**西藏-【藏语尊享】双飞双卧9日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ17570380154D | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 9 | **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** | 出发地-西宁拉萨接站-入住酒店拉萨-拉林公路-米拉山隧道-莲花寺-巴松措-林芝林芝-雅尼湿地-车观佛掌沙丘-雅鲁藏布大峡谷--南迦巴瓦峰-林芝林芝-尼洋阁/世界柏树王园林（依舍庄园）-多布湖-民俗村-拉萨拉萨-贡嘎曲德寺-羊卓雍措（羊湖旅拍+航拍）-羊湖红酒牛排-拉萨拉萨-布达拉宫（布宫咖啡）-360°观布宫- 大昭寺广场-八廓街-拉萨拉萨送站西宁-温馨的家 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **出发地-西宁**  飞机落地后，我们的西宁接机师傅将会提前一天联系您，由于西宁机场比较偏僻，西宁火车站在市区内，建议跟随接机师傅抵达西宁火车站之后再自由活动（行李可寄存在西宁火车站内小红帽寄存点B12进站口附近）交通：飞机火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨-入住酒店休息**  温馨提示：此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨含氧量只有内地的65%，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，多饮水多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。还要做到不饮酒少抽烟，当晚不要洗澡。良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药，大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，能够减弱高原反应带来的身体不适。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨-拉林公路-米拉山隧道-莲花寺-巴松措**  前往较低海拔的林芝适应下高原吧早餐后乘车前往林芝，最美的风景永远在路上，而【“拉林高速”】，便是最美国道G318的华丽升级，精华路段。“拉林高速”，是一条从“日光城”拉萨，到“雪域小江南”林芝的神奇天路。行驶在拉林高等级公路犹如置身植物园，沿途雪山、森林、村落、农田等构成的一幅人与自然和谐相处的美好图景，让人流连忘返。沿途穿越【米拉山隧道】，世界上海拔最高的特长公路，沿高速抵达巴河镇，途中经过【莲花寺】，寺中央就有一株高大的桃花树，几乎覆盖住了这个寺庙，雪山之下，美丽的藏式风格寺庙，开满粉粉桃花的桃花树，这才是我心中的美丽景色。 【巴松措5A】又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3700多米，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多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。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区，同时被世界旅游组织列入世界旅游景区（点），2017年成为西藏首个自然风景类国家AAAAA级景区。【漫步湖心岛】，岛上有红派宁玛派寺庙措宗寺。寺庙中供奉的是宁玛派创始人莲花生大士。巴松措有着许多莲花生大士的传说，因此尽管这里位置偏远且寺庙不大，但前来进香朝拜的信徒却络绎不绝。庙门前存有生殖崇拜的木刻，与信徒供奉的油灯，及类似台湾可烧松枝或柏枝的烟雾来祈福的金炉。此外，西藏寺院的外部可拍照，但内部不可拍照，入庙需脱鞋，与台湾寺庙不同的是其主殿内有二层，内层为供奉的主神，外层则祀奉各种神明，顺时钟绕行，殿内狭小低矮有时还弯腰才可绕行。岛上除措宗寺可参观外，还可沿着湖绕一圈，可见树木茂密，有千年青岗树与各种藤蔓、苔癣等缠绕树上。还可近看雪山，宛如置身如诗如画的烟雨江南中。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝四钻酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-车观佛掌沙丘-雅鲁藏布大峡谷--南迦巴瓦峰-林芝**  去大峡谷深处走走早餐后，乘车前往【雅尼国家湿地】，雅尼国家湿地公园横跨林芝，米林两县，总面积为8738公顷。西藏雅尼国家湿地公园位于西藏林芝市中南部的米林县和巴宜区境内的雅鲁藏布江与尼洋河交汇处，河面海拔2920米，西藏雅尼国家湿地公园景色生机盎然，十分怡人。车观【佛掌沙丘】位于雅鲁藏布江北岸，近雅鲁藏布大峡谷，因形如双手合十的佛掌而得名。有河流、沙丘、远处的雪山，再加上错落有致高低起伏的沙丘，简直美得出奇。继续前往有“世界第一大峡谷”之称的——【雅鲁藏布大峡谷5A风景区】，大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔7782米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也称为“羞女峰”。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝四钻酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝-尼洋阁/世界柏树王园林（依舍庄园）-多布湖-藏家民俗村-烤羊晚会-拉萨**  早餐后前往【多布湖】段是一处“网红”打卡点，冬日的湖面犹如一块翡翠镶嵌在“雪域江南”，风光秀丽。【尼洋阁】位于西藏林芝八一镇娘乳岗前边，是一座高36.9米高的藏式建筑，传说是当年工布王为西藏本土教苯教的开山祖师辛饶米沃所建的一座传教宫殿，其建筑风格可以称得上是林芝一带建筑的代表作之一。登临阁上，可俯视林芝八一镇全貌，能看到尼洋河上最大的“跨桥”、“娘乳”两块湿地，还可仰望阿布堆珠、比日神山、峪莱山、老虎山、穷布增根等众神山。在此景区可赠送体验当地特色项目——贡布响箭。或 在林芝市巴宜区，隐匿着一处令人心驰神往的胜地——世界柏树王园林（依舍庄园）景区。是距离林芝市最近的森林氧吧与花海田园景区。在这里，古老庄严的柏树王与烂漫迷人的依舍花海高低错落，相映成趣，其中，柏树王景区在2020年9月已凭借其独特魅力，被评为国家4A级景区。花卉区占地500亩，不同季节有不同的花卉绽放，鲁冰花、剑兰、芍药、牡丹、菊花、百合、蜀葵、玫瑰、向日葵、大丽花等应季而开，四季花海，各有风情。后去往【藏家民俗村】，到藏民家中做客。感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着青稞酒，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静。了解民族文化，了解手工艺制品制作过程。一路沿着尼洋河返程，抵达拉萨后，享用特色晚餐【烤羊晚会】，在享用美食的过程中跳一把锅庄，释放一天的疲惫，在欢快的音乐声中结束一天的行程，入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨-贡嘎曲德寺-羊卓雍措-羊湖旅拍-洋湖航拍-羊湖红酒牛排-拉萨**  早餐后乘车沿雅鲁藏布江到大桥分路直上盘山公路，来到【贡嘎曲德寺】翻越海拔4900米的冈巴拉雪山，跋山涉水120公里，来到【羊卓雍措（简称羊湖）】，是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。位于西藏山南地区的浪卡子县，拉萨西南约70公里处，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。在这里一览“世界上最美丽的水”，领略湖泊、雪峰与蓝天融为一体、相映成画的绝美风光。随后下到湖底触摸圣水，愿保我们幸福安康！凝望大江尽情拍摄，还可以玩水。【赠送羊湖旅拍】+【赠送羊湖航拍】中午时分让我们在羊湖湖畔边品尝红酒边吃特色牛排，让我们感受那奢侈的生活，也可在在湖畔软床上美美的睡上一觉也是可以的！随后返回拉萨经穿过古老村庄，可以看到传统的藏式民居、奇怪的牛粪墙、淳朴的孩子。回望弯曲的乡间小道和宁静的村庄，心自然会静下来，回味一天的意境。结束行程后入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨-布达拉宫（布宫咖啡）-360°观布宫-大昭寺广场-八廓街-拉萨**  早餐后漫步前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】。建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔3750多米，依红山而建（高117米共13层，东西长360余米）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。在这个特殊且优美的环境下，让你感受头顶蓝天沐浴在温暖的阳光下，享受着一杯来自雪域高原最香醇的咖啡，吃着精致的甜点，这样的布宫下午茶生活让人真是不能忘却。 徒步下山，360°观赏布宫，【宗角禄康公园】【龙王潭】，【布达拉宫广场】【西藏和平解放纪念碑】，【白塔】以及与布达拉宫咫尺相对的【药王山观景台】，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地（50元人民币背面的取景地），尤其是半山腰，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。时间允许下，游客可前往布宫广后前往指定餐厅用餐。【大昭寺广场】，广场上常年聚集着许多磕长头朝拜的藏民，是拍人文片的好地方。同时，这里也是拍摄大昭寺的好角度。（游客可根据自身需求，自费进入大昭寺入内参观）大昭寺建于公元七世纪的大昭寺主供的是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。又名“祖拉康”，藏语是经堂。距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。感受藏民在大昭寺点酥油灯。【八角街】绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情，特别，网红点打卡。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。这里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。这里的高原紫外线特别强烈，如果暴露在阳光下，也要记得做好防晒措施。晚上可自行前往布达拉宫广场拍摄【布达拉宫夜景】。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨送站**  今日将在圣地拉萨做最后的巡礼，沿着拉萨河谷缓缓离去，回眸相望，布达拉宫正依依不舍地望向我们离开的方向。再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我眷恋的最后一片净土。早上在酒店用早餐，约定时间送站前往火车站（飞机场），随后返回温馨的家。\* 行程中的时间节点和游览顺序会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解\* 以上行程仅供参考，因布达拉宫为世界文化遗产，每天限制参观人数，先上布宫或先下林芝在不减少景点和降低服务标准的情况下，我社有权调整游览参观顺序。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **西宁-温馨的家**  火车抵达西宁，我们的西宁送机师傅将会提前一天联系您，由于抵达后间隔时间较短建议在抵达机场后在机场内自由活动交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ·费用包含交通：济南晚返乌鲁木齐机票拉萨晚返西宁火车票住宿 全程甄选四钻酒店交通 用车2+1陆地头等舱用餐 包含6个早餐、9个正餐（餐标40元/人）门票 巴松措、雅鲁藏布大峡谷、尼洋阁或世界柏树王园林、羊湖、布达拉宫领队 优秀导游服务保险 旅行社责任险、旅游车车位险 | | |
| **费用不包含** | 费用不含 个人用餐：旅行中未包含的个人用餐费（正餐、小吃、饮料等，个人每天的用餐花费等） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 注意事项：1、因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。2、旅游团队用餐，我社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足您的口味需求，敬请谅解。3、及时出行中产生单房差的客人（指单男单女，我社根据当地酒店情况）无法安排三人间或加床，请按规定补足单房差。西藏气候条件特殊，部分酒店空调定时开放或无空调，请游客入乡随俗。4、本产品行程实际出行中如遇不可抗力因素导致行程或景点不能继续进行的，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。5、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件。出行前请务必检查自己证件的有效期。6、在旅游行程中，个别景区景点、餐厅、休息区等地可能存在非旅行社安排的购物场所；请您根据自身需要，理性消费并索要凭证。如产生消费争议，将由您自行承担，敬请谅解。7、本产品目的地海拔较高，有严重高血压、心脏病等疾病的客人及老年客人，请根据自身条件，遵医嘱，谨慎决定是否出行，报名后，请提前备好能够有效缓解因高原反应引起的症状药物，并做好行前各项准备。8、高原地区气候干燥，日照强烈，紫外线强，建议客人带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品；高原地区早晚温差大，请客人准备长袖衣裤及防寒衣物，另外建议携带感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等药品，以防高原反应引起的身体不适。行程中，如有身体不适请第一时间通知随团服务人员及旅行社，同时让服务人员协助就医，遵循医嘱。9、非自由活动期间，未经领队同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队同意后，您应签署离团责任书，并确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已产生的实际费用，不予退还。10、因西藏线路行车时间较长，建议准备一些类如巧克力、牛肉干的食品备用。11、禁忌提示：请尊重当地的饮食习惯、习俗禁忌、宗教礼仪等，入乡随俗，融入当地的民风民情。12、行程中请保管好个人的贵重物品，游玩时注意需时刻看管好手机、相机等随身物品等 |