**流浪西藏双飞8日（含纳木错）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZYJQXZ20250503 | **出发地** | 安徽省 | **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** | **乘坐飞机抵达拉萨**乘坐飞机抵达拉萨，接站前往酒店休息交通：火车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **拉萨 ＞巴松措 ＞ 湖心岛 ＞ 错宗工巴寺 ＞林芝酒店**酒店餐厅用完早餐出发到达巴松措5A级风景区（浏览时间120分钟）湖心岛可以看到古老的错宗工巴寺游览完乘车前往林芝吃石锅鸡，后送往酒店休息 景点介绍：巴松措：是林芝首个 5A 风景区，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔 3480 米，是红教的一处著名神湖和圣地。走过浮桥登上湖心岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让人陶醉其间。岛上古老的错宗工巴寺建于公元 13 世纪，是宁玛派的著名寺院。交通：巴士景点：巴松措到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** |
| **行程详情** | **林芝＞ 近观佛掌沙丘 ＞雅鲁藏布大峡谷 ＞花海骑马射箭 ＞ 米林彩门庄园民宿/林芝**酒店餐厅用完早餐出发近观丹娘佛掌沙丘抵达享用大峡谷自助餐后游览世界落差最大的峡谷雅鲁藏布大峡谷（游览时间约150分钟）花海体验骑马射箭晚餐后返回酒店（注：如遇民宿不能入住，改为林芝住宿）景点介绍：雅鲁藏布大峡谷：有“世界第一大峡谷”之称（门票290元/人，游览时间不少于150分钟），景区内高峰和峡谷几千米的强烈地形反差。观南迦巴瓦峰（海拔7782米），若有佛缘，可有幸一睹圣山真容。大峡谷之水，从固态的万年冰雪到沸腾的温泉。白云缠山腰，彩虹出林海，天地万物都在清新润泽中吐露生机阵阵。交通：巴士景点：大峡谷到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **米林/林芝 ＞猴山＞ 色季拉山观景台（挂经幡，撒隆达祈福）＞嘎拉桃花村＞拉萨**从酒店餐厅用完餐乘车前往林芝抵达猴山，观赏野生藏猕猴游览完后前往色季拉山口挂经幡，撒隆达祈福前往嘎拉桃花村近距离赏桃花后前往拉萨入住休息景点介绍：色季拉山：属念青唐古拉山脉，是西藏林芝县东部与中西部的分界带，是尼洋河流域与帕隆藏布江的分水岭，为川藏公路南线所跨越。登临海拔4728米处的山口(会有高原反应，要预防缺乏内源氧)，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。色季拉山西坡的达则村旁的本日拉山，是西藏苯教的圣地，为西藏四大神山之一。撒隆达：这是藏传佛教一种祈福的仪式。把写有经文的纸片洒向天空，为自己和亲友送去美好的祝福，是通常在翻越垭口或敬祝山神时进行的一种祈祷平安的形式。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------嘎拉桃花村：位于尼洋河畔，群山脚下，四周被绵延百里的野生桃花林包裹，被誉为“桃花第一村” ；嘎拉村1200多株野生桃树构成了270多亩的“世外桃源”，每当春天来到，桃花次第绽放，漫山粉红霞蔚，山野一片明媚。 截至2024年，林芝市林芝县嘎拉村是连续二十届“桃花文化旅游节”的主办地。交通：巴士景点：猴山到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨 ＞羊湖观景台（西藏三大圣湖） ＞卡若拉冰川 ＞拉萨**酒店餐厅用完早餐出发前往藏传佛教三大圣湖之一——羊卓雍措前往卡若拉冰川返回拉萨酒店景点介绍：羊卓雍措：海拔4441米，700多平方公里，平均水深30多米，为杭州西湖的70倍，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，修美如画的风景让人陶醉。驱车前往圣湖，和圣湖亲密接触，在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------卡若拉冰川：位于中国和印度之间的喜马拉雅山脉，是世界上最壮观的高山冰川之一。这个独特的地理现象，不仅对当地生态环境产生着深远影响，而且也成为了研究全球气候变化的重要场所。卡若拉冰川的起源可以追溯到几千年前的冰河时代，是中国境内海拔最高的冰川之一交通：巴士景点：羊湖到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨 ＞布达拉宫（雪域必打卡宫殿）＞药王山观景台（50元背景图） ＞八廓街（像本地人一样朝圣转经）＞DIY手作唐卡（民族文化深入体验）＞自由活动（推荐甜茶馆小坐）**今日行程：酒店餐厅用完早餐出发开始今天的拉萨市内游前往药王山观景台-50圆人民币背面拍摄地（游览时间约10分钟）圆梦布达拉宫漫步八廓街（自由体验，以大昭寺为中心顺时针游览）体验民族文化——非遗：手作唐卡自由活动（自由体验，无时限） 景点介绍：布达拉宫：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。它坐落于拉萨市区的玛布日山上，拉萨的中心位置。是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，里面奇珍异宝云集，深切的感受到藏传佛教的魅力。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------药王山观景台：半山腰拍摄布达拉宫最好的角度，现在流通50元人民币背面就在此拍摄，经常可见摄影爱好者扛着长枪短炮在此拍摄布达拉宫，来这里的游客可以带上50元去打个卡。----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------八廓街：是整个拉萨最热闹的地方，街道由青石板铺成，两旁是藏式建筑。磕长头的朝圣者、热情的商贩和穿街而过的喇嘛，诵经和叫卖声飘荡了几百年。空气中飘来美食和甜茶的味道，时间静止在某条街巷，或是仓央嘉措曾经驻足的地方……交通：普通车，5-29座景点：布达拉宫自费项：布宫耳麦50元自理到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **纳木错一日游**→ 酒店餐厅用完早餐出发前往纳木措，途径藏北草原，草浪翻滚成海，雪山是沉默的守望者。牦牛群如移动的墨点，藏羚羊掠过地平线 → 游览圣湖纳木措，漫步湖畔，听浪花轻拍岸石，仿佛世界的喧嚣都被过滤→ 返回拉萨 入住休息交通：普通旅游车景点：纳木错到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-返回家乡**根据航班时刻，适时送机，乘坐飞机返回家乡交通：飞机到达城市：合肥市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | · 用餐标准：早餐为酒店含早，6早3正（其中含石锅鸡、牦牛肉汤锅、大峡谷自助餐），正餐50元/人/餐· 景点说明：实际游览景点（景点首道大门票）已经为团队优惠，如退票需按旅行社折扣退还；· 用车说明：羊湖和林芝段2+1大巴，市区当日不含车，但会安排导游来接送客人往返酒店-布达拉宫，车型根据当时实际人数而定。若客人自行放弃当日行程，车位费不予退还。纳木错一日游为单线散拼一日游，用车为普通车· 酒店说明：拉萨四钻+林芝1晚四钻+1晚民宿· 导游说明：当地专业持证中文导游讲解，纳木错一日游无导游 |
| **费用不包含** | 1、单房差2、行程所含费用之外的个人消费3、布宫耳麦50元/人 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **退改规则** | 中青旅退改规则：以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。因部分旅游资源需提前预订的特殊性，本产品线路在旅行社成团后至出行前6天取消的，也将产生实际损失，具体损失包括但不限于机票、酒店等，如旅游者需要取消订单，应及时联系旅行社，旅行社除协助旅游者减损并退还未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |