**如林仙境-南宁直飞拉萨林芝羊湖双飞8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YM-XZ20250402 | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **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** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南宁-拉萨 参考航班时间：TV9948 1700-2220 经停绵阳 50 分钟**  指定时间于南宁吴圩机场 T2 航站楼集合，搭乘航班飞往拉萨，抵达后接机入住酒店。（以实际出团通知书为准） |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **拉萨自由活动**  早上睡到自然醒，适应高原反应。如您能够很好的适应高原反应，您可自由活动。期间请注意人身财产安全。 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨-林芝**  早餐后于酒店前台集合，前往游览 【拉林高速】（沿途车观）作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，依托雪域高原壮美的自然景观，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。 【巴松措】（游览不少于 90 分钟）藏语意为"绿色的水"，巴松错四面环山，有“西藏小瑞士”之称，是红教的神湖和朝拜圣地，又是国家森林公园。湖水清澈如碧玉般没有杂质，如镶嵌在高山峡谷中的一块碧玉，天然璀璨，绿幽幽的泛着如绸缎般的光泽。湖心有一小岛，名为扎西岛，岛上又建有寺庙——宁玛派古寺措宗寺，措宗寺建于唐代末年，距今 1300 多年，寺内供佛为连花生大师。 游览结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：包含 晚餐：包含 |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝**  早餐后于酒店前台集合，前往游览 【雅尼湿地公园】（游览不少于 30 分钟）位于林芝县驻地普拢的东南方，雅鲁藏布江北侧的工波地区。该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。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。 抵达【雅鲁藏布大峡谷】（游览不少于 120 分钟），随景区观光车参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳,这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的鲜花。这里有南迦巴瓦峰的观赏点，南迦巴瓦峰海拔 7782 米，其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也被称为“羞女峰”。 【桃花沟】（不少于30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-04 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或尼洋阁） 游览结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：包含 晚餐：包含 |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝-拉萨**  早餐后于酒店前台集合，前往游览 【藏式村落】（游览时间不少于 90 分钟）藏式村落错落有致，藏家小院花香袭人。特色村落与绿水青山、蓝天白云俨然一副赏心悦目的水彩画。在这里听藏家故事；欣赏藏族舞蹈；观看极具民族特色的房子；感受藏族人民用歌舞表达各种情感；发现工布藏族的服饰与我们所见过的藏族服装的不同。他们的服装是无袖无领的，下幅分作前后两面三刀摆，齐膝像是裙子又不同于裙子，古色古香。相传是为了纪念吉布藏王的一种服饰，至今已经有七百多年的历史了。无论春夏秋冬，他们的外面都着此装。 【拉林高速】（沿途车观）作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，依托雪域高原壮美的自然景观，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢行拍摄风景。 抵达拉萨后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：包含 晚餐：包含 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **羊湖**  早餐后于酒店前台集合，车沿 318 国道西行，到曲水县雅鲁藏布江大桥分路，沿盘山公路翻越海拔 4900 米的冈巴拉雪山，来到【羊卓雍措】观景台（游览不少于30 分钟），藏语意天鹅池是西藏三大圣湖之一，是西藏较大的淡水湖。湖内分布着十几个小岛，湖水碧蓝清澈，湖光山色，景色如画。而后【圣湖实景变装旅拍】 游览结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：包含 晚餐：包含 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨**  早餐后前往参观古代宫堡式建筑群【布达拉宫】（参观布达拉宫需预约，以具体预约的参观时间为准）（不少于50分钟），是历代达赖的驻地，也是过去西藏政教权力的中心，分为红宫和白宫两部分，红宫主体建筑是灵塔殿和各类佛堂，白宫是历代达赖喇嘛起居、诵经及处理行政事务的场所。 游览结束后可自行在【八角街】（不少于30分钟）手工艺品市场闲逛（温馨提示：自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。）；有兴趣的客人还可以去拉萨的特色酒吧进一步感受藏文化。 藏传佛教信徒心中的圣地【大昭寺广场】（进入大昭寺需提前 1 天预约）（不少于30分钟），大昭寺融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古经典。寺前终日香火缭绕，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，对佛的膜拜是不分昼夜的。寺内供奉由文成公主进藏时一起运来的释迦牟尼十二岁等身金塑佛像。 稍后前往餐厅【布宫下午茶-旱地拔葱-新派摄影】 游览结束后送至酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：包含 晚餐：自理 |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨-南宁 参考航班时间：1055-1555 经停绵阳 40 分钟**  指定时间于酒店前台集合，送至拉萨机场搭乘航班返回南宁，于南宁吴圩机场 T2 航站楼散团，结束行程。（以实际出团通知书为准） |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 【机票】南宁-拉萨往返机票经济舱含税；（团队机票不可退换及更改）【住宿】当地 7 晚酒店标准双人间（2 人/房）（西藏住宿条件有限请勿与内地同档次酒店相比较， 敬请谅解！如住宿升标，请在报名时告知，补足房间差价，条件有限房间大多不带空调和宽带）参考酒店：拉萨丰缘/吾思藏/民族饭店或其他同档次酒店；林芝聚源/贡布大酒店/林海宾馆或其他同档次酒店；【用车】当地旅游车，车型根据团人数而定，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。【用餐】6 早 9 正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐 20 元/人/餐，含特色餐，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）【门票】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。【导服】南宁起止全陪服务50元/人、当地导游服务30元/人；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。 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差：1100元2、行程没有体现的用餐3、个人旅游意外险（建议自行购买）4、超重行李的托运费、保管费；5、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；6、自由活动期间的用车服务；7、“费用包含”中不包含的其它项目；8、儿童价格不含床位费、不含门票、酒店早餐敬请自理； | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏药店 | 主营各类知名藏药等 | 90 分钟 |  |
| 工艺品店 | 主营天珠，珊瑚，绿松石，蜜蜡，唐卡等 | 90 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 退团约定：如甲方一旦预订本次行程因个人原因临时取消，根据取消时间需向乙方承担如下损失：交通损失（按 取消日期具体核算为准）+ 酒店预订损失费（按取消日期核算为准）+车位预订损失费 600 元+合同违 约金 30%（实际以取消时间及产生具体损失为准，此费用一并从定金或团款扣除，不足部分需补齐）。报名条件：注意：本线路所涉及行程地处高原，旅游者应确保身体健康，任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担。适宜年龄：28 岁（不含）-70 岁（含）身体条件：有严重高血压、心脏病、哮喘病、癫痫、有过中风病史等易突发疾病及传染病、精神疾病 患者谢绝参加。旅游者应身体健康，保证自身条件能够完成旅游活动，若因旅游者本人隐瞒身体状况 或自身原因造成突发疾病或其他意外事故导致旅游者本人或第三人受伤或死亡的，由旅游者本人承担 所有责任。根据自身情况备好常用药和急救药品；活动中注意保护个人的人身及财产安全，妥善保管 财务。如有特殊病史，请报名时如实说明，并向医生确认您的身体能够完成此次的旅游活动。地接社名称：西藏新远程旅行社有限公司 地址：拉萨市民族北路香溢大酒店内文联小区23-1号联系人：黄丽18775315633委托社：广西光大旅游投资有限公司地址：南宁市青秀区汇春路金湖大厦二层联系人：雷亚军18776158306 |