**HM【惠游西藏】拉萨（布达拉宫、药王山观景台、大昭寺广场）、林芝（巴松措、苯日神山（网红玻璃栈道）、船游雅鲁藏布江、卡定沟、鲁朗林海、骑马射箭）羊卓雍措、圣湖旅拍、拉萨双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 福州-CZY1659076346Xe | **出发地** | 福州市 | **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 |
| **产品介绍** | 拉萨全程精选舒适酒店，拉萨升级一晚准5市区有氧酒店。0强消0自费；特色美食：朗石锅鸡+牦牛肉汤锅+雅江鱼宴+甜茶·藏面全程景点：布达拉宫、药王山观景台、大昭寺广场、清政府驻藏大臣衙门旧址、巴松措、船游雅鲁藏布江、苯日神山（网红玻璃栈道）、卡定沟、鲁朗林海、高山牧场骑马射箭、藏民家访、羊湖特色赠送：1、圣湖藏装拍摄（含1套藏装+3张电子照片）2、哈达接站+每人赠送1份红景天3、每人每天1瓶矿泉水 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第一天————福州（飞机）—拉萨 住：拉萨 餐：敬请自理【福州长乐机场】集合乘航班:待定 前往【拉萨贡嘎机场】。抵达机场之后，师傅在站外接您，前往拉萨酒店入住。由海拔3570米的世界最高国际民用机场出发，沿世界最高河流—雅鲁藏布江逆流而上驱车行驶一个小时左右，至日光城拉萨。温馨提示：此日对于初次进藏的游客来说非常关键，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。第二天————全天自由活动 用餐：早餐 住宿：拉萨全天自由活动（不含用车，餐，导游，门票）如您自由活动；小编为您贴心推荐：1.牦牛酸奶——首推白塔停车场内的酸奶坊，体验一碗原味酸奶，不加水果不加糖，味道酸爽纯正。 驴友们喜欢把出行的车票贴在这里的墙上，并留下自己对西藏的感慨，边品美食边看大家的历程，回味无穷。2.糌粑加酥油茶—— 是一款传统藏式美食，是藏民日不可少的主食，非常饱腹。同样的高热量，味道香甜，稍有腥味但不严重。北方朋友肯定可以接受，拉萨有很多这种的美食店奥。3.玛吉阿米——（藏餐与尼泊尔风味餐餐厅），六世达赖喇叭仓央嘉措与情人约会的地方。4.贡吉茶馆——药王山观景台旁的一家纯藏式茶馆，坐在二楼窗边一边喝着酥油茶一边吃着藏面欣赏近在眼前的布达拉宫何尝不是一种难得的体验。第三天————布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街-百年历史建筑（清政府驻藏大臣衙门旧址）-百年老院喜鹊阁甜茶（全程约100km，车程约2小时） 用餐：早中晚 住宿：拉萨早餐后乘车前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。继而参观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，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，游客可前往布宫广场拍摄布达拉宫全景和西藏和平解放纪念碑。后前往指定餐厅用中餐。午餐后参观【大昭寺广场】，也可自行前往【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，还可参观-【百年历史建筑（清政府驻藏大臣衙门旧址）】，晚餐后返回酒店。布达拉宫(参观时间约1个小时)：“布达拉”是梵语的音译，又译作“普陀”，原指观音菩萨之居所。布达拉宫坐落于西藏自治区的首府拉萨市区西北玛布日山上，布达拉宫依山垒砌，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，主体建筑分白宫和红宫，白宫是达赖喇嘛生活起居和政治活动的地方；红宫是历代达赖喇嘛的灵塔和各类佛殿。被誉为世界十大土建筑之一。布达拉宫是西藏的标志，为历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心，更是藏民心中的圣殿。温馨提示：1、因布达拉宫特殊的建筑设计和保护世界非物质文化的要求，布达拉宫管理处设定每天最高人数的参观限制，每家旅行社每天只有限定数量的参观名额，为保证所有客人按行程约定的当天顺利参观，我司及相关地接旅行社通过多种渠道来解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：①、每个团可能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。2、在布达拉宫参观需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，不能穿裙子，不能拍照（指进入宫殿以 后，宫殿外可以拍一些“外景”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在1小时内完成参观，因此在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行；殿内较阴冷，即使夏季最好也准备件外套。药王山观景台：是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，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，游客可前往布宫广场拍摄布达拉宫全景和西藏和平解放纪念碑。八角街（大昭寺广场）八角街又名八廓街，是围绕大昭寺修建的一条拉萨最繁华的商业街。街道以大昭寺为中心，西接藏医院大楼，南临沿河东路，北至幸福东路，东连拉萨医院河林廓东路。到拉萨的人没有不知道八角街的。但提到&quot;八廓街&quot;，知道的人就少多了。其实,八廓街是八角街的正确称呼。汇聚了来自世界各地的朝圣者，街两旁店铺林立摊点遍布，是拉萨著名的淘宝天堂（大宗商品请注意辨别真伪，低值商品仅作纪念品留念）。百年老院·藏家情怀--喜鹊阁甜茶这是一个充满爱与梦的院落一个为爱许愿和驻守的地方。当年，文成公主在八廓街种下了一棵树，这颗美丽的树常年喜鹊纷飞，文成公主的追随者和仰慕者，在树的对面搭建了一处院落，其中楼阁窗口正对着那颗寄托相思的树，这座院落，就是喜鹊阁（网红打卡地）。拉萨，我最爱的酥油茶，没有比喜鹊阁更让我迷恋的地方了，在烟火盛开的八廓街上，在木窗内将自已置身事外，比参与本身更显神圣；备注：导游安排游客到喜鹊阁品尝酥油茶、甜茶、清茶仅包含导游安排以内的费用，导游安排之外的费用游客自理。第四天————拉萨-米拉山遂道-巴松措-林芝（全程约470km，车程约5.5小时） 用餐：早中晚 住宿：林芝8：00 出发，早餐后，大概行驶 3个小时，途径美丽的拉林高速隧道，至工布江达享用午餐，稍作休息。13：00 用餐结束后驱车前往被称为西藏小瑞士的【巴松措风景区】。这是一个令人沉醉的地方，一泓晶莹柔美的湖水，有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。17:00团餐巴松措林芝5A 级自然风景区：湖上观雪山，看森林美景。巴松措是藏传佛教宁玛派的圣湖，纯净碧绿的湖水在蓝天白云的映衬之下显得格外的迷人，走过浮桥登上湖心小岛来到观景台，凭栏临风，登高揽胜足以让你陶醉期间。岛上古老的措宗寺是主要的游览内容，它建于公元 13 世纪，是宁玛派著名寺院。【温馨提醒】行程中的景区、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包括路边小店），不属于旅行社安排范畴，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推荐的购物店里购买的旅游商品），旅行社不承担任何责任！第五天————林芝—苯日神山（网红玻璃栈道）—雅鲁藏布江船游—高山牧场骑马射箭—鲁朗林海—色季拉山—林芝（全程约105km，车程约3小时） 用餐：早中晚 住宿：林芝8：00早餐后出发，抵达后前往【苯日神山】，打卡西藏首座玻璃栈道观景台。（游览时间约1小时）随后船游雅鲁藏布江（游览时间30分钟），中午体验当地特色中餐：鲁朗石锅鸡。下午乘车翻越色季拉山后抵达【鲁朗林海】风景区（游览时间约40分钟）在鲁朗林海观景台打卡拍照留恋，随后前往【高山牧场】体验当地特色骑马溯溪，射箭越野，感受游牧民族的豪迈性情，感受久违的自由与野性，傍晚回到林芝镇可自由活动，晚餐后返回酒店。苯日神山苯日神山集“江河竞流、电园美景、神山古刹、历史烟云”于一体，是俯瞰尼洋河的绝佳地点。尼洋河是西藏自治区工布地区的“母亲河”，又称“娘曲”，藏语意为“神女的眼泪”。尼洋河沿河两岸植被完好，风光旖旎，景色迷人，途径景点众多，是青藏高原的河流之一。尼洋河风光带野生鸟类众多，这里也是西藏著名的黑颈鹤越冬区。站在景区全境观景玻璃栈道上可以看到360°尼洋河风光。鲁朗特色石锅鸡石锅取材于西藏墨脱天然石料，由匠人们手工雕琢而成，鸡则是当地的藏香鸡，锅内的各种菌类及手掌参等等都是西藏产物。满满一锅，唇齿留香！鲁朗林海鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方，是我国面积最大、保持是完好的第三大林区。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上抵达海拔4702米的色季拉山口，在山顶上遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰，宛如瑞士的阿尔卑斯山。过奇妙的色季拉山（4768米），可见落去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。【温馨提示】林芝地区海拔比较低，游客完全不用担心高原反应；景区需要领票排队进入景区，根据当天游客量决定等待时间；导游无法全程跟随，请遵守集合时间。景区内配套设施及当地人售卖商品非我社安排，请谨慎选择，请勿在景区路边摊购买商品以免买到劣质假冒商品。第六天————林芝—藏民家访—中缅吉太边贸城—尼洋河风光带—卡定沟—拉萨（全程约400km，车程约5小时） 用餐：早中晚 住宿：拉萨08：00 早餐后前往【西藏特色藏族村落】进行藏民家访活动（行程特色赠送，游览时间约1小时）感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着藏家故事，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏民族民俗民风。后前往【中缅吉太边贸城】参观。中午享用当地特色【雅鱼宴】。下午一路经【尼洋河风光带】抵达【卡定沟】风景区游览（约40分钟），随后返回拉萨。卡定沟卡定沟又名嘎定沟，位于西藏318国道拉萨至林芝段距八一镇24公里处，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。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。【温馨提示】1.此日车程较长，主要风景是沿途风光，在路上师傅会根据沿途风光给客人停车拍照 ，您可以利用今天多拍一点风景照 留作纪念。2.客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，便于缓解因长途坐车引起的不适。3.今日行程去尼洋阁或卡定沟，两个景点司导会根据当天景点和游玩情况选择 1 个景点前往，请以当天安排为准。【行程亮点】参观藏民生活居住地了解藏文化!第七天————拉萨—九瑟坛城—藏草宜生或藏医学院—羊卓雍措（圣湖旅拍）—拉萨（全程215km，车程约4小时）用餐：早中晚 住宿：拉萨08：00享用早餐的同时，可远眺布达拉宫的巍峨，及鸟瞰整个拉萨市，视野开阔，极为壮阔辽远。先前往藏饰流通地-【藏药流通地-藏草宜生（3A工业旅游园区）或藏医学院九瑟坛城】游览，参观完毕后前往拉萨了解参观。后来到雅江河谷看江边天然形成的沙滩风光旖旎，在此享用完团餐后，来到岗巴拉山口观看台俯瞰【羊湖】全景，然后穿上藏装在观景台进行藏装拍摄，我们安排了专门的摄影师为您拍照，拍照完成后马上打印纸质照片给到您，当然您可以让自己用手机拍照留下更多美美的照片，18：30返回拉萨，用餐过后返回酒店休息。圣湖藏装拍摄流程：工作人员帮忙穿上藏装 - 摄影师在观景台给游客拍照 - 照片给到游客（每位游客3张照片）- 退还藏装藏草宜生藏草宜生为3A级工业旅游景区，在景区内可以互动学习怎样鉴别冬虫夏草的真假，了解冬虫夏草的加工过程，体会西藏的传统藏医学文化与现代科技文化的结合。西藏藏草宜生生物科技有限公司，是中国第一家在西藏冬虫夏草源产地，海拔3680米以上建厂的冬虫夏草生物发酵高科技企业。公司一直致力于用先进生物技术等高科技手段实现西藏地道药材的合理开发与可持续发展。尤其在冬虫夏草的高效利用方面，我公司的生产技术和工艺都处于世界领先水平。我公司占地面积达80余亩，是西藏自治区唯一获得国家GMP认证的冬虫夏草生物科技企业，其冬虫夏草等系列产品年生产量达30吨，产品销售远销国内外市场。（特别提示：工业园区有各种知名的藏药售卖，请根据自身条件理性消费）雅江河谷是候鸟的天堂。尤以黑颈鹤最为珍贵，黑颈鹤已被列入世界濒危物种红色名录，是我国一级保护动物。雅江在雪山脚下蜿蜒流淌，江边天然形成的沙滩风光旖旎，美不胜收。羊卓雍措羊卓雍措，藏语意为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，也称羊卓雍湖（当地人通常简称为“羊湖”），因为藏语“措”就是“湖”的意思。地理上属于山南地区的浪卡子县。湖面海拔4441米，湖岸线总长250千米，总面积638平方千米，湖水均深20－40米，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖。羊湖岔口较多，像珊瑚枝一样，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。车子抵达冈巴拉山口,拍摄羊卓雍错全景。第八天————拉萨（飞机）—福州 住：温暖的家 餐：早早餐后，提前三个小时左右，送机组汽车师傅送您抵达【拉萨贡嘎机场】，客人自行换取登机牌后，乘航班航班：待定 返回【福州长乐机场】，结束愉快的行程！特别注明：行程上的所有的航班时间只作参考，不能作为游客与旅行社签合同时出发的准确出港航班时间，具体航班时间以在长乐机场本社送机人员当天出团通知游客航班时间为准。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通：福州/拉萨、拉萨/福州往返飞机经济舱；（团队票，依照航空公司规定，不得更改、签转、退票）用车：全程7-29座旅游车接待，车型根据此团人数而定，保证每人一个正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还。接送为接送中心随机用车，车型不定。转机地用车为酒店到机场的免费摆渡车住宿：全程安排当地舒适酒店标间，升级一晚市区准五有氧酒店。（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如住宿升级标准，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调和宽带）用餐：7早10正（含石锅鸡+牦牛肉汤锅+雅鱼宴+西藏藏面甜茶4个特色餐，特色餐不吃不退费用），餐标20元/人/正，酒店含早（酒店早或路早）。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；门票：含景区首道大门票, 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算，任何证件均无优惠可退。 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。导游：优秀中文导游。保险：旅行社责任险 （强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种）儿童：只含全程往返机票、车位、半餐费。不含：早餐、床位、景点门票及景区交通车、赠送项目。如产生需自理参考酒店◆拉萨三星参考酒店：朵思玛，新帅龙，骏怡，福幡林，海瑞，天祥圣居，昆仑，曼陀罗，圣都，飞天，润泽。域城、梓里苑、名家或同级林芝三星参考酒店：如林，瑞峰，鑫源，伊光，峻凯，锦泰，盛德，三峡情，圣洁，布迦象宝、龙都，慧光，晶圣，勃勃郎，神山，汉臣，攀峰阁或同级 |
| **费用不包含** | 1 、单房差 ：单人入住须补单房差。2 、门票：景区内的园中园门票。3 、保险：不含旅游人身意外保险,建议您自行购买。4 、升级舱位、升级酒店 、升级房型等产生的差价。5 、儿童不占床 ，如需占床请补交费用。6 、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。7 、 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。8 、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。9 、 自由活动期间的餐费自费。10 、当地参加的自费项目以及“费用包含”中不包含的其它项目。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏草堂或藏草宜生或宗喀藏医文化馆） | 各种知名藏药 | 90 分钟 |  |
| 九瑟坛城 | 天珠、绿松石、蜜蜡、唐卡等 | 90 分钟 |  |
| 中缅吉太边贸城 | 翡翠、玉石 | 90 分钟 |  |
| 特色藏族村落 | 为当地特色景区，非旅行社指定的专属购物店，（特别备注: 走进藏家有当地老百姓手工制作的各种藏银产品售卖，请游客根据自身条件理性购买 | 60 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、身体方面：拒绝接收患有高血压、心脏病、哮喘、心脑血管病等、孕妇等及近期做过手术的旅客，如有隐瞒病情者需自行承担相关责任。年满60岁（含）以上的客人需根据自身健康情况在有家人陪伴的情况下可酌情考虑（需签署西藏旅游身体健康申报表，健康证明及家属签字认可，并有亲属陪同出行）；2、年龄限制：12周岁以下的旅客按照儿童价格，只含车位餐费，不占床不含门票，如产生请自理。3、临时取消订单：甲方（客人）：如因特殊情况要求退团，需支付一定比例的赔偿损失（包含：往返大交通费用、住宿费、订座费退票损失费），为了避免减少不要的损失，请尽量不要改变出行计划；乙方（供应商）：如因为供应商原因造成客人不能正常出行，我们尽快通知您，将不带任何附加条件退还您已经支付的所有费用，或与您沟通后在经过您允许的情况下调整出行时间或其它班期线路；4、出团通知：正常情况以实际报名时间为准，将提前5天送达，特殊情况提前2天送达，承诺不影响出团计划；请记住出团通知书上面提供的24小时应急电话，以便出现任何问题能尽快处理；5、应急方案：出现轻微高反：在酒店休息或在取得您同意的情况下安排专业医生安排吊水以缓解高反后，再完成后面的行程（所产生的费用自理）；出现严重高反：如头痛厉害、呕吐、脑水肿、肺水肿的情况下，请第一时间与导游及24小时应急电话取得联系，送往医院救治并尽快出票返回内地（所产生的费用自理）6、因客人交通方式不同，出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解。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，工作人员将会第一时间合理妥善解决；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，有事请及时联系24小时紧急联系人 |
| **温馨提示** | 特别提示：1、由于西藏地区条件气候等特殊性，发展与内地有很大差距，各方面设施有待完善，请给与合理的期望值；景区内外，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。2、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做出调整，但是不减少景点及游览时间，敬请谅解；3、本销售价为综合旅游报价，如持有军官证、残疾证、导游证、学生证等相关证件，不再享有门票优惠，敬请留意。5、特别告知：此线路为经济特惠打包产品，如因旅客自身原因退团或离团，不做任何退费处理，并需支付离团违约金（包含高原反应需离团情况）；如擅自脱离团队所发生意外，其后果均由客人自负，请务必在报名前向客人说明。 |
| **退改规则** | 1 |