

**梦幻西游 环线8日游 2-8人纯玩小包团行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 31710213216gY | **出发地** | 全国联运 | **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** | 2-8人精品纯玩小包团羊湖私家营地➕4钻酒店📹头等舱座椅 #车载录像讲解🏇非遗文化体验 #唐卡#藏香船游雅鲁藏布江#藏装#无人机背上行囊，把爱留在西藏 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  ◆ 初次去西藏，不需要做任何的身体特别锻炼，放松心情，不要有压力，高原反应无需过度担忧。进藏前睡眠要充足，保持良好的身体状况，初进藏时不要做剧烈运动，多休息，多饮水和多吃水果。一般的高原反应症状，进藏两天会自动消失或减轻。 刚进藏的时候，不要急于或者过于频繁的洗澡（第一天先不要洗澡洗头，等适应了再洗），主要是保证不要感冒。（到达第一日，一定在酒店好好休息适应高原气候，后面有大把的时候游玩）。 |
| **用餐** | 早餐：× 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **拉萨—最美水上公路—巴松措—林芝**  ★ 早餐后沿拉林高速，经过米拉山口隧道，墨竹工卡前往巴松措【拉萨最美水上公路】拉林高速公路连接了拉萨和林芝，我们在路上可以享受一路上的风景。这条道路全长接近410公里，是一条从拉萨至林芝的高速公路，路途中零散地点的灵魂和传奇故事定会让人留下难忘的印象。喜欢探险和自然美景的人们一定不能错过这段旅程。【巴松措】又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3700多米，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。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，有“小瑞士”美誉。扎西岛上经幡飞扬，玲珑的措宗工巴寺（意为湖中城堡）属藏传佛教中宁玛派（红教）寺庙，供奉莲花生大师，至今已有1500年历史了，光是寺中的传说就数之不尽。沿顺时针方向转岛，还可以看到格萨尔王战马留下的蹄印、挥剑于石头上留下的剑痕、桃抱松、以前的水葬台、树叶上有自然形成的藏文字母的“字母树”、莲花生洗脸的神泉……可谓步步有神奇。之后驱车前往林芝入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **林芝—苯日神山—大峡谷—船游雅鲁藏布江玉松岛下午茶—林芝**  ★ 早晨在酒店用完早餐后驱车前往苯日神山【苯日神山】又名雅尼湿地公园（玻璃栈道），苯日神山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神山，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该山。藏族所有史记中都公认，苯日神山是世界上唯一一座是由敦巴辛饶佛亲自加持的神山。因为此山是被幸饶弥沃如来佛祖加持过的大神山，所以至今仍然被加以重视和崇拜。之后前往大峡谷景区方向，在大峡谷景区用午餐雅鲁藏布大峡谷自助餐。亨用完行餐后换乘景区游船前往【南迦巴瓦观景台】观景地【玉松岛】，登上此岛，桃花季桃花满地,江水碧绿如带,与南迦巴瓦雪山交相辉映,南峰倒影美轮美奂。再徒步穿越到达玉松岛营地，此时的南迦巴瓦峰雪峰一览无余，这时候小姐姐会为你送上一份丰盛的下午茶（茶点+茶），稍事休息后我们有秋千，藏装等多项体验可以选择直到您满意而归。之后前往参观【雅鲁藏布大峡谷】车游，雅鲁藏布大峡谷北起米林县大渡卡村（海拔2880米），雅鲁藏布大峡谷长504.6千米，平均深度2268米，最深处达6009米，平均海拔在3000米以上，是世界第一大峡谷。整个峡谷地区冰川、绝壁、陡坡、泥石流和巨浪滔天的大河交错在一起，环境十分恶劣。许多地区至今仍无人涉足，堪称“地球上最后的秘境”，是地质工作少有的空白区之一【雅鲁藏布大峡谷观景台】这里是观赏南迦巴瓦和雅鲁藏布大峡谷急流险滩的最佳位置 以此观景台为中心环视 恰若一幅360度的大峡谷入口段全景画面 十分震撼。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：大峡谷自助餐 晚餐：推荐不含：西藏融合餐 |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝—藏家民俗村—达古峡谷（藏猕猴）—泽当**  ★ 早晨在酒店用完早餐后驱车前往【藏家民俗村】参观西藏民俗村。这个村离林芝不远，海拔3 0 1 8米，藏式民舍依山势而建，错落有致地由下延伸而上。村民热情地献上哈达表示欢迎，领大家沿着蜿蜒曲折的山路向上走到达村子的院落和房屋。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。村门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。同时也介绍了银器和银首饰的养身功能以及工布藏族制作银器的高超技艺等。【达古峡谷】谷内在雅鲁藏布江大转弯，江水奔涌湍急。这里风景迷人，气候湿润，植被繁茂。随着西藏加大野生动物保护力度，谷内藏猕猴繁殖迅速，不仅可以胜收山川美景之外，还能观赏到西藏特有的藏猕猴。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 泽当 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **泽当—沙漠公园—羊湖—恰央措—羊湖私家营地（糌粑，无人机，藏装）**  ★ 山南正是藏文化的发源地,是西藏灵魂开始的地方【沙漠公园】如果你向往在沙漠凹造型拍大片，想看一场苍茫壮阔的黄沙日落或于清晨静候第一缕阳光划过沙漠边际，那一定不能错过它，在这里你会看到那一棵棵耐旱的红柳树，沙谷间嵌着一汪汪清澄的水潭，倒映着天空蓝，美得一塌糊涂绿草、绿林与沙漠相伴的景象实属罕见…【羊卓雍措】“有一种蓝，叫羊湖蓝。”羊湖之美，在高山、在雪峰、在云端，秋日，薄雾笼罩中的湖水呈现出浅蓝色至宝蓝色的分层，光影变换，美丽至极。在羊湖湖畔的帐篷酒店住上一天，是一种怎样的体验？沐浴着柔和的阳光和微风，满眼都是羊湖纯净的蓝，不由得感慨：原来这真的不是在梦里。【恰央措】位于山南市浪卡子县岗布沟与卡若拉冰川之间,地处G349珠峰南线旁,有一个小众旅游景点恰央措,海拔5100米。这里可以欣赏到蓝冰，冰洞，冰湖，和壮观的雪山。恰央措游览完回到营地后可换上藏装，动手制作一份属于自己的糌粑（以下项目均为赠送体验项目，不参加不退任何费用）。【藏装体验，无人机航拍】营地提供无人机航拍+藏装体验；【糌粑DIY】藏族人民的传统食品——糌粑，以其独特的口感和丰富的营养价值，深受人们的喜爱。那么，这种美味的糌粑是如何制作的呢？让我们一起来探索一下。【羊湖醉美星空】帐篷营地正对着宁金康桑雪山，只要打开帐篷，便能够一览圣洁的雪山，正是“以雪山为伴，枕星空入眠”！【指定酒店】当地最美私家营地观景酒店注意事项：羊湖营地观景房由泡泡屋与集装箱组成，由酒店同一安排为准。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：藏式火锅 晚餐：推荐不含：牦牛汤锅 |
| **住宿** | 羊湖观景房 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **羊湖湖边—非遗唐卡及藏香体验—拉萨**  ★ 【羊湖湖边美景】羊湖的湖边的风光更是让人陶醉。蓝天如洗，空气清新无比，山峦起伏，绿草如茵，花朵竞相绽放，湖边的景色宛如一个天然的画廊。可以坐在湖畔，静静地欣赏着周围的美景，感受大自然带来的宁静与宜人。 清晨，您可以早起看着云雾弥漫、仙气袅袅的羊湖发呆，拉开窗帘就能感受，在草甸、湖泊与雪山的环绕之中，感受羊湖的日升月落之美……【唐卡初体验】“唐卡”画具有鲜明的民族特点，浓郁的宗教色彩和独特的艺术风格，深入了解唐卡的绘画理念及藏传佛教文化后，还能体验一番创作。【手工藏香制作】是西藏历史悠久的特色文化体现。它蕴含着深厚的宗教文化底蕴，被誉为“藏文化的灵魂”。在藏传佛教中，香被视为是一种重要的供品，能够传达敬意和祈愿的信息。午餐享用浪漫的【草原西藏宴】 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：草原红酒牛排 晚餐：×推荐不含：烤全羊 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨—布达拉宫—大昭寺—八角街—拉萨**  ★ 【布达拉宫】世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群——有“高原明珠”之称的布达拉宫（时间约1个小时)，它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈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。【大昭寺广场】这里香烟缭绕，络绎不绝的朝拜者赶到这里，他们双手合十，举过胸额头，然后平扑在地上。天天如此，以致使石板许多地方都凹了下去。黄昏漫步在这个广场上。依旧是夕阳照耀大昭寺，依旧是转经的人群拥挤着围绕寺院，加上他们手中拿着的转经筒，此刻的拉萨，似乎也依旧是旋转的。【八角街】八角街是"帕廓街"的音误。八角街位于古城拉萨的中心，是拉萨本来面目保留得最完整的街道。它是拉萨的宗教、经济、文化、民族手工艺乃至西藏的风土人情的集结地，也是旅行者到拉萨必去之地。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：×推荐不含：藏餐 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | ★ 今日将在圣地做最后的巡礼，之后沿着拉萨河谷缓缓离去。回眸相望，布达拉宫正依依不舍望向我们离开的轨迹。再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我最爱的最后一片净土。【交通】：市内-机场70KM；市内-火车站20KM；柏油路面，路况好。【温馨提示】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点前办理酒店退房手续。 |
| **用餐** | 早餐：含早 午餐：× 晚餐：× |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 住宿（根据所选套餐标准安排住宿）全程4钻+1晚羊湖观景房拉萨：兰泽假日/岷山银桥或同级 林芝：林芝印象/中恒藏吉或同级 山南：维也纳酒店/怡程酒店或同级羊湖观景房：羊湖营地观景房由泡泡屋与集装箱组成，由酒店统一安排为准；全程双人间，若出现单男单女安排加床或三人间，或由客人补齐房差。用车1.行程内用车为航空座椅正规运营车辆；保证一人一座，不提供座次要求，出团或上团请提前单独签好用车协议；2.此团为散客拼团，到达与返程时间均不统一，接送当天不指定车型；3.行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车，请予以理解。用餐1：酒店含早餐；2：全程只含三个正餐，50元/餐（大峡谷自助餐，藏式火锅，草原红酒牛排）。门票景点首道大门票导游全程司兼向导，行程用车配有讲解视频，市内由布达拉宫专属导游讲解。购物店本行程无购物店,其他部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所,并非我社安排的旅游购物店,请理性购买。 | | |
| **费用不包含** | 不含自费、娱乐项目、其它个人消费，单房差1450元/人 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.因布达拉宫批票手续繁琐，行程参观顺序会在不减少景点的情况下前后调整。2.因本产品为全国范围内投放，因各地市场，物价，交通差价等等不同因素可能会造成同团不同价问题，此类投诉我社不予处理。 |
| **温馨提示** | 1、以上行程我社可根据当时在不减少景点的情况下情况调整先后顺序，但保证行程所列景点项目不变；2、因人力不可抗拒因素造成行程时间延长或缩减，如费用增加由客人自理；如行程减少，旅行社退还行程未产生费用；门票如有变动，请按新政策执行（注意参加常规进店的客人不退任何费用）；3、团队在游览过程中，如客人或团队擅自脱离我公司导游而跟其他无关人员前往行程以外景点，则视为客人或团队违约，我公司有权终止该客人或该团的一切接待活动，并对客人或团队所出现意外情况不承担任何责任。4、遇人力不可抗拒因素（如：政府行为、天气、航班延误、取消、管制、故障等）造成行程延误或产生的其它费用，我社概不负责，此类费用由客人自理自费，机票政策性调价，补差由客人承担。5、客人在旅途期间所产生的娱乐费用/个人消费由客人自理；6、患有(心、脑、肺、血管病史等)请不要前往高原地区，如隐瞒自身身体健康问题执意参加高原地区游览的客人，且因此而出现的人身伤亡由游客,我社会积极协助处理解决问题，但不承担任何责任！7、我社会对游客参加此行程进行全程监控，请每位游客出行前理性选择出行线路，如果在行程中有不满意的地方请及时与我社沟通，以便及时协助解决；旅游者在完团前，请按本人真实意愿，认真客观填写《旅行社服务质量跟踪调查表》，完团后反愦意见与本人签字意见相悖的，我社不予处理。8、本行程不能接待外宾。 |