**西藏双飞一卧八日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1754033603j | **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** | **南宁飞西宁—拉萨**  客人自行前往南宁机场集合，后根据航班时间乘坐飞机赴西宁，抵达西宁后乘车前往西宁站，根据火车时间乘坐有氧列车进藏。交通：飞机+火车硬卧 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  火车抵达拉萨，乘车前往酒店入住休息。交通：火车硬卧 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨-拉林高速-卡定沟-南迦巴瓦峰-索松村**  早出发沿拉林高速，途径米拉山口或隧道，前往游览【卡定沟】（游程约30分钟左右），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”；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，如有洗嗽需求建议尽早安排。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 索松村/八一镇 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **索松村-车游雅鲁藏布大峡谷-鲁朗林海-茶马驿-林芝八一镇**  早出发【车游中国十大峡谷之首的雅鲁藏布大峡谷】. 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”，“地球上后的秘境”。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分钟左右）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，是藏民生活之需。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，需要自费在景区购买景区车票；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 八一镇 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝-尼洋河风光带-巴松措-拉萨**  早乘车返回拉萨，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】（游览时间约30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】。抵达拉萨后将客人送回酒店。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 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨-羊湖-卡若拉冰川-拉萨**  早从拉萨出发，前往羊湖环湖游（约游览1小时），后在浪卡子县用午餐，之后前往卡若拉冰川后山（约游览1.5小时-2小时），游览结束后乘车返回拉萨，途径羊湖观景台（约游览0.5小时），之后前往酒店入住休息。温馨提示：1、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；2、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 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺-八廓街**  早前往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】（游览时间约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较早的佛堂—【大昭寺】（幽暗时间约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 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨—南宁机场**  根据航班时间乘车赴拉萨机场，抵达拉萨机场后根据航班时间乘坐飞机赴中南宁机场，南宁机场结束行程。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6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、吉祥宝马/怡程/拉萨饭店/岷山银山或同档次酒店；林芝索松村参考：观峰居/暮云山居/橘子营地/南迦一号或同档次民宿酒店；林芝八一镇参考： 明洋/泰元/大峡谷酒店或同档次酒店；拉萨参考酒店：   哲啡/尚居/瑞西或同档次酒店；2、门票：含行程所列景点首道大门票；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；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：6早6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/西宁单程机票经济舱含税、拉萨/南宁单程机票经济舱含税、西宁/拉萨单程火车硬卧；西藏当地旅游用车、根据人数安排车型，一人一座；5、儿童：12岁以下儿童只含南宁/西宁单程机票经济舱、拉萨/南宁单程机票经济舱、西宁/拉萨单程火车硬卧儿童票，当地车导+正餐，不占床不含早餐，产生其他费用自理。 | | |
| **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、景区便民设施等服务费用：雅鲁藏布江大峡谷车票等；11、单房差（6单房差不低于840元，详情电询）； | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景区便民设施等服务费用 | 雅鲁藏布江大峡谷车票90元/人等景区便民设施等服务费用 |  | ¥ 90.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、重要提示：西藏旅游责任险不包含：因为自身心脏病、高血压、哮喘、心脑血管等出现的一系列问题，保险公司不承担赔偿责任，请注意了解；为了获得更为全面的保障，我们强烈建议游客出游时购买旅游意外险及高原险等个人险种；2、进藏后建议抵达当晚不要洗澡，慢走慢行、多喝水、别喝酒、防感冒，可适当服用葡萄糖口服液；特别提示有高血压、心脏病、哮喘、心脑血管等患者不适西藏旅游。3、为保护世界文化遗产，布宫每天只接待2300人左右，故参观时间无法提前确定，旅游旺季期间需分批次参观游览，但不减少参观内容及时间。青藏高原气候特殊，旅游基础设施相对内地落后，气候原因旅游酒店与车辆一无空调；西藏与内地发展无法相提并论，硬件、软件设施有较大区别，请给予合理的期望值；4、如遇人力不可抗拒因素或旅游者自身造成的旅游经济损失，我社不承担赔偿责任；行程中游览顺序烦请配合导游根据实地实际情况（由于西藏特殊地区，布宫严格执行限票政策，行程可根据布宫批票日期适当调整行程顺序，但不减少景点及游览时间）；5、报价不含：行程中购物费用、及客人个人消费，或因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、车次或航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；在旅游行程中如有问题请当地当时提出，工作人员将会及时合理妥善解决；如产生单间则安排3人间并补房差（房差现付）6、另景区、餐厅、酒店内外，路边可能会有藏民或者当地经营者兜售的藏族特产（藏药、饰品等），均不属于我司行程内安排，请理性对待拒绝购买。7、烦请尊重当地民俗民风，未经允许不可随意拍照，公共场合不要谈论有关宗教信仰、政治等话题；8、出门旅游，文明当先，遇事不焦不躁，礼貌阐述沟通，注意自身安全，保管好自己的贵重物品，不要单独出行，保持手机信号畅通。地接社信息：地接社：西藏翡翠旅行社有限公司、地址：拉萨市巴尔库路15号，电话：小文18775331427；委托社信息：广西南宁环渡旅行社有限公司（龙行天下）许可证号：L-GX-100239电话：小潘15877130290 |