**追溯藏源文化 畅游雪域圣地行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | N02181747896676nf | **出发地** | 西藏自治区 | **目的地** | 福建省-福州市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | 厦门北、莆田、三明北乘Z126次火车卧铺前往兰州，兰州转乘火车硬座前往西宁，或福建乘火车硬座前往武昌，武昌转乘Z264次卧铺前往拉萨。具体乘车方案以实际出票为准。（具体的乘车方案我社将根据票务的实时情况进行调整，以实际出票为准) 不含餐住火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | 第二天 下午抵达西宁后，晚上换乘有氧列车卧铺前往拉萨。 不含餐 住有氧列车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | 在列车上欣赏沿途风光，经过青藏线著名景观带：昆仑山泉、昆仑山口、长江源头沱沱河、可可西里无人区，穿越世界上最长的高原冻土隧道——昆仑山隧道、海拔5072米的世界铁路第一高车站——唐古拉车站、羌塘草原、三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路——清水河大桥。下午抵达拉萨，入住酒店。温馨提示：1：拉萨海拔3650米，林芝海拔2900米，慢慢适应高原气候，客人可能会出现不同程度的高原反应。抵达后不要过分紧张，保持一颗平常心，要缓慢行走、建议最好不要洗澡；多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。身体不适时，及时到医院接受治疗。2：因西藏特殊条件所致，绝大部分酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要稍逊一筹；西藏因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率，请广大客人谅解；大部分的酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员；西藏酒店大都采用太阳能热水供应，如遇天气为阴天的情况下，房间的热水可能不太热；敬请谅解！ 不含餐 住拉萨 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | 早餐后前往林芝，沿拉林高速穿越米拉山口，前往西藏唯一一个5A级自然风光类景区——【巴松措】（游览约90-120分钟），巴松措又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，长约18公里，湖面面积约27平方公里，最深处达120米，湖面海拔3480米。位于距工布江达县巴河镇约36千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。距岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的，小岛上建有唐代的建筑【错宗工巴寺】，是西藏有名的红教宁玛派寺庙，建于唐代末年，距今已有1500多年的历史了。错宗寺为土木结构，上下两层，殿内主供莲花生、千手观音和金童玉女。寺南有一株桃和松的连理树，春天时，桃花与青松相映，煞是好看。游览结束后乘车抵达八一镇，入住酒店 早中晚住林芝 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | 早餐后游览【苯日神山】（神山有两种游览方式，我们选择车子开进去游览，游览约30分钟）该山是苯波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒把自己今生的幸福，来世的解脱的所有希望都寄托给了苯日神山，为了消除罪恶以及各种疾病，他们年年按时转该山，藏族所有的记载中都公认，这座山是世界唯一一座由墩巴辛绕佛亲自加持的神山，因为此山是被幸绕弥勒如来佛祖加持过的大神山，所以至今仍然被加以重视和崇拜。后前往【鲁朗林海】，鲁朗藏语意为“龙王谷”，位于被誉为“雪域瑞士” 的西藏林芝地区林芝县鲁朗镇境内，这是一片典型高原山地草甸狭长地带，两侧青山由低往高分别由灌木丛和茂密的云杉、松树组成鲁朗林海，草甸中，溪流蜿蜒，成千上万种野花竞相开放。木篱笆、木板屋和农牧民的村落星罗棋布，山间的云雾时聚时散，雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。后参观4A级景点【雅鲁藏布大峡谷】（游览约180分钟）乘车沿岗派公路顺雅鲁藏布江前往素有“背包客圣地”之称的派镇，到尼洋河和雅鲁藏布江两江交汇处及【佛掌沙丘】观景台（停车拍照约15分钟）行车约2.5小时候抵达景区，换乘环保车前往【南迦巴瓦观景台】，沿途游览：大渡卡古堡遗址、千年桑树、情比石坚，等景观（下车拍照约30分钟），在观景台零距离拍摄（下车拍照约15分钟）垂直落差近5000米的中国十大名山之首南迦巴瓦峰,观赏闻名于世的雅鲁藏布江小拐弯,探寻藏东南形成的伟大奇迹，见证世界罕见而独特的峡谷风貌。接着前往直白村观水台拍雅鲁藏布奔腾之势。温馨提示：大峡谷景区为循环观光车，地接导游在景区门口等候游客，导游不带客人进入景区游玩的，景区为自由参观，敬请谅解！今日亮点：林芝被誉为高原小江南，植被茂盛，氧气含量高，是天然的空气氧吧 早中晚住林芝 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | 早餐后前往【卡定沟】（游览时间不少于1小时）：卡定沟瀑布位于西藏自治区林芝地区林芝县八一镇318国道，距八一镇24公里处的尼洋河畔卡定沟内，是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下，雄伟壮观，瀑布中一尊天然形成的大佛面目慈祥，在瀑布中时隐时现，天佛瀑布由此而得名。瀑布水小时如银链飘然而下，水大时气势磅礴、惊心动魄，岩壁上有自然形成佛像与守护者，沟谷中原始森林密布，有与藏传佛教浑然一体的优美传说 ； 后返回拉萨中途赠送【藏民家访】（游览约60分钟）在这里欣赏藏族舞蹈，观看极具民族特色的房子，感受藏族人民用歌舞表达各种情感。工布藏族的服饰与我们所见过的藏族服装是有所不同的，他们的服装是无袖无领的，下幅分作前后两面三刀摆，齐膝像是裙子又不同于裙子，古色古香。相传是为了纪念吉布藏王的一种服饰，至今已经有七百多年的历史了。无论春夏秋冬，他们的外面都着此装。 早中 住拉萨晚餐自理 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D7** | |
| **行程详情** | 乘车前往5A级景点【布达拉宫】(游览约60分钟）它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。后参观【药王山观景台】(游览约30分钟）：药王山与与布达拉宫咫尺相对，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰。清晨的药王山，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。中餐后乘车前往【大昭寺-5A】(游览约60分钟）,是松赞干布为了迎娶唐朝文成公主，尼泊尔尺尊公主，建于公元7世纪中叶，距今已有1300多年的历史，属国家重点文物保护单位。大昭寺主殿供奉的主尊为文成公主入藏带来的释迦牟尼12岁等身鎏金铜像。此寺是藏民心灵中最神圣之处，随处可见五体投地的虔诚藏人顶礼膜拜。游览【八廓街】，八廓街是最能代表西藏民风民俗的千年古街，因其古朴的文化底蕴、悠久的历史传统，入围“全国历史文化十大名街”之列。它是环绕大昭寺为中心顺时针绕行为“转经”的转经道，被藏族人成为“圣路”。重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有7个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团会拆分成多个小团体 2/每个小团体分成不同时间参观 3/每个小团体跟随不同导游进入；敬请理解！因散客团人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（报名时请知悉，如以上情况出现投诉的，一律不予受理，敬请谅解！）今日亮点：布达拉宫是去西藏必打卡之地，在药王山观景台拍一张人民币50元背面的布达拉宫全景照，是去西藏必须要做的事情 含早中晚住拉萨 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | 早餐后欣赏沿途西藏风光前往山南参观3A级景点【羊卓雍措】：（游览约30分钟）藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔4441米，总面积638平方公里，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以饮用。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。后返回拉萨入住酒店。购物安排：导游根据行程合理安排具体进店时间。藏药店（参观时间约90分钟) ，工艺品店（参观时间约90分钟） 早中晚餐 住拉萨 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D9** | |
| **行程详情** | 上午乘有氧列车卧铺返回，沿途欣赏美丽的唐古拉山脉，路过无人区可可西里。 含早餐住火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D10** | |
| **行程详情** | 抵达西宁后转乘火车硬座前往兰州；兰州转乘Z128次返回三明北、莆田、厦门 不含餐住火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D11** | |
| **行程详情** | 抵达三明北、莆田、厦门北，（福州、南平的游客三明北转乘动车二等座返回），结束愉快的西藏之旅！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：西宁-拉萨有氧列车硬卧/软卧，各地至西宁/兰州往返火车硬卧/软卧，兰州-西宁火车硬座或旅游大巴；西藏本地29座以下正规旅游车，根据人数选择合适车型。持证司机专业，车型随团队情况调配。2、住宿：全程当地特色商务型酒店；西藏住宿条件有限，请勿以内地标准比较，敬请理解。如出现单男单女，我社会安排拼房或三人间或加床，如客人需要单间或无法拼房，全程单房差600元。4、全程工作人员陪同（因西藏当地只能用小车，全陪导游每两辆车安排一名带队）；当地中文地接导游服务，（拉萨市内一日游须由专职市内导游带团）5、保险：旅行社责任险（不含航空保险和旅游意外险，建议游客在组团社报名时申请购买）6、餐饮：全程6早餐9正餐（酒店含早，所有团餐不吃不退）；7、行程：本社在不减少景点的情况下，有权根据实际情况对行程次序进行调整；           8、安全：要小心财物，贵重物品不要房在酒店房间或者旅游车上；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，请配合导游安排。10、其它：出行前请仔细阅读出团通知单及进藏注意事项 .如因客人自身原因提前离团，放弃行程，后面所有费用不退；如进店行程未走，需补离团费用500元/人 。 | | |
| **费用不包含** | 有购物店3个，全程门票费用不含，导游现收现付 | | |

**其他说明**