**【西藏印象】双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1742784834f0 | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 8 | **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** | **南宁-拉萨（航班时间待定，以实际出票为准）**根据航班时间自行前往机场，乘机前往日光之城-拉萨，接站师傅将根据您抵达拉萨的飞机时间，提前到拉萨机场接您，随后驱车前往酒店做高原适应性休息，在身体状况好的情况下可自行到八廓街老城区闲逛，或晚间自由到布宫广场欣赏夜景。【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,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。【特别提示】由于西藏接送飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系，请保证手机通畅。接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住，我社会提前告知您酒店拿房方式，直接拿房入住酒店休息。如没收到通知，请及时联系我社工作人员（详见出团通知书），及时为您提供帮助。导游会于22点前电话或短信通知明天的集合时间。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **拉萨-米拉山隧道-巴松措（轻徒步-湖心岛、措宗工巴寺）-林芝**早餐后，沿着拉林高速穿越米拉山隧道，至巴松错---西藏地区一个自然类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，2001年被国家林业部授予国家森林公园称号。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，各类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。乘坐景区观光车，前往巴松错核心景区湖心岛。15点再乘坐观光车前往达吉拉观景台，此处需要登山，踏着干净缓慢的台阶，慢慢的登上山顶，到达山顶清楚眺望巴松错全景和远处的雪山。湖心岛南边有棵桃和松的连理树，春天时，桃花与青松相映，煞是好看。距湖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。岛上有唐代的建筑“错宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。结束后享用鲁朗石锅鸡，之后入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** |
| **行程详情** | **林芝--雅尼湿地（两江交汇处）---雅鲁藏布大峡谷---林芝**早餐后前往马场骑马射箭：紧邻苯日神山景区地处雅尼国家湿地公园腹地。每年桃花盛开的时候，林芝桃花铺满山坡，绵延至河谷，在雪山的映衬之下怒放着野性的壮美，说它是仙境，一点也不夸张。它也是离林芝较近的花田花海，在花海园区内骑高原骏马，手持弯弓体验一下工布响箭的乐趣。近可赏花踏青，远可观秀美雪山。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，这是奔波在云层的神山，在藏人心中地位尊崇。雅鲁藏布大峡谷（游览约3小时）是世界上大、深的峡谷。高峰与深谷咫尺为邻，近万米的强烈地形反差，构成了壮丽景观。雅鲁藏布大峡谷不仅以其深度、宽度名列世界峡谷之首，更以其丰富科学内涵及宝贵资源而引起世界科学家的瞩目，这里是地球系统中层圈耦合作为研究理想的野外实验室。雅鲁藏布江大峡谷是世界上水能资源富集的地区。雅鲁藏布江大峡谷两侧，壁立高耸的南迦巴瓦峰（海拔7782米）和加拉白垒峰（海拔7234米），其山峰皆为强烈上升断块，巍峨挺拔，直入云端。峰岭上冰川悬垂，云雾缭绕，气象万千。峰与拐弯峡谷的组合，在世界峡谷河流发育史上十分罕见，这本身就是一种自然奇观。其实，大拐弯峡谷是由若干个拐弯相连组成的。雅鲁藏布大峡谷景区观景台也是远观修女峰-南迦巴瓦的较佳观赏地。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝-体验藏家-嘎拉桃花沟或林则精灵谷-尼洋河风光带-拉萨**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。村门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。打卡【桃花沟】别名嘎拉桃花村，西藏林芝3月，冬日银装还未褪去，却已是花的海洋。当远方的雪峰还有皑皑白雪，桃花却已如醉霞绯云般地争相斗艳。西藏林芝一年一度的桃花节开幕式主场地，桃花盛开时，美丽的嘎拉村落被野生桃花包裹。 村里的桃花全部野生，许多要两三人才抱得住。（特别说明：每年西藏林芝桃花花期不同，若遇桃花未开放或桃花已凋谢；根据实际情况置换“卡定沟”或“秀巴古堡”或其它景点）。备选景点：林则精灵谷（游览约30分钟），4A景区位于林芝工布江达县与巴河镇之间，景区内不但有阿沛古庄园这样的人文景观、财神三大法相之一的财神山（另两大财神法相：思金拉措、扎基寺）自然景观，还生存着6000多只国家二级保护动物藏猕猴，古老传说是守护财神宝匣的“精灵”。景区内现设有景区观光小火车、财神山祈福、近距离与野生藏猕猴嬉戏等项目。温馨提示：1、藏民家访内有当地藏民售卖首饰和特产，非行程安排的购物店，酌情购买，自愿消费，记得索要发票。2、此日返程，您可以利用今天多拍一点风景照留作纪念。全天游览行车时间约 10 小时交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨-岗巴拉山-羊卓雍措-圣湖旅拍-拉萨**早餐后前往西藏三大圣湖之一的羊卓雍措（游览约20分钟），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（赠送）：我们在岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式丰富多彩，颜色各异的藏装服装供大家挑选，大家可以在这里慢慢精心挑选自己心仪的藏装，穿戴完毕后我们再随车抵达羊卓雍措，在羊湖较佳拍摄点有专业的摄影师为大家提供免费的拍摄服务。返回拉萨注明：赠送项目，如因时间、天气或是政策原因我社有权利取消该项目，赠送项目不去不退，不做等价兑换！赠送项目不作为团费包含项目，客人不参加无费用可退，不参加视为自动放弃交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫-大昭寺广场--扎基寺-拉萨**早餐后，前往西藏的财神庙——【扎基寺】（赠送项目，游览时间约 30 分钟），扎基寺位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏的一座财神庙，香火十分鼎盛，每周一拜财神、周三保平安、周五求健康。参观古代宫堡式建筑群【布达拉宫】（游览时间约 2 小时，另参观布达拉宫需预约，以具体预约的参观时间为准），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，以世界屋脊作门槛，是西藏庞大、完整的古代宫堡建筑群，也是世界上海拔高，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。后参观【大昭寺广场】（不进大昭寺寺庙内）。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较佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。游览结束后自行在【八角街】（自由活动时间约 30 分钟）是拉萨的转经道和商业中心，较完整地保存了古城的传统面貌和居住方式。八廓街原街道只是单一围绕大昭寺的转经道，藏族人称为"圣路"。布宫参观的规定及注意事项：1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入；或无导游跟随。2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观★温馨提示：1、宫殿较高，上下要慢行，殿内比较阴冷，即使夏季也建议准备件外套。2、布达拉宫进入宫殿后严禁拍照，每年都有不遵守布宫规定而引起不愉快的时间发生，请各位游客文明出行，遵守文物保护单位的规定，布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。3、布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有木质楼梯，金顶群是布达拉宫承重较大的地方，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳许多游客容易造成隐患，所以参观完了就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全不要拥挤。4、布达拉宫不能穿拖鞋、短裤，女士不能穿短裙、背心、打底裤，必须着裤装。进入殿堂不能拍照，不能戴帽子，不能戴墨镜。请严格遵守导游所提示的注意事项。5、布达拉宫禁止携带打火机、氧气等易燃易爆物品。6、参观布达拉宫需登上红山，切记不要奔跑，以免高原反应。7、当日公里数:当日拉萨市区游览，乘车时间轻松。◆特别说明：全天市内城市交通，当天用车时间较少，约 2 小时。路面情况好，均为柏油路面，布达拉宫参观时间视前日旅行社预约的参观时间而定，受人数和时间限制，因此我们全程的游览顺序批数及时间有可能根据情况做相应的调整交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨全天自由活动**早餐后自由活动（不含车导正餐）交通：自理 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-南宁（航班时间待定，以实际名单出票为准）**早餐后收拾好你的行李，司机会根据您的航班提前3小时送你至拉萨贡嘎机场送机，西藏旅途圆满结束，若干年后翻翻这次旅途的照片，认识的每一个人、看到西藏的每一段风景、听到西藏的每一首音乐、吃到的每一餐美食、都会给你留下美好的记忆！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：南宁--拉萨往返机票（经济舱含税）用车：全程7-29座旅游车接待，车型根据此团人数而定，保证每人一个正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还。因西藏特殊气候条件，西藏地区旅游车辆均无空调设施或不能开空调设施，因藏区海拔较高，感冒特别容易导致高原反应严重，且治疗时间较长，如开空调，车中内热外冷易引发游客感冒而使高原反应严重无法正常的走完行程，敬请知悉和理解。落地接送火车和飞机（接、送均为司机兼向导）。其中：1. 接送机和接送站均为散拼服务，需要接到其他游客后再一起出发，因此先到的游客需要稍耐心等待其他游客。若不愿等待需先出发，可自费升级包车服务。2、接送机和接送站均为免费服务，冬季如遇接送公司停运，将更改为乘坐民航大巴前往拉萨贡嘎机场或从机场到拉萨市区。用餐：6早9正，正餐餐标20元/人/正，含石锅鸡、牦牛肉汤锅、新式文化臧餐或烤羊臧餐、大峡谷自助餐；早餐为酒店含早（不吃不退），八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减），行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）门票：含景点门票及小交通, 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠可退住宿：7晚当地酒店双标间，西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调和宽带。参考酒店如下，以实际入住为准：拉萨：岷山圣瑞斯柳梧店或同档次林芝：鹏泰大酒店/曼陀罗大酒店/殿影酒店/福幡林大酒店/福鑫源大酒店或同档次导服：当地导游服务（30元/人）儿童：年龄 6—12 周岁，包含：用车/半价正餐/布宫预约/责任险； |
| **费用不包含** | 1.单人入住须补单房差（780元/人）。2.当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。3.不含旅游人身意外保险,建议您自行购买。4.升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。5.儿童不占床，如需占床请补交费用。6.儿童不含门票，在景区门口自行购买，敬请谅解。7.因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。8.个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。9.自由活动期间的餐费自费。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 购物店（拉萨） | 场所名称 商品名称 时间工艺品店 天珠，绿松石，蜜蜡，唐卡等之类 90分钟左右 | 90 分钟 |  |
| 购物店（拉萨） | 场所名称 商品名称 时间藏药参观 虫草，藏红花，贝母，天麻 90分钟左右 | 90 分钟 |  |
| 购物店（拉萨） | 场所名称 商品名称 时间藏玉阁 翡翠、玉石 90分钟左右 | 90 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 预订限制： 1、本产品不接受外宾、台湾同胞客人预订，敬请谅解； 2、本产品适用于持大陆二代身份证原件或港澳回乡证原件的客人预订 火车后主动办理一卡通 3、18 岁以下未成年人需要至少一名家长或成年旅客全程陪同； 4、60-70 周岁（含）以上老年人预订出行需确保身体健康适宜旅游，并有 18 周岁以上家属或朋（因 服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）全程陪同出行。 5、70 周岁以上谢绝参加。 关于自费：全程无自费项目 赠送项目：行程中的赠送项目，如因交通、天气等不可抗因素导致不能赠送的、或因您个人原因不能参观 的，费用不退，敬请谅解。 中途离团：团队行程中，非自由活动期间，如您选择中途离团，未完成部分将被视为您自行放弃不退任何费用特别说明：行程中的景区（如西藏民族村、藏草宜生）、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推荐 的购物店里购买的旅游商品），自行承担任何责任！进藏须知（请仔细阅读） 身体条件：西藏属于高海拔特殊旅游地区，进藏前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方能进藏。进藏前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等， 以增强机体的抗缺氧能力。 随身物品：建议备些旅游常用药品：如，红景天、高原安、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、消炎药、老牌头痛粉、阿斯匹林、安 定等；高海拔地区，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品。 自然条件：西藏地区雨季泥石流、塌方情况时有发生。若因自然灾害等不可抗拒的因素取造成约定行程不能完成，只退不产生的门票费用，其他团款不退，也不予补偿。行车时间也较长，车辆也容易发生抛锚（西藏旅游车一般不开空调）。 摄影禁忌：西藏寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏人衣着更是华丽，色彩缤纷，请勿偷拍，偷拍后果是十分严重（部分地方注明拍摄需付款）。可拍摄，每张 50 元或更高价；拍摄人物，尤其是妇女，也要小心，藏人未必都喜欢被人拍摄，为避免不必要的麻烦，取景前建议先打招呼。 购物\特产：西藏特产有冬虫夏草、藏红花、红景天、雪莲、灵芝等，尤以虫草、藏红花名贵，藏药疗效亦佳，可酌情购买。八角街一带假冒伪劣多，宜谨慎。 尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，在高原气候恶劣，有时行走一天也无人烟，若掉队或没有按预定计划到达住宿地，都是很危险的；若遇塌方等情况，要配合及服从导游安排。 其它小节：当地治安算是不错，但小偷很多，车站、巴士站、八角街附近较混乱，要小心财物。若在偏远地区及夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团。 互相配合：此线旅途长且艰难，团友间应本着团结友爱的精神，互相帮助、互相支持。互相鼓励、互相理解，并积极配合导游、司机完成旅途工作，使旅途愉快和顺利。 注意事项：1、心、肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患严重贫血、高血压、哮喘、重感冒等症状者、孕妇、精神疾病等不宜到西藏旅游观光 （西藏为特殊高海拔旅游线路，若隐瞒身体健康状况，后果自负）。 2、西藏地处高原，大部分游客都会出现不同程度的高原反应，如:头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，正常情况下只要 注意休息、饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担）、正确保护自己，一般经过 1—2 天后，以上症状都会逐步减轻或消失， 经历一个自然客服的过程。症状若仍无法缓解可适当吸氧或挂水，若情况较为严重请及时到医院就诊。不排除极个别的游客抵达西藏当天高原反应就较为严重，切勿拖延，请及时前往医院就诊。尤其同团团友或同住一间房的游客要注意观察团友的身体状况，若发现异常情况，务必及时联相关人员）。 3、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上 12：00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。 4、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。 5、由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，抵达西藏的 1--2 天尽量不要洗澡，以免感冒。 7、西藏的团餐风味以川菜为主，且条件有限，早餐、正餐餐饮质量都较差，请做好心理准备，请游客从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需。 8、西藏有些景点海拔较高，如羊卓雍措（湖面海拔 4441 米） 等景点，不适宜长时间游玩，并且天气寒冷，请注意饱保暖。 9、拉萨海拔：3650 米；林芝八一镇海拔约 2800 米 地接社信息：西藏梦之旅旅行社有限公司拉萨市城关区八一路哈达滨河花园西区一排三单元李经理13977153271 |