**魅力西藏卧飞9日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 西藏1745546912kj | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【酒店安排】全程入住西藏当地四星酒店。温馨舒适（首晚每间提供制氧机） 【景点安排】布宫/扎基寺/大昭寺广场/羊湖/苯日景区/车游大峡谷/精灵谷/千佛崖【用餐安排】餐标20元/人全程9正餐 升级石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅【用车安排】1正规旅游大巴，车上提供车载制氧机让你更加能缓解高原反应【承诺服务】国家优秀导游，行程科学设计全程0自费【超值好礼】洁白哈达+纯净水管够+红景天+小礼品【服务安排】24小时行程微管家全程跟踪服务，快速处理突发情况！ |
| **产品介绍** | 酒店安排】全程入住西藏当地四星酒店。温馨舒适（首晚每间提供制氧机） 【景点安排】布宫/扎基寺/大昭寺广场/羊湖/苯日景区/车游大峡谷/精灵谷/千佛崖【用餐安排】餐标20元/人全程9正餐 升级石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅【用车安排】1正规旅游大巴，车上提供车载制氧机让你更加能缓解高原反应【承诺服务】国家优秀导游，行程科学设计全程0自费【超值好礼】洁白哈达+纯净水管够+红景天+小礼品【服务安排】24小时行程微管家全程跟踪服务，快速处理突发情况！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地——抵达拉萨**出发地出发交通：火车景点：无购物点：无到达城市：徐州市 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**火车上交通：火车景点：无购物点：无到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **拉萨**抵达拉萨交通：火车景点：无购物点：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨—色季拉山口—鲁朗林海—鲁朗小镇—鲁朗民宿或林芝**早餐后沿着318逆势而下，穿过米拉山隧道，顺尼洋河，徜徉在中国最美高速--拉林高速之上，随着海拔赿来越低、氧气渐渐充足，我们来到了拥有中国第三大原始森林，西藏江南的，小瑞士这称的林芝。沿途经过【色季拉山口——敲响平安钟/观最美山峰“南迦巴瓦峰”】，色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一！登临海拔4720米处的色季拉山口，除了满眼的经幡，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。 游览【鲁朗林海】（游览时间约30分钟），在山顶遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；原始森林环抱的鲁朗高山牧场一片欧陆风光。"鲁朗"藏语意为"龙王谷"，是龙王爷居住的地方，也是"叫人不想家"的地方。区内树满青山、河流纵横，有规模巨大、终年碧绿苍翠、林木葱茏的原始森林等。 游览【鲁朗小镇】（赠送游览时间约30分钟），素有“东方小瑞士”之称。小镇位于西藏自治区林芝鲁朗镇，是由广东省援建的重点旅游开发项目。2011年，广东省和西藏自治区共同把“鲁朗国际旅游小镇”建设项目列为重点援藏项目，提出要打造凸显藏族文化、自然生态、圣洁宁静、现代时尚的国际旅游小镇。◆温馨提示：全天行车时间长约10个小时，较为辛苦，所以导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。林芝地区海拔2900米，气候宜人富氧舒适。交通：汽车景点：色季拉山口观景/鲁朗林海/鲁朗小镇购物点：无到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 鲁朗/林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝—雅尼湿地—车游雅鲁藏布大峡谷—八一**酒店用完早餐后，【苯日景区】参观约30分钟雅尼湿地景区也叫苯日景区横跨林芝、米林两县的雅尼湿地景区（原苯日神山），气候宜人、温度适中、水汽氤氲，不仅有西藏常见的蓝天白云雪山，也有江南的绿树成荫，雅尼湿地因雅鲁藏布江和尼洋河交汇而形成，近处的湿地与水道交替，景色优美。幻化出一幅壮阔而秀美的画卷！之后前往【大峡谷景区】参观约3小时排队换乘景区循环观光车(随车有讲解员),进入景区游览。车进车出，游览时间约2.5小时）。1994年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，参观公元8世纪莲花生大师的修行洞“厅姆·古茹查布”、在美丽的爱情广场看中国最美山峰“南迦巴瓦峰”， 天气晴朗时，还可以欣赏到南迦巴瓦峰在雅鲁藏布江中的倒影到达南峰醉美观景台，将十里桃花的美景尽收眼底，又可以远眺白雪皑皑的南迦巴瓦，还可观看最美舞台的锅庄表演，大家亦可参与其中，充分感受当地的民风民俗。（观光车停车场→索派大桥→吞白村→吞白寺（停靠游览）→公尊德姆农庄（停靠游览）→最美舞台（停靠游览）。观看参观完毕后，返回酒店，享用晚餐，结束愉快的一天。交通：汽车景点：苯日景区/车游雅鲁藏布江大峡谷购物点：无到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **八一镇—卡定沟—精灵谷—民俗村—拉萨**酒店用完早餐后，游览【卡定沟】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。随后前往【精灵谷】又名林则景区被评为‌国家3A级旅游景区该景区拥有丰富的自然资源和独特的生态环境，是西藏唯一的野生藏猕猴观赏点。藏猕猴是国家二级重点保护野生动物，喜欢生活在石山的林灌地带，尤其是岩石嶙峋、悬崖峭壁又夹杂着溪河沟谷、攀藤绿树的广阔地段。林则景区的得天独厚的自然条件为藏猕猴提供了理想的栖息地。近年来，景区的生态环境逐年改善，藏猕猴的数量也显著增加，从2000年的20多只发展到现在的五个族群，共4000多只。游客可以在景区内与藏猕猴亲密互动，喂食、拍照，体验人与动物和谐共处的自然情趣，途中参观【民俗村】参观约40分钟西藏民俗村依山就势，行走期间，会染成天，各种藏式的建筑错落有致的镶嵌在山上，让人感受最原始的山村风貌，有山间小道贯穿，民俗演绎 璐巴民居 工布民居 手工艺作坊一次展现。抵达后，享用晚餐，随后入住酒店。交通：汽车景点：卡定沟/精灵谷购物点：民俗村到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨—羊卓雍错—羊湖旅拍—拉萨**酒店用完早餐后，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.参观【羊卓雍措】参观约40分钟一汪湛蓝的湖，水天一色分不清是天更蓝还是湖更蓝.藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔4441米，总面积638平方公里，大约是杭州西湖的70倍，湖水深20-40米最深处60米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。随后下到湖底【羊湖湖边】触摸圣水参观约30分钟，愿保我们幸福安康！之后返回拉萨参观【藏草宜生工业园】参观约40分钟（AA工业旅游景区）：参观虫草生物发酵车间，领略西藏的传统及科技文化【唐卡博物馆】随后入住酒店。温馨提示： 全天大约280公里 行程约8个小时全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦。 途中餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。 准备好相机、摄像机，充足电池，导游会安排在途中风景绝好处停车拍照，以尽收今日绝美风景，但注意安全交通：汽车景点：羊卓雍措购物点：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **扎基寺—布达拉宫（含讲解）—龙王潭公园—大昭寺广场—千佛崖**酒店用完早餐后，前往西藏的财神庙——【扎基寺】（赠送项目，游览时间约30分钟），扎基寺位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏的一座财神庙，香火十分鼎盛，每周一拜财神、周三保平安、周五求健康。随后前往【布达拉宫】参观约1小时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。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。之后自由游览【龙王潭公园】参观约30分钟，随后前往餐厅用餐。午餐后前往【大昭寺广场】参观约40分钟参观，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。【千佛崖】佛崖，位于布达拉宫西南的药王山北侧的山崖上，崖壁密密麻麻刻满了上千个色彩艳丽、大小不一的佛像，这里游客极少，都是当地藏民在朝拜，善男信女络绎不绝。千佛崖，石刻佛像漫山遍野，五色经幡铺天盖地，使人如临佛教天国，心灵受到震撼。自由活动完毕后，自行返回酒店。交通：汽车景点：扎基寺/布达拉宫/龙王潭公园/大昭寺广场/千佛崖购物点：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨—返回出发地**早餐后根据航班时间乘车前往机场结束此次西藏之行。 临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房交通：飞机景点：无购物点：无到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 上海（各地）至拉萨往返火车硬卧（无法满足指定铺位及同一车厢等特殊要求，给您带来不便，敬请谅解）。特备提示：关于用票高峰时期进藏和出藏出票方式和乘车车次问题去程：方式1：Z164次，各站发车时间：上海18:33、苏州19:24、无锡19:49、南京21:20、蚌埠22:59、徐州00:28方式2：出发地乘K376（或K2188或K392等）第二日抵达西宁，可根据后段车次时间自由活动，后乘坐火车前往拉萨，与Z164次列车同一天抵达拉萨（西宁进藏具体车次以实际出票为准）。回程：方式1：拉萨飞机回程●以上两种方式，以拉萨返程前具体通知为准！报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因出藏火车车次产生的投诉。注：西藏火车票紧张，需要提前控票，我们会根据实际情况进行整体调配，可能会出现出行人姓名和火车票姓名不符现象等特殊情况，请理解配合！但我们会确保你正常出行，行程不会因此有所影响。全程双人标准间，一人一床位，全程不提供自然单间，产生自然单间差价由客人自理。拉萨：鹏泰酒店、朵思玛酒店、福幡林酒店、睿柏云酒店、益旺酒店、海瑞假日酒店、如擦仓酒店、瑞西酒店、天祥圣居或同级拉萨升级酒店：德朋大酒店、拉萨日喀则大酒店、拉萨岷山圣瑞斯酒店、拉萨吾思藏酒店、天宜藏润大酒店、岷山银桥酒店、蔚徕酒店或同级林芝：三峡情酒店、鑫源酒店、云峰饭店、勃勃朗冰川酒店、龙都宾馆或同级备注：如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用、大型会议等特殊情况，将安排不低于原档次的其他酒店，敬请谅解。西藏酒店大多无空调（或其它取暖设备，部分酒店空调开设需要另外收费）、无电梯，大部分酒店是太阳能和插电的热水器，因此会受日照时间和电热水器的容量影响水温，当地热水可能不是24小时供应或温度偏低，请您见谅；西藏条件较落后，不能和内地相比，请您做好心理准备。如您对酒店要求较高建议进行酒店升级选项。全程含6早9正餐，正餐餐标20元/人，正餐（十人一桌，八菜一汤，不含酒水，一桌人数不足10人则菜数递减）含特色餐：石锅鸡+烤羊特色餐+牦牛汤锅藏地团队餐多以川菜为主，如有忌口者可自备食物，酒店均含早餐（早餐多为路餐）。由于客人原因旅游期间没有用餐,餐费概不退还。藏区沿线当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，尽请游客谅解并可自备些零食（方便面、榨菜等）；火车上用餐敬请自理。景区首道大门票注：1.如遇门票价格调整（一般景区问口会贴有告示或相关文件通知书），涨价部分由客人自理；2.由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，由此要调整游览行程先后顺序，但游览内容不会减少，敬请游客谅解；3.因天气原因不能前往则更换为别的景点费用不退或退未产生景点门票其他费用不退；4.本行程为打包价格所有优惠门票不退，因客人自身原因放弃行程所有费用不退；5.赠送项目为我社丰富行程特色的促销回愦行为，为无附加条件赠送，无优惠或免票退费政策，如游客自身原因不参加赠送项目，则费用不退。因堵车、天气造成赠送项目不能安排，费用不退或不能等值交换，敬请谅解！当地正规旅游车服务，车型根据此团人数而定，保证每人一正座。当地普通话导游服务；含当地旅行社责任险，建议旅行社购买旅游意外险；全程进2个购物店，不强制消费，您可根据您自身的情况自愿选择消费，但请配合导游团进团出。【唐卡博物馆】（参观时间约90分钟）；主营产品：唐卡、天珠、蜜蜡等【藏草宜生工业园】（参观时间约90分钟）；主营产品：藏红花，冬春夏草，羚羊角等注：部分景区内有配套的商店以及当地居民设立的摊点，有旅游纪念品及当地特色产品出售，不在旅行社可控范围之内，还请谨慎消费。 |
| **费用不包含** | 1、因不可抗力因素所导致的额外费用；2、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；3、旅游人身意外险及航空意外险；我社建议并提醒旅行社给出游人员购买人身意外伤害险；4、个人消费（如酒水、饮料，酒店内洗衣、电话费等未提到的其他个人服务）；5、单人房差或加床费用；6、酒店押金；7、景区内小交通及其他“旅游费用包含”内容以外的所有个人费用。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 民俗村 | 银器 | 90 分钟 |  |
| 藏草宜生工业园 | 藏药 | 120 分钟 |  |
| 唐卡博物馆 | 唐卡和天珠 | 120 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 无 | 无 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.因接待能力有限，此行程不接收儿童预订。2.报名时，请客人提供二代身份证正反面复印件或扫描件，并前往火车站核验身份信息。3.因是散客拼团行程，接待能力有限，以下人群恕不接待：65岁以上的老年人、患有严重高血压、心脏病患者、孕妇、外交官、记者、律师、外宾（含港澳台）等特殊职业和身份的人群，不接收预订。如因客人隐瞒疾病或年龄参团引起的任何后果，我社不承担任何责任。4.若同团游客人数较多，抵达拉萨后会分成数台车游览行程，敬请谅解！5.60周岁以上的老年人必须有18周岁以上60周岁以下的成年人（家属或朋友）全程陪同出游，并提供近3个月以内三甲医院的健康证明以及签订免责证明方可参团出行。6.行程中所有景区、餐厅、休息区、加油站等场所附近的商铺非我社安排的购物场所，我社不承担任何责任，不负责退换货，游客如有购物请自行承担一切责任。 7.因客人出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解。本行程为打包价格因客人自身原因放弃行程所有费用不退。8.关于布达拉宫特别提示说明◆由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路的先后调整，在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社保留对游览次序进行调整的权利。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，望请游客谅解。此外，旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布达拉宫进行讲解；◆藏区海拔高，天气变化大，行程的游览先后顺序可能会根据实际情况进行调整。◆报名时请提供出游者清晰的身份证正反面复印件、扫描件或传真件；并且需要出游人持本人有效的二代身份证原件于报名当天自行前往火车站或附近火车票代购网点进行进行网络信息采集实名验证（为了确保能正常出行，请未通过审核的游客配合完成审核程序）。9.赠送项目为我社树立品牌效应，如遇不可抗力因素或客人自愿取消无费用退换。 |
| **温馨提示** | 1.出团前请客人必须带好本人身份证或护照（乘坐飞机必须出示出票时提供的证件） 。请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、国籍、联系方式、是否成人或儿童等），以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，我社不承担任何责任。 2.因政策性调价或因人力不可抗拒因素（航班取消、台风、泥石流等）造成客人滞留所产生的费用由客人承担。3.我司将在出行前3-5天向您发送《出团通知书》，请仔细阅读目的地注意事项。4.请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，责任自负，敬请谅解。 5.为了不耽误您的行程，请您在航班起飞前120分钟到达机场办理登机手续。 6.注意托运行李、自理行李及随身携带物品的重量合并计入免费行李额中，行李逾重收费标准请遵照各航司的逾重行李收费规定。 7.游泳、漂流、潜水、滑雪、溜冰、戏雪等活动项目，均存在危险。参与前请根据自身条件，并充分参考当地相关部门及其它专业机构的相关公告和建议后量力而行。 8.目的地可能有部分私人经营的娱乐、消费场所，此类组织多数无合法经营资质，存在各种隐患。为了您的安全和健康考虑，旅游圈提醒您，谨慎消费。9.旅游团队用餐，旅行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，不一定满足游客口味需求，敬请见谅。10.本行程为当地散客拼团线路，在保证承诺的服务内容和标准不变的前提下，会与其他旅行社的客人拼成一个团，统一安排行程。11.团队中可能会有全部或部分行程段一致、入住不同酒店的其他团友一同出行，如涉及不同酒店客人的接送事宜，当地司导人员会根据团队实际情况进行合理安排，敬请理解、配合，谢谢。 12.本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。 13.出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。 14.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。 15.团队行程中，非自由活动期间，不允许提前离团或中途脱团，如有不便敬请谅解。  |
| **退改规则** | 提前7天退团火车没有票损，但是需要付出票手续费，回程机票按实际损失收取 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 本人身份证 |
| **保险信息** | 无 |