**藏地牧歌双卧11日行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YJ-XZ1741250436ky | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | Z164/Z166 |
| **产品亮点** | 👍一价全含0自费🏨全程四星/四钻酒店 赠送1晚索松特色民宿♨墨脱石锅藏料+藏牦牛肉汤锅+新派藏餐🎏 穿藏服有大峡谷+圣湖旅拍+曲古花海骑马射箭👀昌珠寺或桑耶寺/达古峡谷/亲猴台/千年核桃园/雅鲁藏布大峡谷/雅尼湿地两江汇流观景台/曲古花海/桃花沟或秀巴古堡/尼洋河风光/米拉山口/财神湖思金拉措/岗巴拉山 /羊卓雍措/药王山观景台 /大昭寺广场 / 八廓街转经 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **无锡-拉萨**游客请自行到达出发地火车站，取票后乘火车前往拉萨。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**乘坐火车，欣赏沿途风景交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨，接站入住酒店（入住当天18：30以后，到酒店前台领取制氧机）**抵达拉萨→接站或接机为远方而来的您献上洁白的哈达→入住酒店→适应高原性气候。（拉萨海拔约 3658 米）接送服务为拼车方式，若有等待敬请谅解。温馨提示： 到达当天请不要洗澡，多吃蔬菜、水果、多喝水，最好不要抽烟与饮酒。良好的心理素质，是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。特别安排：为预防高反，第一晚免费安排含氧酒店（公司会为游客免费提供制氧机，一间房一台，入住当天18：30以后，到酒店前台领取制氧机，自行领取，不用不退费。）重要提示：导游会于到达当天 21：30 前电话或短信通知第二天的集合时间（如导游未联系请及时联系报名方，避免漏接）。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **按索藏秘山南——拉萨-昌珠寺或桑耶寺-达古峡谷-亲猴台-千年核桃园-加查/朗县**1、8:30 左右导游致欢迎词从拉萨出发前往山南，总行车时间约7小时左右，易晕车者请提前自备晕车药，建议提前自备小零食。2、10:00左右到达桑耶寺或昌珠寺参观 。3、14:00左右到到达古峡谷参观，随后抵达亲猴台。5、16:00左右到达千年核桃林。6、18：00左右到达餐厅享用晚餐，随后入住酒店休息。景点介绍：昌珠寺：（参观时间约50分钟）昌珠寺属格鲁派寺院，位于山南雅砻河东岸的贡布日山南麓，距乃东县约二公里，重要建筑有大门、“乃定学”、措钦大殿名“乃定当”，大殿主像是莲花生。昌珠寺主要建筑是措钦大殿，底层供养松赞干布、释迦牟尼、观世音的塑像5。由于传说莲花生大师和米拉日巴等著名的佛教高僧都曾在昌珠寺附近修行过，其修行地遗址仍存，所以昌珠寺一带仍为许多佛教信徒的朝拜圣地。这里不仅是西藏的佛教圣地，也是第一批全国重点文物保护单位之一。或桑耶寺：（参观时间约50分钟）桑耶寺又名存想寺、无边寺，位于西藏自治区山南地区的扎囊县桑耶镇境内，雅鲁藏布江北岸的哈布山下。桑耶寺始建于公元8世纪吐蕃王朝时期，是西藏第一座剃度僧人出家的寺院。寺内建筑按佛教的宇宙观进行布局，中心佛殿兼具藏族、汉族、印度三种风格，因此桑耶寺也被称作三样寺。桑耶寺被公布为第四批中国重点文物保护单位之一！达古峡谷亲猴台：（参观时间约40分钟）达古峡谷的入口位于距加查县城以西约5公里左右的藏木乡附近，谷口宽阔，有农田分布，谷内多大石，并兼灌丛、稀松等自然景观，颇为壮观。由于雅鲁藏布江在此处的下切作用加剧，谷内多瀑布、跌水。峡谷两岸山峰耸立，植被繁茂，气候湿润。这里不仅有绵羊、马、棕熊、野生猴群、国家二级保护动物、麝、岩羊、藏原羚、猞猁、等野生动物，还有虫草、贝母、麝香、贝母、红景天等品种繁多的稀有药材，达古峡谷的气候湿润，植被繁茂，山涧溪流清澈见底。景区内还有亲猴台等方便游人观赏的设施。近年来，越来越多的旅游人会驻足于此，欣赏这里的美丽风光。千年核桃园：（参观时间约30分钟）位于西藏林芝朗县冲康村，有一株2000多岁的核桃树，需要12人伸臂才能合抱。该核桃林在2017年被吉尼斯世界纪录评为平均树龄最长的核桃林；历经千年仍枝叶繁茂，据说这里一共有核桃树441颗，上千年的就是56颗之多！其他的都是百年以上交通：大巴景点：昌珠寺或桑耶寺-达古峡谷-亲猴台-千年核桃园 |
| **用餐** | 早餐：自助早 午餐：优质团餐 晚餐：优质团餐  |
| **住宿** | 加查/朗县 |
| **D5** |
| **行程详情** | **加查/朗县-雅鲁藏布大峡谷+穿着藏装游大峡谷-雅尼湿地两江汇流观景台–曲古花海-林芝**1、7:30 左右早餐后从酒店集合出发前往雅鲁藏布大峡谷景区。2、12点左右到达雅鲁藏布大峡谷景区，赠送体验穿着藏装游大峡谷景区（约3小时）。3、16:30到达曲古花海，体验骑马射箭（约30分钟）。4、17:30到达雅尼湿地两江汇流，参观20分钟（拍照打卡）5、19:00到达酒店八一镇，晚餐后，入住酒店休息。景点介绍：雅尼湿地两江汇流：（参观时间20分钟）两江汇流处的风景是只有大自然的巧手，可以造就如此奇观：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；雅江的水汹涌、尼洋的水平静。相互映衬下，两江像一男一女，在大自然中畅快的舞蹈。藏族人崇拜大自然，他们祖祖辈辈用神话故事、美妙歌舞膜拜大山、赞美江河。无论是谁到了这里，都不得不为这一江一河的宁静所折服。雅鲁藏布大峡谷：（参观时间3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”。 景区位于大峡谷入口处,全称“雅鲁藏布大峡谷入口处景区”能看到世界最高峰第十五名， 海拔 7782 米。2005 年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的山峰” 南迦巴瓦峰，评语为“云中的天堂”。南迦巴瓦峰：林芝地区最高的山，是全球海拔排名第15的高峰，被《中国国家地理》评为“中国最美雪山”。这里山顶冰川高耸、形状俏丽，山间常有云雾缭绕，而山下则是植被茂密的西藏江南，景色优美。这里每年春天会有桃花开放，拍摄花朵掩映下的皑皑雪峰，是很多摄影师的最爱。交通：大巴景点：雅鲁藏布大峡谷+穿着藏装游大峡谷-雅尼湿地两江汇流观景台–曲古花海 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 八一镇 |
| **D6** |
| **行程详情** | **八一镇-桃花沟或秀巴古堡-藏式村落-尼洋河风光-米拉山口-赠送财神湖思金拉措-拉萨**1、上午7:30 早餐后乘车从酒店出发前往桃花沟或秀巴古堡，沿途欣赏尼洋河风光。 2、上午9:00 左右参观西藏特色藏式村落（行程特色赠送，游览时间约 1-2 小时），尝尝青稞酒、糌粑，了解藏族同胞生活日常吃穿住。3、中午12:30 左右用午餐，餐后乘车前往财神湖思金拉措或返回拉萨。4、下午18:00 用餐，后入住酒店休息。景点介绍：藏式村落：（参观时间90分钟）走进村寨，接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观各种藏式建筑，了解藏族同胞健康长寿的秘密，走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。桃花沟：（参观时间60分钟）林芝桃花沟之所以出名，就因为其有一片天然的野生桃林，这样的景象在藏区是很难看到的。桃花盛开在每年的3月，此时寒意未尽，娇嫩的桃花在皑皑雪山下却显得格外的柔媚。与别的地方不同，这里的桃树高大粗壮，气势上能与梧桐树一比。即使是桃树，身在藏区的树木也不忘展示它们的粗犷。不过，桃花却是比较小的，只不过密度集中，一眼望去真有成千上万的感觉。（桃花为季节性产物，一般3月15-4月10日这期间开放，其他时间默认参观秀巴古堡）秀巴古堡：（参观时间30分钟）秀巴千年古堡群由5个高低不同的堡垒组成，间距大约为30至50米，各个堡垒相互呼应，互为犄角。令人难以置信的是，整个古堡竟是由片石和木板搭建而成，内部小空，上不封顶，外观呈现出12面12棱柱的几何状体，内为规则的八角形。堡垒墙体厚约2米，非常坚固，内侧则嵌有木板，可供防守一方登顶攻击。古堡顶层设有了望孔，可随时观察方圆数十里敌军的一举一动；而防御时亦可向来犯敌人射箭，有效地时杀对方。堡顶还可燃放狼烟，向远处友军传递资讯，请求增援。米拉山口：（约20分钟）米拉山口海拔5013米，站在山口，山风劲吹，蓝天白云下，五彩经幡在大地与苍穹之间飘荡摇曳，连地接天，将藏民们虔诚的愿望传达上苍神灵。山口处常年积雪，发育有远古时期冰川活动遗迹。赠送思金拉措：（约30分钟）交通：大巴景点：桃花沟或秀巴古堡-藏式村落-尼洋河风光-米拉山口-赠送财神湖思金拉措 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：优质团餐 晚餐：优质团餐  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **唐卡博览中心-健康生态体验馆-岗巴拉山口-羊卓雍措-圣湖旅拍-拉萨**1、上午7:30 早餐后乘车（旅游巴士）从酒店出发。 2、上午8：00左右前往参观唐卡博览中心-健康生态体验馆3、中午12:20 左右旅游定点餐厅用午餐。 4、下午15:00 左右游览婀娜多姿的羊卓雍湖。（游览时间约 40 分钟）。 5、下午18:00 左右返回，行程结束后入住酒店休息。景点介绍：鸟瞰雅江——雅鲁藏布江河谷（沿途车观）101省道的雅鲁藏布江是拉萨附近最宽阔的江面，沿雅江河谷进入307省道行驶到半山腰鸟瞰雅鲁藏布江，视野辽阔，恢弘壮美。冈巴拉山口：最佳视角——看羊湖最美一面（沿途车观）最蓝的天，最蓝的湖，都在这里。在这里，你会明白“天上天使泪，人间羊湖蓝”为何意，但也有很多摄影师说：“无论拍多少次羊湖，都拍不出她的美……”注意事项：冈巴拉山上很多可以提供牦牛拍照，请先讲好价格，以免造成不必要麻烦，牦牛拍照最好不好穿红色比较鲜艳的颜色。羊卓雍措：（参观时间约40分钟）羊卓雍措是西藏三大圣湖之一的淡水湖，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以饮用。湛蓝的湖水与远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心旷神怡。羊湖湖水面积638平方公里，湖面海拔4441米，湖岸线长达250千米。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔4950米的岗巴拉山顶（1.2号观景台）向南眺望，羊卓雍错像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天。来到西藏三大圣湖之一-羊卓雍措，换上一套美美的藏装，与神山圣湖来一个美美的合影，留下感动回忆！参观完后，返回拉萨市区。交通：大巴景点：岗巴拉山口-羊卓雍措-圣湖旅拍购物点：唐卡博览中心-健康生态体验馆 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：优质团餐  |
| **住宿** | 拉萨/德吉藏家 |
| **D8** |
| **行程详情** | **布达拉宫-药王山观景台（50元人民币拍摄地）-大昭寺广场-八廓街转经（祈福朝圣）**1、早餐后乘车从酒店出发。因为布达拉宫时间不定，具体时间要根据布达拉宫做出调整，所以时间由导游灵活安排。2、圆梦布达拉宫（游览时间约2小时,布达拉宫内限时1小时）。3、打卡50元人民币最佳拍摄地-药王山观景台，俗称这里是观布宫的最佳角度。4、漫步八角街+大昭寺广场（无门票）；特别提示：以大昭寺为中心顺时针游览八角街）。重要提示：1：布达拉宫门票方式多样，检查严格，故不保证布宫一定安排导游陪同参观，布达拉宫实行电子实名参观， 请客人配合我社工作人员提前预约，保证客人上布宫，不保证参观路线，朋友，亲戚均有可能分开参观 ，不接受此项投诉。2：参观布宫时 请着正装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。 3：寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。4：此日请务必携带好自己身份证原件5：宫殿较高，上下要慢行。殿内比较阴冷，即使夏季也建议准备件外套。布达拉宫不允许导游在景区内讲解，只能在外面讲解完。布达拉宫严禁拍照，请游客进入前一定不要带相机、摄像机、带拍照功能的手机。请各位游客文明出行，遵守文物保护单位的规定。6：布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。7：布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了就尽就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。8：布宫与大昭寺广场的距离非常近，1公里以内（大昭寺附近不允许旅游大巴停靠），因此从布宫到大昭寺广场这一段为步行，请游客知悉，提前准备好帽子，墨镜等防晒用品景点介绍：布达拉宫—穿越中世纪的“圣殿” （参观时间90分钟）松赞干布用生命中一半的时间荡平吐蕃，用另一半时间建筑辉煌的宫殿和寺庙。游走于金碧辉煌的佛殿，灵塔，寝宫，回廊之间，灯光渺渺，窗帏低垂，酥油的味道四处弥漫，整个好象落入了一个古老的梦境，不由自主地迷失在那些经书，佛像，壁画和遥远的传说中，雪后的布达拉宫在冬日暖阳的照射下，显得更加庄严。西藏的灵魂—大昭寺(外观广场)（参观时间20分钟）大昭寺前的广场终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，留下了岁月和朝圣者的痕迹。在这里，对神的膜拜是不分昼夜的。特别说明：进入大昭寺参观可提前一天在大昭寺微信公众号预约，门票85/人自理。逛八廊街：八廓街—世界文化名街：神圣的转经之路（参观时间约20分钟）环大昭寺外墙一圈称为 “八廓街”即八角街。便是藏民们行转经仪式的路线。它汇聚着来自各地的朝拜者，在老老的街道，在旧旧的小巷，穿着鲜艳民族服装的藏胞和衣衫褴褛的信徒拥挤在同一条转经道上……药王山观景台：“50元人民币打卡点”药王山观景台：（参观时间20分钟）无疑是拍摄全景布宫的最佳位置了。这里也是50元人民币的拍摄地，日出和日落的时候会有很多驴友和游客在这里搭起脚架等候，这个角度的布宫，随便按下快门就很美。温馨提示：八廓街地摊假冒伪劣商品较多，购买工艺品的时候请谨慎，以免上当受骗！交通：大巴景点：布达拉宫-药王山观景台（50元人民币拍摄地）-大昭寺广场-八廓街转经（祈福朝圣） |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质团餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **暂别世界屋脊回家—西藏欢迎你，再来、再来！**带着藏区给您的感动和美好回忆 回到温馨的家 扎西德勒！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，我社免费派车送您前往火车站/机场（司机送站，无导游），和接站/机一样，送团师傅会提前一天联系您，请根据集合时间在酒店大厅内等候，一般情况下会至少提前2-3.5小时送您到达火车站/机场。特别告知：如您延期回程不安排送站/送机，无差价可退，请知晓。如果游客临时更改送站车次或航班时间，则地接社无法安排，需要游自行前往火车站或机场，地接社无费用可退。交通：大巴-火车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** |
| **行程详情** | **火车上**欣赏火车沿途风景交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D11** |
| **行程详情** | **返回温馨的家结束愉快的旅程**抵达车站，自行返回温馨的家交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、【用车标准】当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃行程，所有费用不予以退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车负负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。2、【用餐标准】6早9正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐20一餐/人，含3个特色餐，行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）3、【门票标准】含景点首道门票, 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退；如因政策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。4、【住宿标准】全程指定或同级酒店(因气候特殊不开空调，具体入住酒店请以出团通知书或导游通知为准)。若出现单男单女安排加床或三人间，或由客人补齐房差，拉萨不提供拼房服务(西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档次，敬请理解)。拉萨酒店参考：派柏云酒店，睿柏云酒店，嘉玺精品酒店，圣都宾馆，梅里雪山酒店，河畔星空酒店，富雅酒店，天鸿假日，亚奢酒店，天成宾馆，福幡林酒店、翰金佰酒店，飞天宾馆，川篷酒店，普仁仓酒店，帅龙酒店，鹏泰酒店，尚景酒店，飞云酒店，骏怡酒店等同级仅供参考（到藏入住当天18：30以后，到酒店前台领取制氧机），不含空调，可提供电热毯，请知晓。林芝酒店参考：天邑酒店，柏栎服务式公寓酒店，合途酒店，吾之家酒店，七天连锁酒店，煜丰酒店，诺央精品酒店，格拉丹东酒店，鑫湘源酒店，三峡情酒店，鑫源大酒店，鹤立酒店等同级升级酒店参考：拉萨：吾思藏酒店，兰泽假日，凯柏丽亚.圣元大酒店，圣安大酒店、圣辰国际大酒店，美豪大酒店，民族饭店，德朋大酒店， 岷山银桥大酒店，蔚莱酒店，吉祥宝马酒店，金昊酒店，江冲藏润酒店，圣瑞斯酒店等同级作为参考， 林芝：天宇藏秘，东辰景辉，岷山饭店 ，海螺大酒店，林芝印象酒店，万青堂酒店，柏乐荟舍酒店等同级 5、【导服标准】专业持证地接导游讲解服务；因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解释。6、【保险说明】西藏旅行社责任险（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）7、【自费购物说明】全程无自费，购物：工艺+藏药（景区内不算） |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。3、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！4、个人购物、娱乐等消费。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；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。7、【大交通】各地/拉萨/各地火车硬卧8、市区耳机+部分酒店押金需要客人自理，不属于自费项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。4、机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，旅行社概不受理此项投诉。1：西藏旅游关于购物/自费补充协议书旅行社及游客双方根据《合同法》、《旅游法》及相关法律法规的规定、在平等、自愿、充分协商一致不影响行程的的基础上、就双方签订的《旅游合同》达成如下补充协议：购物补充协议项1：西藏对商品都有严格管理，同类产品在西藏不同商家商品不会有较大价差。以下推荐商店是旅游局指定购物场所，不排除某些商品出现略小价差现象，请您自行甄选我们无法承担退换差价的责任。2：是否购物，由旅游者据自身需要，自愿、自主决定，旅行社绝不强制。3：旅行社在此特别提醒旅游者谨慎购物、理性消费，如何购物消费由您自行决定。游客在本补充协议约定的购物场所购买的商品，非商品质量问题，旅行社不协助退换。4： 游客自行前往非本补充协议中的购物场所购买的商品，旅行社不承担任何责任。5：纳木措行程中，如若遇天气寒冷，是否需要租棉衣，购买氧气等，由您自主决定。自费补充协议项1：为了满足旅游者需要，双方协商一致在行程之外另行约定另行付费旅游项目，该项目安排在自由活动期间进行，旅游者可自由选择。2：因不可抗力或无法预见的情况导致行程变更、人数不够等原因致使旅行社无法安排另行付费时，请旅游者谅解，双方均不承担违约责任。3：自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社绝不强制参加。如旅游者不参加自费项目的，安排自由活动。如果全体客人一致要求参加非推荐自费项目表中的其他项目，请全团客人签字同意，导游方可安排！ |
| **温馨提示** | 12岁以下儿童不宜进藏；68岁以上老人不宜进藏。【布宫说明】特别说明：所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,我社在保证所有景点游览情况下,有权对行程做出调整.重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有100个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，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4/游览线路不同；敬请理解！因人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请游客知悉）【接站送站】由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。由于火车上信号不好，师傅一般会提前发接站信息到您手机上，请随时注意查收短信，拉萨火车站接站人员不能进入候车室，请出站之后往前直行100米，按师傅接站信息上的提示出站，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。拉萨贡嘎机场：接机师傅一般提前一天发短信告知客人（接机事宜），下机后师傅在停车场等候客人，请客人按师傅发送的信息出机场，师傅接机。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。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，进入布达拉宫或寺庙，不可穿群子，短裤，拖鞋。车辆须知：当地气候条件特殊，旅游车多数无空调或者不开（因为藏区海拔较高，如开空调会引起车行动力缓慢，车中内热外冷易引发游客感冒等）。此外景点之间的车程较长，有晕车的游客请自备晕车药。 |
| **退改规则** | 1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。4、机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，旅行社概不受理此项投诉。 |