**环飞西藏四飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1744692333Qs | **出发地** | 山东省-济南市 | **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 |
| **产品介绍** | 最佳进藏方式，山东各地=中转地-林芝，林芝进拉萨出，低海拔进，拒绝高反 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **山东各地→中转地**山东各地机场出发，根据航班时间飞往中转地，后前往中转地酒店住宿。☆温馨提示：此天行程需要在中转地住宿地过夜隔天进藏，中转地住宿为经济型酒店，不含早餐，敬请谅解。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 中转地 |
| **D2** |
| **行程详情** | **中转地→林芝雅尼国家湿地公园70KM雅鲁藏布大峡谷玉松岛林芝（车程约3小时）**早上乘飞机前往中转地乘飞机前往林芝，米林机场接机，之后开始愉快的西藏之旅。早餐后，沿清清的尼洋河前行，河流枝杈纵横，曲线蜿蜒，这里是让人惊艳的高原湿地，这里如史诗般的画卷，美的让人心悸。之后前往【雅尼湿地公园】，尼洋河是林芝人民的母亲河，河水从海拔5000米的古冰川千转百绕而下，并形成了尼洋河风光带。之后前往世界最深、最长的大峡谷——雅鲁藏布大峡谷深度游+搭乘【藏式雅江游船】登陆【玉松岛】，360度沉浸式观山看水，蓝天白云、峡谷、雪山、沙 滩、下午茶，刷爆朋友圈。以上帝的视角俯瞰世界第一大峡谷坐船在雅鲁藏布江上‘乘风破浪’到玉松岛品尝一顿美味的下午茶，遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰（2005年曾被《中国国家地理杂志》评选为中国最美的山峰之首）。玉松岛登岛体验，独一无二的水路观赏江山同框、南迦巴瓦倒影视觉。位于世界第一大峡谷-雅鲁藏布大峡谷景区内，岛坐落于雅江江中心，乘坐游船方可抵达，占地约160亩，长度800米，环岛休闲徒步，约2公里，规划有中心服务区，轰趴帐篷区、观山览水打卡区，是集休闲商业、网红打卡、社交空间为一体的观山文化社区野奢打卡地。赠送玉松岛下午茶套餐，这就是理想生活的静谧，这就是生活。今晚升级入住喜玛拉雅——大峡谷江边酒店，森林、湖泊、江河环抱，与大自然亲密接触，呼吸纯净空气，有效缓解高原反应，近距离美景尽收眼底，仿佛置身一幅画中！晚餐享用鲁朗石锅鸡，西藏林芝地区著名美食，以手掌参和土鸡为原料，经石锅慢火炖制的鲁朗石锅鸡风味非常独特，汤味有一股淡淡的药材清香，鸡肉嫩而有弹性。炖鸡用的石锅是用一种叫做“皂石”的云母石砍凿而成，而这种石头仅产于墨脱，要靠背夫从墨脱把原始石材背出来后，所以这种石锅售价也非常昂贵。墨绿色的云母石锅，保温性特别好，而且据说富含镁铁等 17种矿物微量元素。☆温馨提示：为了有效适应高原反应，今日行程线路安排比较轻松、并且安排在低海拔富氧森林区域，故感觉不到缺氧，但在沐浴时，因景区内晚上气温较低，请注意保暖，以防感冒。如遇酒店满房或不可抗力因素不能入住，将为您更换为林芝/拉萨网评4钻酒店，敬请谅解。交通：飞机+大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** |
| **行程详情** | **林芝地区60KM 鲁朗林海180KM巴松措120KM林芝（车程约5小时）**早餐后，前往中国三大原始森林之一的鲁朗林海，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。打卡网红景点，登临海拔4728 米——【色季拉山口观景台】(此处是观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一)，既可饱览日出、云海雄伟壮观的美景，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。之后前往 “西藏小瑞士”之称、红教圣湖——【巴松措】（游览约2小时），被世界旅游组织列为“世界旅游景点”，又是国家森林公园，有“徒步者的天堂”之称，湖水犹如童话般静卧在雪峰冰川下的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境，令人沉醉。参观湖心岛上红教圣地——宁玛派古寺 措宗贡巴寺、桃抱松。即使你去过拉萨、去过珠穆朗玛，到了巴松措，你也会惊诧。童话般的【结巴村】就处在巴松措的湖边，登高欣赏神湖清晨美景，身处自然古朴的村落中触摸她的古老和传统。男耕女织、放养的小香猪、森林、湖泊、牧场，好一片世外桃源之美。之后返回林芝，入住酒店。晚餐品尝林芝特色美食——石锅鱼。美景与美食必不可少，吐蕃的鼎盛时期，在雅鲁藏布沿江地区已盛行吃鱼，鱼和青稞一样成为主要食物。雅江从藏文化发源地——山南，流经林芝，而雅江从林芝境内的部分流域经过时，由于河道窄，河水湍急，要捕捞到雅江鱼显得力不从心，雅江鱼自然而然成了林芝的特色美食。☆温馨提示：林芝市区海拔2900米，气候宜人富氧舒适。此时间仅做参考，如遇堵车、下雪等突发情况，司机和导游会根据实际情况合理调整时间，敬请见谅。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **林芝民俗村卡定沟430KM拉萨（车程约7小时）**早餐后，参观【西藏民俗村】，可在此地品藏家点心：酥油茶、青稞酒等。西藏民俗第一村又名核桃村，现已打造成一个全特色、休闲、娱乐体验为一体的多功能藏式文化民俗村。该村依山就势，行走其间，浑然天成，各种藏式建筑错落有致的镶嵌在山上，让人感受最原始的山村岁月，景区的山间小道贯穿，民俗演艺厅，塔巴民居，工布民居，手工艺作坊依次展览。之后前往西藏新晋4A景区【卡定沟天佛瀑布】是典型的峡谷地貌，山高沟深，奇峰异石，古树参天，岩壁上有自然形成佛像与守护者。落差近200米的瀑布飞流直下，一尊天然形成面目慈祥的大佛在瀑布中时隐时现，天佛瀑布由此而得名。后返回拉萨，入住酒店休息。晚餐品尝特色烤羊藏餐、喝青稞酒、跳锅庄、与团友一起载歌载舞，共享行程美好时光。☆温馨提示：此时间仅做参考，如遇堵车、下雪等突发情况，司机和导游会根据实际情况合理调整时间。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨110KM羊卓雍措110KM拉萨（车程约5小时）**早餐后出发，前往参观非物质文化遗产-藏族工艺品或参观藏医药文化馆，了解西藏藏传佛教文化。后到达喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊观景台【羊卓雍措-观景台】，湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍措藏语意为“碧玉湖”，位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎县之间，湖水面积638平方公里，海拔4441米，湖岸线长250公里。羊湖湖汊极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色丰富秀美，集雪山、冰川、牧场、农庄等景色为一体。之后返回拉萨。晚餐安排藏式牦牛肉汤锅，牦牛火锅是指专用青藏高原牦牛肉为主料的一种具有非常鲜明青藏民族特色的火锅，牦牛火锅味道十足，嫩滑爽劲，老少介宜，营养丰富，是一道难得的美味佳肴。之后返回林芝入住酒店。☆温馨提示：羊湖气候干燥、日晒较强，请提前准备；羊湖景区拍照时请勿拍藏民、藏狗、牦牛，如要拍请先谈好价格。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨经典一日游：布达拉宫、药王山观景台、扎基寺、大昭寺广场、八廓街**特别提示：（根据布达拉宫团队门票预约情况，导游会根据实际情况调整此天行程游览顺序）早餐后，参拜藏区最灵验的财神殿——【扎基寺】，扎基寺是藏传佛教格鲁派寺庙色拉寺的分寺，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。之后根据布达拉宫门票预约时间，参观依红山而建的世界海拔最高的古代宫堡式建筑群——【布达拉宫】，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶文成公主而兴建，于17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。整座宫殿具有藏式风格，高200余米，外观13层，实际只有9层。由于它起建于山腰，大面积的石壁又屹立如削壁，使建筑仿佛与山岗融为一体，气势雄伟。登上药王山观景台，“50元人民币”背后图案同角度的布达拉宫，你值得拥有。之后前往【大昭寺广场】，每年都有众多信徒从数千里之外几步一叩首的到这里来朝拜、祈求降福，大昭寺广场矗立着4根挂满经幡的大旗杆，叫塔青。虔诚的信徒，四处的游人，炽热的阳光在这雪域高原洗涤心灵。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。如需参观请自行购买门票进入大昭寺。随后自由活动，逛【八廓街】，它是拉萨最重要的一条转经道及民族特色商业中心，可去玛吉阿米这个充满浪漫主义色彩的餐吧喝点下午茶，感受下拉萨人的慢节奏生活，还可在各种工艺品摊淘自己喜欢的小物件。☆温馨提示：为保护文物，布达拉宫门票每天限售每家旅行社7张票。为保证所有客人顺利参观，我社通过“1、团队票；2、散客票；3、单位票；4、政府特批票”等解决。因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：每个大团拆分成多个小团体；并按不同时间参观；可能会出现较长时间等待；每个小团体跟随不同导游进入（有些渠道无法安排导游陪同讲解，敬请谅解）。布宫须凭实名制参观，名单由旅行社提前递交布宫管理处审核，再行批复具体参观时间和人数并限时参观。因此可能会随机打乱顺序，导致您不能和结伴者一同进入布宫参观，敬请谅解。为保证每一位游客都能参观到布宫，行程参观顺序可能会前后调整，请理解。2025年布达拉宫新规，布宫团队票提前11天提交名单，提交后不得增加/减少/变更名单，且每位旅客15天内不可重复预约门票，错过布宫团队票提交时间报名的客人，需客人自己手机预约散客票。因布达拉宫参观人流量较大，布达拉宫已开放二号线以便游客参观，如当日布达拉宫游览量巨大一号线售罄，则可能安排二号线参观，敬请谅解。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨→中转地→出发地**根据航班时间乘飞机返回出发地，结束愉快的西藏之行，扎西德勒！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 中转地 |
| **D8** |
| **行程详情** | **中转地→出发地**根据航班时间乘飞机返回出发地，结束愉快的西藏之行，扎西德勒！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：行程所列交通时间仅供参考，以实际出票为准； 旅游用车：行程内用车为2+1保姆车，首尾2天接送机/站用车为专业接送车队安排的常规车辆中转接送；所有自由活动期间及行程外均不含用车，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还，望游客周知。机票：同团旅客可能出现航班时刻不一致的情况、敬请谅解；2.住宿：标间独卫，如单男单女,安排三人间或加床，加床一般为钢丝床或床垫； 温馨提示：全程不提供自然单间，若全团出现单男或者单女的情况，导游及全陪有权调配房间；入住酒店时如需要客人付钥匙牌的押金，若房间内物品没有损坏，退房时退还客人。西藏地区住宿条件有限，冬季取暖设施为电热毯，望旅客周知。参考酒店：拉萨4钻酒店：拉萨喜上酒店、兰泽假日酒店、乔穆朗宗酒店、和美半山酒店、璟城国际酒店、蔚徕酒店、岷山天瑞大酒店、凯铂丽亚大酒店、岷山圣瑞斯酒店、岷山新天地、金穗酒店、柏丽爱尚酒店、铭耀大酒店、天宜藏润大酒店、西藏民族饭店、金昊大酒店、格拉丹东酒店或同级；林芝4钻酒店：万清堂大酒店、林芝岷山大酒店、东辰锦辉国际大酒店、诺尔丹大酒店、天宇藏密酒店、林芝印象、渝西、铂悦会舍或同级；3.用餐：5早9正；早餐：酒店用早；正餐餐标40元/餐；赠送藏式烤羊+鲁朗石锅鸡+藏式牦牛肉汤锅+石锅鱼+藏家风味餐，团餐及特色餐不用不予退费，敬请谅解；4.门票：所列景点首道大门票；景点门票为打包价格，因此行程中不产生任何门票退费。 5.导游：普通话导游讲解；6.保险：含旅行社责任险，因高原地区建议客人自行购买20万以上的旅游意外险；7.购物：安排1次特色购物店：藏医药或工艺品，每店约90分钟；购物店为参考购物店，以实际进店为准；8.全陪：如安排全陪（可能为旅行社工作人员，非持证导游）随队时，不负责景点讲解，只提供辅助衔接工作、引导服务；并且可能与团友不同航班/车次进离藏。当地分车时，可能不与游客在同一车辆上。9.建议收客年龄26-68周岁。 |
| **费用不包含** | 个人消费，布达拉宫耳麦30/人 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏医药或工艺品 | 安排1次特色购物店：藏医药或工艺品，每店约90分钟；购物店为参考购物店，以实际进店为准； | 90 分钟 | ¥ 2,000.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 重要提示： 1.西藏地区各项条件相对较落后，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族特色中。2.请在报名时提供二代身份证扫描件，没有身份证的小孩提供户口薄，在旅行期间随身携带证件；3.为更好的完成行程，旅行社有权对行程的先后顺序进行调整，但不减少景点；4.高原环境气候特殊，报名时请填《西藏旅游安全告知书》。如患有心脏病、高血压、呼吸道疾病及孕妇等，请勿入；如有隐瞒病情者，后果自负，且病情严重者，我社有权劝退或终止合同。5.因客人自身原因放弃行程，各项费用均不退；脱团客人，视为主动解除合同，产生的后果自理，与旅行社无关； 6.为维护您的权益，请在当地填写《游客意见单》这是您对此次游览质量的最终考核标准。我社质检中心将以此作为团队质量调查的依据，恕不受理因虚假填写或不填写而产生的后续争执和投诉。不签意见单者视为主动放弃，按无意见处理。7.我社不实行老年证、军官证等优惠证件的退费：放弃景点游览的，不予退还门票费用；因自身原因离团产生的费用由客人自理，造成行程不能完成或其他损失，由客人自行承担，但我社会尽力配合团友完成剩余行程和处理相应事项。8.失信人无法坐飞机、火车，如客人为失信人请提前告知，如知情不报产生损失和无法参团由客人自行承担！9.关于不可抗力因素：因自然灾害，政府行为，社会异常时间，如罢工、台风、交通延误或变更等一切不可抗拒因素所引致的额外费用，需由客人自行承担。10.若游客未按照旅游合同执行自愿放弃项目或途中取消行程或中途离团，一律视为自动放弃，请主动签写离团证明或放弃项目证明，否则我社不承担相关责任。 |