍、东辰锦辉、岷山酒店、明珠酒店、中海花园、中恒臧吉等或同级

索松村参考酒店： 花山佑、山屿景、暮云山居、醉美索松同级

4、餐饮： 6 早 6 正、行程里已标注是否包含早/中/晚餐（酒店含早，不吃不退）

5、门票： 含景点首道大门票、不含布宫耳麦、景区其它收费设施及个人消费（西藏冬季实行免票政策，如不前往景区无任何退费）

6、导游： 8 人及以下司机兼向导，9 人以上含导游

7、赠送： 林芝石锅鸡、一人一台便携式制氧机、旅拍套餐

温馨提示：

1、西藏住宿条件有限，与内地酒店差别大，敬请理解！若升级住宿标准请在报名时补齐差价。

2、不要谈论西藏政治问题摄影拍摄人物，请先向对方打好招呼；行程中切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，请配合安排。出行前请仔细阅读出团通知单及进藏注意事项。

购物/自费：



1、不推荐自费

2、全程 0 旅行社定点购物店

3、西藏景区内、及路边购物店不受旅行社所控，请谨慎购买，发生购物纠纷与旅行社无关

费用不含

- 1、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。
- 2、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。
- 3、航空险、旅游人身意外保险，请自行购买。
- 4、地面服务费（如出发机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）。
- 5、自由活动期间的餐食费和交通费。
- 6、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。
- 7、因景区价格调整产生的门票差价。

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约定行程进行（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、弃团，将被视为自动放弃费用不予退还，若在离团期间放生意外事故等我社不承担任何责任。

4、因大交通随行情而变动，以及报名的时间与出发的地区不同等原因，导致散客同团的价差客观存在，敬请谅解！

高原旅行提示：

根据卫生部门和医生意见，旅客进入高原旅行前建议进行体检，由医生确认可进入高原旅行时，方可前往高原旅行。凡有下列疾患之一者，不宜进入 3000 米以上高海拔地区旅行：

1. 各种器质性心脏病。显著心律失常或静息心率>100 次/分，高血压Ⅱ期以上，各种血液病，脑血管疾病。
2. 慢性呼吸系统疾病。中度以上阻塞性肺疾病，如支气管哮喘，支气管扩张，肺气肿，肺结核，尘肺病。
3. 糖尿病未获控制；癔病、癫痫，精神分裂症。
4. 现患重症感冒、上呼吸道感染，体温在 38℃ 以上或体温在 38℃ 以下，但全身及呼吸道症状明显者，在病愈以前，应暂缓进入高原。
5. 曾患过高原肺水肿、高原脑水肿、血压增高明显的高原高血压症、高原心脏病及高原红细胞增多症者。
6. 高危孕妇。



7. 入藏人员年龄建议在 18-69 岁之间，75 岁以上游客报名恕不接待。

特别提醒：65 岁以上老人需签免责声明，谢谢！

游客健康登记卡及免责声明承诺书

本人_____出生于_____年____月____日。今自愿参加_____旅行社组织的_____年____月____日至_____年____月____日_____旅游活动。

家庭住址：

我已阅读行程及有关注意事项等并且认为我的身体健康状况能够适应高海拔地区旅行，并保证以上内容属实；旅游途中需乘坐火车时间较长，当地乘车路途较远且行程时间较长，西藏海拔高行程辛苦、旅行社已经告知我本人。因此现本人承诺：本人途中若出现自身疾病导致的身体不适或意外，与报名旅行社及当地接待旅行社无关，所产生一切费用(包括医药费及交通费等)由游客本人自行担负并承担一切责任。

特此承诺！

旅游者签字：

家属签字：

日期：