

# 一生必游 B · 揭開藏地密碼 6 天圓夢質量之旅 ( 四星酒店配套 )

线路：拉萨入境 - 羊卓雍湖 - 江孜 - 日喀则 - 拉萨出境 ( 团号：LJR-B )



## 行程亮點：

**雪域聖殿 · 布達拉宮：**世界屋脊明珠，世界上海拔最高的宮殿，珍存着世上独一无二的雪域文化遗产。  
**藏式宗教建築典範 · 大昭寺：**“先有大昭寺后有拉萨城”，西藏第一座寺庙，殿宇雄伟，庄严绚丽。  
**後藏聖地 · 扎什倫布寺：**喜马拉雅山麓的片石铺就的路面，千佛凿像装饰的围墙，构筑起历代班禅驻锡之地！  
**轉經聖路 · 八廓街：**拉萨最古老的一条街道，藏人心中的圣路，时至今日仍然保留了拉萨古城的原有风貌！  
**西藏聖湖 · 羊卓雍措：**藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”，西藏三大圣湖之一，湖水灵动婉约，动人心魄！  
**帕拉莊園：**是西藏大贵族帕拉家族的主庄园，庄园中还保存着旧时的监狱，这是西藏贵族统治农奴的工具。

## 風味美食：

高原菌汤、藏式风味餐

## 豪華酒店：

拉 萨：4 星乔穆朗宗酒店 / 或同级 Qomo Langzong Hotel/similar  
 日喀则：4 星扎西曲塔大酒店 / 同级 Tashi Choeta Tibetan Folk Hotel/similar

## DAY1 周三 拉萨入境 Lhasa

抵达拉萨贡嘎国际机场 (LXA) 后，导游会为远道而来的您敬献洁白的【哈達】。而后乘车前往拉萨市区，感受高原的洁净空气。接着入住酒店，作适应性休息。(免费接机时间段：0900am-1100am, 1400pm-1600pm；一起接机；其他时间乘坐飞机抵达的客人可自行前往酒店入住；乘坐火车前往拉萨的客人须持入藏函复印件进站，抵达后自行前往酒店入住；单独接站或非免费接机时间段接机需另付 2-3 人：USD80/ 车 / 次，不含导游)。

## DAY2 周四 拉萨 Lhasa

早餐后，前往拉萨的地标—【布達拉宮】，海拔 3750 多米，依红山而建，规模宏大巍峨壮观，被誉为世界屋脊的明珠，以其极高的历史价值和旷世宝藏闻名于世。接下来参观【大昭寺】，距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。随后来到【八廓街】，又名八角街，是拉萨著名的转经道和商业中心，较完整地保存了拉萨古城的传统面貌和居住方式。之后参观藏茶店，了解藏茶的文化。

Visit Potala Palace, Jokhang Temple, Barkhor Street, Tibetan tea shop

## DAY3 周五 拉萨 / 羊卓雍湖 / 卡若拉冰川 / 江孜 / 日喀则

早餐后，参加推荐自费的客人，乘车翻越海拔 4990 米的【岡巴拉雪山】，游览西藏三大圣湖之一的【羊卓雍湖】，西藏圣湖：藏语意为“碧玉湖”、“天鹅池”，西藏三大圣湖之一，湖水灵动婉约，动人心魄！随后，乘车经过古城江孜，前往后藏重镇—日喀则。从羊卓雍错湖出来后，跨越 5010 米的卡若拉山口后就来到了【卡若拉冰川】的冰舌下。冰舌前沿海拔 5560 米。此处雪山高耸 (念青康桑峰 7300 米)，周围冰川地貌突出，巨大的冰川从山顶一直伸展到离公路只有几百米的路边，晶莹剔透的冰川寒气逼人，山峰云雾飘渺，仿佛来到了生命绝迹的天界尽头。随后参观【帕拉莊園】是西藏大贵族帕拉家族的主庄园，位居旧西藏十二大庄园之列，是目前西藏唯一保存完整的旧西藏三大领主贵族庄园。不参加推荐自费的游客，当天续住拉萨自由活动，当天不含正餐。

Visit : Yamzho Lake, Para Manor, Karola Glacier



月份	周三抵达	月份	周三抵达
2020.04.	01, 08, 15, 22, 29	2020.10.	07, 14, 21, 28
2020.05.	06, 13, 20, 27	2020.11.	04, 11
2020.06.	03, 10, 17, 24	2020.12.	不出团
2020.07.	不出团	2021.01.	不出团
2020.08.	不出团	2021.02.	不出团
2020.09.	02, 09, 16, 23, 30	2021.03.	待告

报名费 (USD)			单间差 (USD)
成人	2-11 岁占床	2-11 岁不占床含早餐	
淡季 2020.0401 - 2020.0630			
USD299	USD299	USD249	USD250
旺季 2020.0901 - 2020.1130			
USD399	USD399	USD349	USD300

指定自费 (大小同价) (USD)	服务费 (大小同价) (USD)	额外接 / 送机 (2人/趟) (USD)	提前 / 延住酒店 (双人间/夜) (USD)
180	60	80	120

团费 = 报名费 + 指定自费 + 服务费；团费于报名时全额支付。  
 2 岁以上指定自费和服务费与成人同价。服务费含导游、司机小费，不含行李员服务生服务费。

全程跟团；若客人在行程中不跟团，则需补 USD100/ 人/天脱团费用，其它费用不退。

持有中国身份证、中国护照、香港或澳门回乡证的客人不需要办理入藏函，但需用以上证件购买国内段入藏机票。进藏除携带以上证件外，还须携带美国护照或绿卡等证明是华人华侨的相关证件。

持外国护照游客需要办理入藏函，乘坐飞机进入拉萨必须持有《入藏函》原件才能登机，乘坐火车进入拉萨必须持有《入藏函》。不接收台湾护照客人及持外国记者签证客人。

报名费已含入藏函办理费用 (建议从北京、上海、广州、成都、重庆、昆明、西安等一二线城市入藏)。办理入藏函所需文件：护照首页 + 签证扫描件、国籍、职业、性别、出生日期、准确的进藏城市及入藏航班信息，如上信息请务必提前至少 30 日提交，如因信息错误或延迟提交而造成入藏函无法办理，我社概不承担任何责任，因此导致的一系列损失由客人自行承担。办好后，请务必通知游客

通过以下两种方式及时领取《入藏函》。

领取入藏函的方式 (费用请提前向客人收取)：

a. 专人派送：USD80/ 次，仅限送至北京、上海、广州、成都、重庆、昆明、西安等城市机场或市区，请务必提前告知准确地点及联系人，其他城市费用另议，请单独咨询我社。如机以转机，请务必保证至少 4 小时以上的中转时间。

b. 邮寄送达：USD10/ 次，仅限中国省会城市的市区，顺丰快递寄送地址范围内，请务必提前告知收件地址 (如邮寄至市区酒店还需提供入住及离开酒店的日期、预订方式“例如名字或团号等”) 邮编、收件人及联系方式等。

以上是针对美加澳成人 (非学生团) 的价格，美加澳非华人成人需补 USD100/ 人 (不提供英文服务)。

此团专为海外华人设计，安排优秀中文导游。

如因天气或景区关闭等不可抗力因素造成无法游览我社有权根据行程更换景点。

导游在接团过程中可根据实际情况合理地调整行程内容的先后。我社保留因汇率波动，接待价格波动而调整价格的权利，并不需提前通知。



# 一生必游 B · 揭開藏地密碼 6 天圓夢質量之旅 ( 四星酒店配套 )



线路：拉萨入境 - 羊卓雍湖 - 江孜 - 日喀则 - 拉萨出境 ( 团号：LJR-B )



【冈巴拉雪山】



【大昭寺】



## DAY4 周六 日喀则 - 拉萨 Shigatse-Lhasa

B/L/D

早餐后，参观藏传佛教格鲁派四大寺之一、日喀则地区最大的寺庙—【扎什伦布寺】，可与达赖的布达拉宫相媲美。扎什伦布寺强巴大佛是世上最大的铜佛像，很受信徒的重视。之后乘车返回拉萨。途中参加推荐自费的客人参加【藏民家访】（推荐项目），走进藏族人家，品尝藏族食品，体验藏族民俗，欣赏藏族服饰及歌舞表演。

不参加推荐自费的游客，当天 BUS/TRAIN 往返日喀则，参观【扎什伦布寺】。

Visit : Zashilembu Temple

## DAY5 周日 拉萨 Lhasa

B/L/D

早餐后，前往参观全西藏唯一的一座财神庙—【扎基寺】，寺庙虽小，但香火却十分旺盛。参观地矿博物馆，在此可购买到天珠、唐卡等工艺品。午餐后，前往“拉萨三大寺”之一的【色拉寺】，全称为“色拉大乘寺”，之后参观西藏自治区国营的藏药厂，了解藏药的神奇功效。

Visit Zaki Temple、Sala Temple、Geological and mineral museum、Tibetan medicine shop

## DAY6 周一 拉萨出境 Lhasa

B

早餐后送机，带着美好的回忆返回家乡。

### 指定自费：

【布达拉宫】+【大昭寺】+【八角街】+【扎什伦布寺】+【色拉寺】=USD180/人（必须参加，大小同价）

Compulsory items : 【Potala Palace】+【Jokhang Temple】+【Zashilembu Temple】+【Barkhor Street】+【Sala Temple】=USD180P.P

### 推荐自费：

【羊卓雍湖】+【帕拉庄园】+【卡若拉冰川】+【藏民家访】=USD100/人

Optional items : 【Yamzho Lake】+【Para Manor】+【Karola Glacier】+【Tibetan Home visit】=USD100P.P

以上行程顺序之安排依当地情况调整，敬祝旅途愉快

### 【温馨提示】：

高原反应。部分人初到高原，都有或轻或重的高原反应，属于正常现象。克服高原反应的关键是克服自我内心的恐惧。为防止高原反应请随身携带一些抗高原反应药：诺迪康胶囊、红景天及其制剂、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸等。抵达第一天不要做任何剧烈运动；当晚不要洗澡，以防感冒；不要饮酒，多饮水及吃水果；勿暴食多休息。尽量不要外出活动，保持平常心态和充分的休息。严重贫血或高血压的病人，和严重感冒进藏，切勿盲目进入高原，最好事先咨询家庭医生。



特约旅行社