**25【遇见西藏】【遇见西藏+纳木错】拉萨、布达拉宫、羊卓雍措、卡定沟&桃花沟、林芝雅尼湿地、鲁朗林海、巴松措四飞10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | N02161749111127KQ | **出发地** | 泉州市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **泉州-成都**  自行前往泉州机场，乘飞机抵达成都机场，后入住酒店休息，自行前往品尝当地特色名小吃。【温馨提示】1.客人抵达机场后由入住酒店（酒店安排接送，非独立用车，为拼车）。2.抵达酒店后，客人自行办理入住手续，并告知前台第二天所乘航班信息（航班号和航班时间），同时预约前台叫早服务。3.第二天客人需自行至前台退房，告之将前往机场登机，前台将通知机场车队提供接送服务； |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **成都—拉萨**  由酒店安排车子（非独立用车）前往机场，客人自行凭身份证换取登机牌，乘（航班待定）飞往拉萨；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。【温馨提示】1、抵达拉萨当天以适应性休息为主，没有行程安排。请不要做任何剧烈运动，也不要过于兴奋，节奏需要慢下来，正常的情况高反5-10小时后才有反应,第一天用餐，尽量清淡，且少量，多吃水果多喝水多休息，以便快速适应高原气候。2、当晚尽量不要洗澡洗头，以防感冒和耗氧过多加重高原反应；也不要饮酒抽烟，多饮水，多吃水果，勿饱食。3、发生高原反应属于正常现象，轻微的高反可自身调节，微重的高反可自备西洋参含片、红景天、高原安等保健药品来缓解高原反应。4、目前疫情期间，机场/火车站规定接送人员不得进入大厅，只能在停车场等候，需要司机沟通，确定碰面的具体位置，避免误会产生。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨-米拉山隧道-薰衣草花海（骑马射箭）-巴松措（轻徒步-湖心岛-措宗工巴寺）**  早餐后，沿着最美拉林高速穿越米拉山隧道，到达薰衣草花海，在西藏林芝有这样一片别样的花海，集薰衣草、油菜花、骑马、射箭为一体的庄园。 高原马场，伴着柔光，我们可以细细欣赏这遗落人间的仙境，风中散发着淡香，随风扑在发梢和脸蛋上，登顶远眺，眼前是青草和鲜花的多彩交织，身后是“西藏江南”林芝的缩影。撒起脚丫子飞奔在牧场里，你可以弯一把好弓圆自己一个射雕的梦，也可以挑一匹骏马驰骋在金色草原之上，让我们迎着日光，来一场策马奔腾的狂欢。巴松错，西藏地区唯一一个自然类AAAAA级景区，素有林芝“小瑞士”美誉，国家风景名胜区，世界旅游组织列入世界旅游景区。巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂。湖心岛内有座措宗贡巴寺，属木石结构，上下两层，供有许多佛像，寺庙南侧南侧生长着一棵千年以上的奇树——桃抱松，堪称世界一绝，特别是树叶上自然形成的奇妙的藏文字母，更令寺庙蒙上一层神秘的色彩。参观结束后享用鲁朗石锅鸡，之后入住岷山错高民宿休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **巴松措--雅尼湿地-色季拉山（远观南迦巴瓦）-经幡祈福-鲁朗林海-林芝**  早餐后前往雅尼湿地，雅鲁藏布江穿山越岭到达林芝，与尼洋河交汇，形成广阔的三角洲湿地。尼洋河的优雅涓流，被奔腾的雅鲁藏布江一并带入印度洋，分界线明晰可见。雅江的水黄浊、尼洋的水青绿；泾渭如此分明。两江交汇之处，苯日神山高耸入云，这是苯波教的神山，在藏人心中地位尊崇。之后翻越色季拉山，在色季拉山远观“西藏众山之父”南迦巴瓦峰，也在这里挂经幡祈福，在西藏 ，传送祝福的途径是风。我们把经文写在风马旗的背后，每吹拂一次，风就会把祷告带给南迦巴瓦峰一次，祝福和风一样连绵不尽，和南迦巴瓦峰一样永恒。鲁朗林海。鲁朗藏语意为“龙王谷”，被誉为“雪域瑞士”鲁朗林海是一处云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉，整个景点如诗如画，周边雪山林立，沟内森林葱笼，林间还有整齐如人工修剪般的草甸，许多民居修建在这山环水复的天上森林，周边溪流蜿蜒，有成千上万种野花竞相开放，简直就是人间天堂。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝-体验藏家-卡定沟-尼洋河风光带-达东村**  出发藏家村落，体验藏民族的生活习俗，品尝藏族特有食物，村民们为会大家准备了酥油茶和青稞饼，喜欢喝酒的还献上青稞酒。村民会详细介绍了他们民族的风俗文化，包括“一夫多妻”和“一妻多夫”的婚姻习俗等等。随后游览后前往卡定沟景区，卡定沟：又名嘎定沟，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。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、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。尼洋河风光带：沿途观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，观赏雪峰下的原始森林和如茵草场，近处是田野，点缀油菜花田，远处是山，山峰上覆盖白雪，四季合一的画面。返回拉萨入住达东村 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 达东村 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨-岗巴拉山-羊卓雍措-圣湖旅拍-圣湖定点航拍**  西藏三大圣湖之一的羊卓雍措，藏语意为“碧玉湖”，羊湖在藏人心目当中被看做是“神女散掉落的绿松石耳坠”。引用网友评论：羊湖的蓝是如此的不可思议，就算是罗曼蒂克的梦境和童话中也未必能有这个色彩，恨不得用湖水作画，因为世间还不曾有如此的颜料。如今置身都市，想起那平静如蓝宝石的水面，每个与她相遇的瞬间，都令我魂萦梦牵。圣湖旅拍：我们在岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式各异，颜色丰富的藏式服装供大家挑选，大家可以在这里慢慢精心挑选自己最心仪的藏装，穿戴完毕后我们再随车抵达羊卓雍措，在羊湖最佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费的拍摄服务，圣湖定点航拍也在这里，航拍才是羊湖的正确打开方式，刷爆您的朋友圈。返回拉萨。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺广场-药王山观景台（50元面值人民币拍摄点）**  布达拉宫始建于公元7世纪藏王松赞干布时期距今已有1300年的历史。布达拉宫，以世界屋脊作为门槛，是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群，也是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。它以千年冰雪为门楣，无论你是否去过西藏，它雄踞一方的气势都叫人魂牵梦萦。每年都会吸引无数游人前去参观，似乎不去布达拉宫，就算没去过拉萨。温馨提示：因布达拉宫参观时间不定，今日行程会根据布宫出票时间在不影响参观行程的前提下由导游灵活安排参观顺序，布达拉宫宫内限时1个小时。布达拉宫为佛教圣地，有严格的安检过程，请大家听从导游安排，准时且耐心。疫情防控期间游客需自行在小程序里预约布宫门票，布宫门票一旦预约不可取消，切勿自己胡乱约票，旅行社工作人员会提前告知并协助游客约票，请游客积极配合旅行社工作人员。疫情防控期间自行进宫参观，导游不陪同游客参观。大昭寺广场上不仅有来自全国各地的游客，更多的是藏民，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拜。八廓街又名八角街，位于拉萨市旧城区，是拉萨著名的转经道和商业中心，保存了古城的传统面貌和居住方式。药王山观景台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，也是面值50元人民币取景点。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阳光照亮布达拉宫的瞬间。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-纳木错-拉萨**  早餐后前往游览【纳木错】纳木措藏语意为：天湖，是藏区三大圣湖之一。纳木措面积辽阔，是除青海湖外的我国第二大咸水湖。湖西南岸连绵不绝的雪山是念青唐古拉山，风和日丽的时候，巍巍的雪山倒映在湖水中，显得宁静而祥和。结束后返回拉萨。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **拉萨-成都**  早餐后乘车至机场，乘班机（航班待定）抵成都（或其他中转城市）机场，抵达后换乘机场集散中心统一安排的摆渡车前往酒店“凭酒店消费二维码”入住，酒店是由机场集散中心统一安排的，条件较为简陋，不含早餐，但保证一人一床（若需升级住宿，报名时请补齐差价）。不便之处，敬请见谅！抵达后自由活动； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **成都--泉州**  早上客人自由活动（酒店12点前要退房），由酒店安排的车子送客人前往机场，客人自行凭身份证换取登机牌办理登记手续，乘航班（航班待定)返回泉州，结束愉快之旅。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.【飞机进藏】：含泉州/中转城市/拉萨往返四程机票、机场建设费及燃油附加税；（机票为特价票、不得签改及退票、名字不得有误！）。2.【小交通】：全程正规空调旅游车，根据人数安排车子，每人一个正座。因气候特殊不开空调【备注：机场-酒店、酒店-集合点往返接送车服务由师傅接送，无导游】3.【住宿】：首晚拉萨希尔顿含氧酒店，一晚岷山错高民宿，一晚德吉藏家，其余当地舒适性酒店（西藏属特殊地域酒店，各方面条件相对落后，酒店不开空调，只提供电热毯。勿以内地酒店标准来平衡）拉萨三星参考酒店：川蓬大酒店，飞云大酒店，圣域风情酒店，河畔星空酒店，皖萨酒店，凯嘉酒店，益豪大酒店，昆仑商务酒店，嘉玺酒店，金刚大酒店，亚奢酒店，瀚金柏酒店，山有西栖精品民宿，亚奢酒店或同级拉萨四星参考酒店：吾思藏酒店，民族饭店，凯柏丽亚，岷山天瑞，天宜藏润 ，璟城国际，蔚莱大酒店，格拉丹东，泽当饭店，兰泽假日或同级4．【用餐】：含7早10正；早餐为所住酒店赠送；正餐10人一桌，8菜一汤(30元/人餐标）；若一桌人数不够10人则菜蔬递减；若因客人原因未就餐，不退餐费。拉萨饮食多为川菜，且条件有限，早餐、正餐餐饮质量都较差，请做好心理准备，请游客从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需（该产品部分晚餐未含，行程中的晚餐会出现较晚用餐的情况，当地导游会以晚餐并到午餐一起用的方式来解决，但两餐并用时餐标也经常未达标，西藏包含的正餐本身质量也较差，为避免此情况，则部分晚餐不含，游客可根据个人喜好自行用餐）。5.【景点】：门票：景点首道大门票，不含自费、娱乐项目、其它个人消费（如因景区政策性临时调价请客人自补差价。以上门票报价均为套票价格，如因客人自身原因未参观景点门票一律不退；如因景区原因致使景点无法参观，由我社提供其他等价景点替换）6.【导游】：当地持证中文导游服务7.【儿童价标准】：12岁以下小孩、不占床、不含门票、不含早餐，含车、导、半餐若产生门票等费用自理，现付 | | |
| **费用不包含** | 1、预订城市到厦门或指定出发口岸的往返交通费用2、航空保险（建议购买旅游人身意外保险）3、自然单间差4、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。5、因交通延阻、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。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、“旅游费用包含”内容以外的所有费用 | | |

**其他说明**