**西藏、布达拉宫、林芝、羊湖、纳木错双飞八日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1747819358Pi | **出发地** | 广西壮族自治区-南宁市 | **目的地** | 西藏自治区-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** | **南宁飞拉萨**客人自行前往南宁机场集合、后根据航班时间自行乘坐飞机前往拉萨机场，抵达后乘车赴酒店入住休息。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **拉萨卡定沟-索松村**早乘车出发，沿拉林高速，途径米拉山口或隧道，前往游览【卡定沟】（游览约30分钟）又名嘎定沟，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，清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。抵达索松村，可近距离的欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰,被誉为“中国美丽的山峰”“云中天堂”南迦巴瓦在藏浯中有多种解释，为“雷电如火燃烧”，“直刺天空的长矛’，还有“天山掉下来的石头”。之后乘车赴酒店入住休息。1、由于当日车程时间较长，早晨出发时间较早请您注意安排好自己的休息时间；2、林芝地区气候宜人富氧舒适，晚餐后若时间及体力允许的情况下可以逛一逛漂亮的小镇，欣赏夜景；3、景区特色酒店，太早或太晚可能热水供应不足，如有洗漱需求建议尽早安排。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 索松村 |
| **D3** |
| **行程详情** | **索松村--林芝八一镇**早乘车出发，【车游中国十大峡谷之首的雅鲁藏布大峡谷】（游览约40分钟）. 1994年雅被论证为世界一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国美的峡谷”，“地球上的秘境”。在这里你不仅可以欣赏到美丽的峡谷景色，壮观的跌水，雄伟的雪山，可以欣赏到佛掌沙丘、迎客松等自然人文奇观。前往游览【色季拉山】（游览约30分钟）藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方，沿山路而上翻越海拔4702米的色季拉山，在山顶，遥望中国美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；过奇妙的色季拉山（4768米），可见薄去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。午餐后漫步了乡土藏民风情的索松村后我们来到林芝，茶马驿。历史上茶的交易场所。了解到，藏民离不开茶。藏茶，是藏民生活之必需。之后乘车赴酒店入住休息。温馨提示：1、今天的主要景点是闻名遐迩的雅鲁藏布江大峡谷景区，天气允许的情况下可欣赏到远处的雪山、冰川等；行程较为轻松舒适，植被覆盖率在西藏是高的，让您亲临大自然的迷人风景；2、因本行程是住在大峡谷内的索松村，由旅游车直接送至景区内，因此不包含景区观光车费用，如客人想乘景区观光车游览大峡谷，需要自费90元在景区购买景区车票；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 索松村/八一镇 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝--拉萨**早餐后，乘车返回拉萨，沿途欣赏尼洋河风光，途中我们将到达林芝地区的5A级景区—【巴松措】（游览约40分钟），湖心有一个美丽的小岛，因所处的地理位置而得名，叫【湖心岛】，岛上有一座唐代古建筑，是西藏有名的红教宁玛派寺庙—【措宗贡巴寺】。之后乘车赴拉萨酒店入住休息。温馨提示：1、今天抵达拉萨的时间较晚，可多备高热量的食品；如巧克力、牛肉干等，多喝水；保持轻松愉快的心情欣赏沿途的雪域风光，舒缓一路的疲劳。2、沿途土特产、餐厅或景区景点的摊点购物点非我社控制，请不要误解，如在景区、景点内有购物摊点请谨慎购买。3、到达拉萨后如果司机建议客人进路边超市（不属于购物店），如客人不愿前往，请立即通知我社管家，我社会单独安排车辆将客人送回酒店。如客人不通知管家，我们默认客人同意增加路边超市。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨-羊湖-卡若拉冰川-拉萨**约7:00-7:30司机各酒店接客人约7:30准时从拉萨出发约10:00羊湖环湖游（约游览0.5小时-1小时）约12:30浪卡子县用午餐（约0.5小时）约13:30卡若拉冰川后山（约游览0.5小时-1小时）约15:30出发回拉萨约16:30羊湖观景台（约游览0.5小时）约20:30抵达白塔后将客人送回酒店休息。温馨提示：1、温馨提示：行程用餐不及时，建议自备些干粮。高原地区，早晚温差较大，请注意保暖，以防感冒。2、当天气候情况与拉萨相同，西藏地区蔬菜较贵，用餐环境及质量一般，多以川味为主，且行程中车程都比较长，您可以自行携带些牛肉干、巧克力等高热量食物；3、羊卓雍湖观景台有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，否则会向您收取费用。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨**早餐后，参观世界上海拔高的古代宫堡式建筑—有“高原明珠”之称的【布达拉宫、游览约1小时】（布宫只能微信小程序预约，切勿自行预约，为了保障预约成功，烦请务必配合工作人员或导游协助安排，另布达拉宫目前不能配备导游，故需要客人自行参观，敬请留意），它始建于公元七世纪，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心，珍藏有存放历代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；尔后参观建于吐蕃王朝时期的早的佛堂—【大昭寺、参观约30分钟】它供奉有文成公主所带的佛祖释迦牟尼十二岁的等身像，是藏族老百姓心中神圣灵验的一尊佛像，在这里游客不仅能够看到老百姓朝拜的虔诚，还可随老百姓一起围绕寺院转经为众生祈祷；【大昭寺广场、自由参观约30分钟】广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福。其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒。；随后可在充满了浓郁藏族特色街道—八廓街上自由活动。温馨提示：1、布达拉宫为实名制游览，请携带好有效第二代身份证进入景区。同时布宫为限时限量游览，批票参观名单为机选并且每一批次参观的名额有限，故有可能跟你同行的人会分开参观，在不减少景点的情况下，行程游览顺序可能会有所调整，敬请谅解；2、重要提示：布宫参观的规定及注意事项：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10个参观名额，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，请严格遵守导游所提示的注意事项，布达拉宫参观时间视前日预约参观时间而定，出现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3、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。另游览布达拉宫要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观，已产生的门票费用无法退还，敬请理解。4、布达拉宫宫殿较高，通道狭窄，木质楼梯较多，存在一定的隐患，游览期间务必谨遵导游提示，注意自身安全，女士不能穿短裙、背心、拖鞋等。此日户外停留时间较长，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜等；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-纳木错-拉萨**早晨出发赴纳木措，沿途观赏拉萨河、藏北大草原、青藏公路、翻越那根拉山，游览西藏三大圣湖之一的【纳木措】（已含观光车）（游览约0.5小时-1小时），湖面海拔4718米，是世界上海拔高的咸水湖，它位于唐古拉山脉西南脚下，有如镶嵌在藏北草原上的一颗无暇的翡翠。随后返回拉萨后入住酒店休息。（本日行程往返500公里/二级沥青路面）。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨飞南宁**根据航班时间乘车前往拉萨机场，抵达拉萨机场后自行根据航班时间乘坐飞机返回南宁机场、南宁机场散团结束行程。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：当地7晚酒店标准间、参考酒店如下、具体以实际安排入住为准；拉萨首晚参考酒店：  岷山银桥酒店或同档次酒店；林芝索松村参考： 观峰居民宿酒店或同档次民宿酒店；林芝八一镇参考：  林芝合途或同档次酒店；拉萨其他4晚参考酒店：   永盛曲米路或同档次酒店；2、门票：含行程所列景点首道大门票；提示：由于西藏特殊地区，布达拉宫限票政策，行程顺序可根据布达拉宫批票的日期及时间做出调整，不减少景点及游览时间，敬请配合并谅解。3、用餐：7早7正，早餐为酒店住宿赠送，不用不退。正餐30元/标/餐，正餐参考十人一桌，不含酒水（含1次特色餐参考林芝石锅鸡、如用餐人数不足，则安排退餐费，自行安排用餐，行程中未含的用餐敬请自理）。提示：如出发时间早，则由酒店提供路早（鸡蛋、馒头、点心等之类），由于西藏特殊地区物价较高，多以川菜为主，团餐餐饮环境及质量有限，整个行程行驶距离远，车程时间长，建议提前准备点心、水果等之类；4、交通：南宁/拉萨往返机票经济舱含税；西藏当地旅游用车、根据人数安排车型，一人一座；温馨提示：此团门票为旅行社团队套票价，任何证件不再享享受退费，请知晓； |
| **费用不包含** | 1、赠送项目、酒店早餐、正餐等赠送项目，如因不可抗力安排不了或者个人原因自动放弃不参加、无费用可退、无其他项目更换、不做等价交换；2、行程中所产生的个人消费、未包含的门票及自费项目，所产生的单房差；3、因高反产生的额外费用，如行程中出现高反需安排医生吊水及严重症状需提前返团产生的交通费需自理；4、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；5、本产品不含旅游人身意外险及高原险，我们强烈建议游客自行购买；6、景区便民设施服务等其他费用；7、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。8、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。9、全程无导游服务、仅由司机提供协助服务、司机不提供讲解服务、司机不进景区；10、雅鲁藏布江大峡谷车票90元/人等费用；11、单房差； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、有严重高血压、心脏病患者不宜去西藏，请不要带严重的感冒进藏。2、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服； 可在入藏前后适当服用一些药品，如：高原安、高原宁等，严重者可适当吸氧，或吊盐水.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11：00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，首天请尽量不要洗澡，以免感冒。西藏早晚温差较大，羊八井海拔较高，温度较低，请带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。进藏须知1、政策：游客不得参观或者参与违反我国法律、法规、社会公德和旅游目的地的相关法律、风俗习惯、宗教禁忌的项目或者活动。2、身体条件：西藏属于高海拔地区，进藏前先要对自己身体进行一次体检，并得到医生的认可方能进藏。进藏后一天尽量不洗澡。3、提供资料：客人出发前必须准确提供不同旅游线路所须的相关的个人资料：身份证复印件、护照、相片等其他资料。4、入乡随俗：这是重要戒条。青藏地区的民风，深受宗教影响，有些习惯不能以城市人的心态标准来衡量，不要去计较和指责他们。不要和司机吵架，不要离团观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的风波；有关藏族、回族的风俗习惯、禁忌等，导游有详细介绍，大家要小心留意、紧记在心。政治问题：在西藏，政治总是是十分敏感的，无论在任何场合，不论对方是藏人、外国人或自己人或团友，都不宜讨论西藏问题。5、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，部分地方注明付款。可拍摄，每张50元或更高价，请勿偷拍，偷拍后果是十分严重。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，取景前先打招呼。遇到麻烦：旅途中，若与当地人发生冲突，应以礼让为上，切忌动手或争吵，无论谁是谁非，都要忍让对方，不要争论，并及时报告领队、导游处理。6、道路/住宿：青藏地区路况一般、旅途颠簸、食宿条件较内地相对比较差，这是客观存在的事实，希望团友不要过多抱怨，并做好吃苦的心理准备。7、特产：西藏有名特产有冬虫夏草、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，八角街一带假冒伪劣多，宜谨慎。8、服从导游：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。9其它小节：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。 |