**【遇见西藏】双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ17470189523N | **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）**请于飞机起飞前2小时以上抵达南宁吴圩机场，办理登机手续后乘坐飞机前往拉萨，抵达后工作人员接送至酒店休息。温馨提示：当日避免剧烈运动，到达当天建议不要洗澡，以帮助身体更好地适应高原环境。多喝水，保持身体的水分平衡。饮食以清淡、易消化为主，多吃蔬菜水果，避免过度油腻和辛辣的食物。避免熬夜，保证充足的休息。避免抽烟和饮酒，以减轻对身体的负担。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** |
| **行程详情** | **拉萨自由活动**酒店早餐后自由活动（请注意个人以及财务安全）交通：自理 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** |
| **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）**早餐后，沿着拉林高速穿越米拉山隧道，到达巴松错，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。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，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂。湖心岛内有座措宗贡巴寺，属木石结构，上下两层，供有许多佛像，寺庙南侧南侧生长着一棵千年以上的奇树——桃抱松，堪称世界一绝，特别是树叶上自然形成的奇妙的藏文字母，更令寺庙蒙上一层神秘的色彩。参观结束后享用鲁朗石锅鸡，之后入住岷山错高民宿休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 巴松措民宿 |
| **D4** |
| **行程详情** | **巴松措-雅尼湿地-色季拉山（远观南迦巴瓦）-经幡祈福-鲁朗林海-林芝**早餐后前往雅尼湿地，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，这是苯波教的神山，在藏人心中地位尊崇。之后翻越色季拉山，在色季拉山远观“西藏众山之父”南迦巴瓦峰，也在这里挂经幡祈福，在西藏 ，传送祝福的途径是风。我们把经文写在风马旗的背后，每吹拂一次，风就会把祷告带给南迦巴瓦峰一次，祝福和风一样连绵不尽，和南迦巴瓦峰一样永恒。鲁朗林海。鲁朗藏语意为“龙王谷”，被誉为“雪域瑞士”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。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 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝-体验藏家-卡定沟-尼洋河风光带-拉萨**早餐后出发藏家村落，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。村民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。随后乘车前往卡定沟景区，卡定沟：又名嘎定沟，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。卡定藏语译为人间仙境，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，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。返回拉萨入住酒店休息。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨-岗巴拉山-羊卓雍措-圣湖旅拍-圣湖定点航拍**西藏三大圣湖之一的羊卓雍措，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：我们在岗巴拉山脚下提早为大家准备了款式各异，颜色丰富的藏式服装供大家挑选，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摄影师为大家提供免费的拍摄服务，圣湖定点航拍也在这里，航拍才是羊湖的正确打开方式，刷爆您的朋友圈。返回拉萨入住酒店休息，交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：围桌餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺广场**布达拉宫始建于公元7世纪藏王松赞干布时期距今已有1300年的历史。布达拉宫，以世界屋脊作为门槛，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。特别提示！！！：布达拉宫旺季限时、限人次参观,参观日期和时间段由布宫管理处统筹安排,同一旅游团可能会分批参观,1号线和2号线随机安排（无费用增减，以管委会分配为准，不接受指定参观），整体行程游览会根据布达拉宫实际参观日期和时间做相应调整,如游客参团，即视为对上述“布达拉宫线路及整体行程游览日期和时间可能进行的调整”表示理解及同意。温馨提示：因布达拉宫参观时间不定，今日行程会根据布宫出票时间在不影响参观行程的前提下由导游灵活安排参观顺序，布达拉宫宫内限时1个小时。布达拉宫为佛教圣地，有严格的安检过程，请大家听从导游安排，准时且耐心。疫情防控期间游客需自行在小程序里预约布宫门票，布宫门票一旦预约不可取消，切勿自己胡乱约票，旅行社工作人员会提前告知并协助游客约票，请游客积极配合旅行社工作人员。疫情防控期间自行进宫参观，导游不陪同游客参观。大昭寺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。八廓街又名八角街，位于拉萨市旧城区，是拉萨的转经道和商业中心，保存了古城的传统面貌和居住方式。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-南宁（航班时间待定，以实际出票为准）**早根据航班送机，返回南宁机场散团，此次藏地之旅圆满结束，扎西德勒!温馨提示：1.因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，故返程车次/航班均不一致，工作人员会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。2.酒店的退房时间规定为中午12:00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员。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）；当地用车：西藏当地旅游用车，每团不超过18人（保证每人一正座，车辆大小按实际人数提供。因气候特殊不开空调）住宿：7晚当地酒店双标间（西藏属特殊地域酒店，各方面条件相对落后，酒店不开空调，只提供电热毯。勿以内地酒店标准来平衡）参考酒店如下，以实际入住为准：拉萨升级参考酒店：拉萨布达拉宫希尔顿庭惠酒店或同档次（拉萨随机一晚升级）拉萨：川蓬大酒店，飞云大酒店，圣域风情酒店，河畔星空酒店，皖萨酒店，凯嘉酒店，益豪大酒店，昆仑商务酒店，嘉玺酒店，金刚大酒店，亚奢酒店，瀚金柏酒店，山有西栖精品民宿，亚奢酒店或同档次用餐：7早9正（含特色餐），10人一桌，8菜1汤，正餐餐标30元/人/正，不足十人根据实际人数酌情减少菜品数量；若有藏区用餐不习惯者可自备佐食。团队用餐需提前预定，因客人原因没有用餐,餐费概不退还。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）。导游：当地导游服务（30元/人）门票：行程中所列景点首道大门票。儿童（12岁以下）：含往返机票。地接车位、半餐、导服。 |
| **费用不包含** | 1、单人入住须补房差（960元/人）。2、不含旅游人身意外保险,建议您自行购买。3、升级酒店、升级房型等产生的差价。4、儿童不占床，如需占床请补交费用。5、儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。6、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。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、自由活动期间的餐费自费。9、当地参加的自费项目以及 “费用包含”中不包含的其它项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 特别备注：关于景点、特色餐和特色酒店：经与全团游客协商，同意并签字后，旅行社在不减少的情况下，调整景点参观先后顺序、特色餐的用餐顺序和特色酒店入住顺序。温馨提示：关于儿童：儿童定义：年龄6—12周岁；费用包含：用车/半价正餐/布宫预约/责任险；费用不含：住宿/早餐/门票。本产品涉及高海拔区域,不接受6周岁以下儿童报名；6-12周岁的儿童请谨慎报名。预订限制：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，新疆和藏区游客请下飞机，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周岁以上家属或朋友（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周岁以上不建议参团。关于保险：含旅行社责任险；请客人自行购买旅游意外险。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，不退已生产费用。证件优惠：产品价格为团队行程综合旅游报价，持有任何优惠证件的游客均不再享受景区门票的优惠政策。关于接送：1、每年旺季（5月-10月）送机需提前2小时到达机场；淡季提前1.5个小时到达机场。关于高反：所有进藏的客人在第1天都会或多或少的出现高原反应的症状，如头晕头疼胸闷等，这些都是非常正常的反应，只需要注意多喝水多休息少运动当晚不洗头洗澡即可顺利渡过， 调整好心态，调整好状态，西藏迷人的风景等着大家去欣赏。进藏特别注意事项：1：随身携带有效二代身份证原件， 儿童携带户口本。高原紫外线强烈，请携带防晒用品避免晒伤，如：防晒霜 遮阳伞等。2：有高血压、心脏病患者不宜进藏，请不要带感冒进藏。3：西藏气候特殊，严禁喝酒；早晚温差较大，注意自身保暖；抵达当天切记不要洗澡、洗头，以免感冒。4：不要做剧烈运动，多喝水；下飞机后，建议不要提重物或跑步；进藏当天一定要在下榻的宾馆休息，尽量避免会客、宴请和参观等户外活动。5、西藏地处高原，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），方可克服；可适当服用一些药品，如：高原安、红景天、诺迪康等，情况严重者请及时前往正规三甲医院就医。温馨提示:景区内外， 路边地摊均有当地经营者兜售的东西(藏药、 饰品等)，所售商品假冒伪劣较多，均不属于我们行程内安排，请理性对待并拒绝购买。以免受骗! 【高原旅游主要事项】1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件，其他证件无效。2、本产品不接受外宾及台湾同胞、澳门同胞，请谅解。3、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照，接送人员不得入内，请到站外接送点集合。4、年满 65 岁以上的游客需签署健康申明，谨慎入藏 ，年满70周岁游客不建议进藏。5、进藏携带物品：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装。6、高原反应 ：有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记“慢慢走，少开口，多睡觉，别喝酒，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品，如红景天、诺迪康等。7、因长时间高原行车且翻越高山，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况；旅行社对此情况会迅速做出补救措施；请游客谅解及配合，做好心理准备。8、如遇风雪(塌方、塞车)等不可抗拒的因素或人身有危险时，导游有义务提醒游客，并经与游客协商，同意并签字后，更改行程，费用如有增减，多除少补。9、当地居住着大量少数民族同胞，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗，未经过对方允许，请勿动其物品及拍照，特别注意 ！10、应携带有关药物及一些常备治病药物，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。高原海拔高日照强烈紫外线高对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品 ( 阴天也要涂抹) 、润唇膏 ，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候因西藏特殊条件所致，绝大部分的酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要与内地有差距；西藏因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率 ，请谅解；大部分酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员。11、此产品目的地为高原地区，参加此团游客请根据自身身体情况，酌情参加。进藏除了要保持良好的心态外，对于健康的身体并无特殊要求，有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人不宜进藏，因此，对于有严重的高血压、心脏病、（支) 气管炎、糖尿病、感冒的患者限制进藏。建议您在进藏前对身体做一次心肺方面的检查，确认是否患有以上几种严重疾病。另外 ，在进藏前不要刻意的锻炼身体，如果您在平时一直坚持锻炼，在赴藏前半个月也应停下来，因为通过锻炼后的身体，耗氧量增大 ，增加了在西藏时心脏的负担，反而容易引起高原反应。严重的高原反应，比如出现 ：浮肿、肺水肿、重感冒等症状，建议一定到医院输液、吸氧等治疗，听取医生的建议。如有必要，请尽快离开高原，由于拉萨比较方便，每天都有进出拉萨的航班，可乘航班离开，一般高原反应一进飞机或一到平原便消失的无影无踪，并且无任何后遗症。【西藏风土人情及特别提示】天气情况西藏地区早晚温差有些大，早晚加衣，谨防受凉感冒。衣物选择以方便加减，厚薄兼顾为主。高原日照藏区地处高原，紫外线伤害比较严重，请大家做好防晒准备。随身携带防晒霜、帽子、 围巾、墨镜等装备。注意事项在景区拍照 ( 比如 ：牛羊 ，玛尼堆等) ，要提前和藏族同胞讲好价钱。由于西藏气候、路况特殊 ，全程限速行程时间较长 ，建议准备一些高热量如巧克力、牛肉干等食品备用。随身携带号身份证 ，沿路各个检查站会随时检查。因为西藏有自己的民俗民风 ，切记不要对藏族朋友不敬 ，一定要听从导游安排。地接社信息：西藏西部圣舟旅行社有限公司拉萨市金珠西路哈达滨河花园西区尹鹏18677109819 |