**西藏-独立定制双飞7日行程单**

拉萨•布达拉宫•林芝•巴松措•雅鲁藏布大峡谷•羊卓雍措双飞7日跟团游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QJ-T1755569684SU | **出发地** | 南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 【纯净旅行】全程无自费景点、真纯玩，我们承诺给您最纯净的旅行体验。【志趣相投】独立成团，与志同道合的旅伴一起，享受更加亲密的旅行。【安寝美宿】2晚5A民宿+3晚供氧五星五钻酒店+1晚山南市区供氧五星五钻酒店。【特别安排】巴松措帆船游 穿藏装、品藏餐、撒隆达、挂经幡……深入体验藏族文化，让您的旅行更加丰富多彩。更有无人机航拍、视频VLOG等，不错过任何一个值得回味的瞬间！【贴心守护】我们随车配备急救设备，氧气钢瓶、便携式氧气瓶、葡萄糖口服液等，全程G.O（有导游证）陪同，24小时行程负责人，全程远程跟踪，保障您的游玩体验。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南京—飞机—拉萨**自行搭乘航班抵达拉萨，司机接入酒店后自行办理入住，之后自由活动。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 待定 |
| **D2** |
| **行程详情** | **日光之城拉萨-拉林公路-卡定沟-索松村-countrywalk-观南迦巴瓦峰-烂漫星河**海拔：索松村海拔3012米住宿：米林花山佑车程：500公里拉林高速，约6小时30分用餐：酒店早餐，午餐巴河鱼/藏香猪，晚餐含。参考时间8:00-8:30很高兴在这个季节里能与你在西藏相遇！酒店享用完早餐，带好行李，美好的旅程马上开启~8:30-12:30我们将拥抱高原的广袤与神秘，驰骋在拉林公路上，感受那份来自天地间的壮阔与自由。拉林公路是连接拉萨和林芝的高速公路，全长约400公里，沿途风景壮丽，途经雪山、峡谷、河流等自然景观。12:30-13.30走了一上午啦，我们抵达巴河镇享用一下当地特色美食巴河鱼/藏香猪，巴河鱼是林芝地区久负盛名的特色餐饮。巴河鱼主要产自尼洋河和巴松错，属高山冷水鱼种，肉质细嫩，味美汤鲜，做法讲究，品种繁多，具有极高的营养价值。藏香猪也是高原特有品种，肉质细腻，脂肪少，营养价值很高。13:30-16:00吃饱饭，车上打个盹的功夫我们就到了卡定沟，卡定沟位于林芝地区，以其独特的峡谷地貌和丰富的植被闻名。沟内有瀑布、溪流和原始森林，适合徒步和摄影。16:00-18:30赶在日落前，抵达雅鲁藏布江大峡谷北岸，入住观赏南迦巴瓦峰最好的村落-索松村。南迦巴瓦常年云雾缭绕，索松村直面南迦巴瓦村脚下雅鲁藏布奔腾北去，这里是观赏南峰最好的位置，一年中有300多天难以看见全貌，让我们一起祈祷女神能现真容吧。大峡谷里经常翻腾着云雾，雪山若隐若现，我们精心安排在村内的住宿，出门就能看到南迦巴瓦，来一场和神山的偶遇吧！18:30-19:30自由活动。来一场关于乡村的countrywalk，漫步在雪山下，而且这里能见度较高，晚上是很好的观星地点，这也是选择住在索松村的另一个原因。享用完晚餐后，我们前往酒店，入住酒店休息。晚餐建议在索松村或者派镇享用，选择性较多，但是因为地处偏远，物价相对比市区要贵一些。⊙温馨提示：今日车程较长，建议大家多备一些零食以备不时之需。林芝地区多雨，出行前请备好雨具以防不测。西藏地处偏远地区，餐食条件可能较内地有所差异，请大家谅解并珍惜每一份食物。如遇阴雨天气，星空观赏活动可能会受到影响或调整地点至结巴村进行，敬请谅解并关注实时通知。夜晚温差较大，建议大家在观赏星空时做好保暖措施。交通：旅游车景点：卡定沟 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐  |
| **住宿** | 索松村 |
| **D3** |
| **行程详情** | **索松村-雅鲁藏布大峡谷-巴松措-藏家茶歇**海拔：巴松措海拔3500米住宿：巴松措喜马拉雅车程：350公里，约6小时左右用餐：酒店早餐，野生菌汤石锅鸡，晚餐。参考时间7:00-8:00索松村，一个得天独厚的观景台，每个清晨都为我们提供了日照金山难得的机会，去目睹那座被誉为“西藏众山之父”的南迦巴瓦峰。早上可以和太阳公公并进，一起寻找窥见神山真容的机会。8:00-9:00睡到自然醒，自行在酒店享用完早餐，收拾好行囊，充实的一天又开始啦~9:00-12:00深入雅鲁藏布江大峡谷南岸，我们踏上了一场探险之旅。雅鲁藏布大峡谷，平均深度 2268 米，最深处达 6009 米，平均海拔在 3000 米以上，作为世界上最大的峡谷，其壮丽与神秘让人叹为观止。我们惊叹于大自然的鬼斧神工，心灵也在这片广袤的自然中得到了放飞。12:00-13:00享用野生菌汤石锅鸡，一碗热汤下肚，暖胃又暖心，驱散疲惫，元气满满。13:00-17:00藏家茶歇 17:00-18:00在结巴村，享用完晚餐后，我们前往酒店，入住酒店休息。⊙温馨提示：在藏家做客时，请入乡随俗，不要随意触碰和破坏当地的文化和传统。结巴村/错高村比索松村建设开发还要晚一些。为保护原有的生态环境，村里都是将自己的房子改成民宿，主要为了让大家更加融入当地的生活，亲近自然，远离城市的喧嚣，放空自己。交通：旅游车景点：雅鲁藏布大峡谷 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 岷山错高民宿/纳拉尕布精品酒店/巴 松措喜马拉雅 |
| **D4** |
| **行程详情** | **巴松措-湖心岛-帆船游湖-丛林徒步-思金拉措-马鹿草原-撒龙达/挂经幡-天然野温泉-走环线到山南**海拔：山南海拔3700米住宿：山南车程：354公里，行车约6小时用餐：酒店早餐，午餐，晚餐。参考时间8:00-9:00酒店享用完早餐，可以静静地聆听一会清晨的鸟鸣和云雾缭绕的美景。9:00-10:00每到春天，巴松措四周雪山巍峨，云雾缭绕，巴松措的湖上有一个湖心岛，据说它是浮在水面上的。通过浮桥进出这座绿色湖面上郁郁葱葱的小岛，跟着我们一起去了解那些故事.10.00-11:30坐船游览巴松措，行驶在绿色的湖面上，360°全景视野，将巴松措的湖光山色尽收眼底，感受大自然的壮丽与震憾。上岸后让我们行走在森林中，踩着吱吱呀呀的落叶或者未化尽的雪，找到传说中的求子洞。无风时，湖边雪山倒映-这里是属于我们的安静的世界。11:30-13:00中餐13:00-15:00沿着马鹿草原，这里也被称为贡德林草原，这里因能看到国家稀有动物马鹿而闻名，我们也可以一起来发挥一下自己的眼力，看看能不能捕捉到我们可爱的小马鹿。可以在这里撒龙达/挂经幡，以藏族特有的仪式，面对神山圣湖许下自己的美好心愿。15:00-17:30我们将迎来一场舒缓身心的温泉泡脚体验。置身于高原温泉之中，感受当地人“私藏”的温泉水轻柔地拂过双足，卸去劳累和疲倦。据说这里的温泉还有治病的效果哦。不妨来尝试一下。17:30-17:30抵达山南市区，标志着我们在“雪域江南”的游历告一段落。在这段车程中，大家可以畅聊旅途感受，分享美照和心情，让美好的回忆在交流中更加鲜活。享用完晚餐后，我们前往酒店，入住酒店休息。⊙温馨提示：巴松措船游早晚温差会比较大，建议多穿一点，以防感冒。今天行程会比较辛苦，马鹿草原海拔比较高，可以备点葡萄糖身边，提前喝点，预防一下高反。在享受温泉时，请尊重当地文化习俗，保持开放且互相尊重的态度。交通：旅游车景点：巴松措 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 山南美康/维也纳酒店/啡悦/雅砻河酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **山南-桑耶寺寻宝-高原沙漠摩托-羊卓雍措-堆玛尼堆-拉萨**海拔：拉萨海拔3650米住宿：拉萨车程：260公里，行车约5小时用餐：酒店早餐，午餐牦牛肉汤锅，晚餐含。参考时间7:30-8:30酒店享用早餐，今天的我们，将踏上一段探寻之旅，深入感受这里的文化与风光。8:30-10:30清晨，走进西藏的第一座佛法僧俱全的寺庙，桑耶寺，藏传佛教的圣地，它静静地矗立在山南，浓浓的香火向上蔓延，迎接着每一位虔诚的访客。去寺庙寻找莲花生大师的脚印和为自己或者家人求一个莲花生大师符咒。10:30-12:00沿着雅鲁藏布江湍流的江水顺势而上，我们前往西藏的三大圣湖之一的-羊卓雍措12:00-13:00抵达享用我们今天的特色午餐牦牛肉汤锅，暖暖的一大锅牦牛肉汤锅，给自己的身体补充一下热量。13:00-15:00向导带我们深度游玩西藏的三大圣湖之一羊湖，第一站，岗巴拉山口，羊湖最高的山顶，第二站，羊湖湖边打卡，可以和小羊、牦牛来一个亲密合照，（自费项目，可以和老乡砍砍价），堆玛尼堆，在藏区人们把石头视为有生命、有灵性的东西。我们路过的时候可以顺时针绕一圈，在往上垒起来，祈求一下福运，羊卓雍措。湖水在群山中蜿蜒流淌，宛如一颗璀璨的蓝宝石镶嵌在山间。阳光照射下，湖面呈现出层次分明的蓝色，美得如梦似幻。我们在这里留下了美好的回忆，仿佛置身于仙境之中。15:00-18:00打道回府啦，带着满满的收获我们返回拉萨啦。享用完晚餐后，我们前往酒店，入住酒店休息。交通：旅游车景点：羊卓雍措 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 拉萨吉彩/逸扉/岷山饭店/唐卡/枫渡酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨-50元合影（药王山）-布达拉宫-八廓街深度citywalk-手作藏香体验+藏装体验+特色咖啡**海拔：拉萨海拔3650米住宿：拉萨吉彩/逸扉/岷山饭店/唐卡/枫渡酒店车程：市内用餐：酒店早餐，午餐尼泊尔藏餐，晚餐含。参考时间：因布达拉宫为世界文化遗产，每天限制人数参观，布达拉宫出票时间为随机，以下所有时间安排都会根据布达拉宫参观时间进行调整。感谢理解。7:30-8:30酒店享用早餐，根据导游提前和大家协商好的时间地点集合。8:30-10:30前往药王山打卡，站在药王山的观景台上，眺望那座曾经想象过无数回的布达拉宫，静静地沐浴在它的庄严肃穆之中。请准备好一张崭新的五十元人民币，这不仅是我们的“道具”，更是时光的见证。10:30-12:00根据布达拉宫预约时间，参观布达拉宫，这座屹立在世界之巅的宏伟宫殿，以其庄严而震撼的气势，迎接着每一位心怀敬仰的访客。今天，我们将从不同的角度，去探寻它的美，去领略它的壮丽。但请注意，攀登这座高原宫殿需要足够的体力，让我们提前做好准备，以最好的状态去迎接这次心灵的洗礼。12:00-13:00具有尼泊尔风格的藏餐厅，一家本地人外地人都经常来吃的店，也有很多国外的小伙伴来此打卡，不出国体验一下异域风情，体验美食的同时。也可以在餐厅拍拍照打打卡13:00-16:00跟着向导一起转一下拉萨的精神和文化腹地，我们仿佛穿越了时空，回到了那个古老而神秘的年代。漫步在拉萨老城的八廓街，这里的每一块石板、每一扇门窗都诉说着历史的沧桑。跟随当地人的脚步，一起转经、祈福，为自己留下美好的回忆。16:00-17:00为了让大家更深入地了解西藏的非遗文化，我们特别安排了非遗藏香手作体验活动。在这里，可以穿着藏装跟随老师学习唐藏香的制作技巧，同时来一杯特色咖啡体验惬意的贵族生活，做好之后可以带走留念哦~享用完晚餐后，我们前往酒店，入住酒店休息。⊙温馨提示：游览布达拉宫时，请保持安静并尊重文化遗产。我们会给您配备布宫专用耳机，注意女士不能穿着裙装，进入寺庙不能带帽子、墨镜。根据目前布达拉宫门票政策规定，旅行社申报团队票，为13人一组，因此市内当天会出现13人一起参观布宫的情况。今天主要是漫步圣城的一天，请穿戴方便走路的衣服和鞋子，轻装上阵。交通：旅游车景点：布达拉宫 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：团餐  |
| **住宿** | 拉萨吉彩/逸扉/岷山饭店/唐卡/枫渡酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨—飞机—南京**期待下一次的相遇！今天是解散日，我们的旅行在这里结束。这一天没有活动安排，大家可以根据自身情况选择合适时间的航班，也可以在这里继续新的旅行。此行虽已结束，但绚丽的记忆，将永远留在我们的心间，让我们期待下次的相遇！备注：司机或导游会在出发前一晚22:00之前通知集合时间和地点。【行程提示】1、临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全；2、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价； 3、返程改飞机，拉萨送机服务一般是送到机场民航大巴站，游客乘民航大巴前往机场，自行办理登机手续；4、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。5、航班经常会遇到晚点甚至临时取消航班，请做好心理准备。若遇此类情况，请自行到机场所属航空公司值班柜台协商处理，我社工作人员也会协助游客处理问题（旅行社只是为游客代订机票或火车票，无任何责任）。\* 行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通 南京-拉萨往返机票，3400元/人用餐 每天早餐、中餐餐标50\*5，晚餐80\*5 晚宴暂定100/人 以实际产生为准。750元/人门票 卡定沟、雅鲁藏布江大峡谷含观光车、巴松措、巴松措帆船/游艇、桑耶寺、羊湖、布达拉宫，1480元/人导游 全程导游服务，当地专业中文讲解导游，630元/人保险 旅行社责任险。旅游意外险，含航空险，延误险。50元/人用车 无锡-南京往返大巴接送，西藏当地正规旅游车，1500元/人酒店 拉萨五星酒店：洲际酒店或同级，2480元/人山南五钻酒店：山南希尔顿欢朋/泽当饭店贵宾楼 \*1晚索松村特色民宿: 花山佑/藏地归心/三忘花园/花田间 \*1晚 巴松措特色民宿：喜马拉雅/错高民宿/纳拉尕布精品酒店 \*1晚贴心安排 随车配备无人机、藏装、无限量矿泉水、每车配备一瓶医用氧气钢瓶（3-4升）、氧气钢瓶、便携式氧气瓶、葡萄糖口服液等赠送 非遗文化体验、挂经幡/撒隆达、当地藏民家里喝茶、沙漠摩托、私享温泉泡脚，赠送项目不用不退。 |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2.布达拉宫耳麦自理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。 |

**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约定行程进行（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、弃团，将被视为自动放弃费用不予退还，若在离团期间发生意外事故等我社不承担任何责任。4、机票一经出票不得签转、更改、退票，航班时间以票面为准。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误，不能登机或另外产 生费用，我社不承担责任 |
| **温馨提示** | 、进出藏火车票异常紧张，不保证车次、车厢及铺位、不保证同批次游客铺位挨在一起，具体车次及铺位以最终出票为准。确认 以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉！2、参团人数：散客同批次报名人数限制1-10人，超过10人需加收300元/人同车费；3、参团年龄：26-69周岁；75岁以上及12岁以下谢绝接待；（70以上老人不宜进藏，如仍想入藏，需按旅行社要求报名参团， 且需家人陪同并出示医院的体检证明）。同批次报名游客全为26周岁以下或70周岁以上不接待，若执意报名按旅行社要求报 名参团。4、男女比例：女≧男；单男、全男、男 >女按旅行社要求报名参团。 |
| **退改规则** | 详情现询 |
| **报名材料** | 名字+身份证+手机号 |