**【完美西藏】林芝拉萨双飞七日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNXZ1594794210ji | **出发地** | 绍兴市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **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** | 1：林芝进，拉萨出，完全不走回头路！市场上独一无二的西藏！低海拔玩到高海拔，让你不惧高反！2：绍兴独立成团，全程绍兴领队陪同，当地专业导游讲解服务，避免出现全国大散拼频繁换车、换导游、住宿等混乱现象。3：赠送红景天、哈达热情接站、每人每天一瓶矿泉水。4：赠送特色餐：牦牛肉汤锅+鲁朗石锅鸡5：全程入住当地未挂牌五星酒店 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **绍兴/杭州/林芝**小区门口出发，乘车赴萧山机场，乘机飞林芝（参考航班：杭州-林芝 经停重庆 3U3181 06：35-12：20）抵达后接机，入住酒店休息，适时高原反应下午游览【鲁朗林海】在山顶（鲁朗林海一号观景台），遥望 中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；原始森林环抱的鲁朗高山 牧场一片欧陆风光。继续乘车前往到达鲁朗林海二号观景台，站在田园观景台,对面森林、牧场、田园、炊烟、人家，好一派世外桃园景象。鲁朗位于林芝八一镇以东 75公里的川藏线上，鲁朗藏语意为“龙王谷 ”、也是“ 叫人不想家 ”的地方，是我国面 积最大、保持最完好的第三大林区。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林， 构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景；沿山路而上翻越海拔 4702 米的色季拉山，在山顶，遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山；过奇妙的色季拉山（4768 米），可见薄去淡雾，明丽淡雅的雪山、绿树。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D2** |
| **行程详情** | **林芝-雅鲁藏布大峡谷-林芝**早餐后乘车赴【雅鲁藏布大峡谷景区】，换乘观光车游览（车游，游览时间不少于3小时）大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，因其独特的大地构造位置，被科学家看做“打开地球历史之门的孔锁”。被评为世界上最深、最长、海拔最高的的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。如果有佛缘，在大峡谷景区里面 观景台可看到中国最美雪山---南迦巴瓦峰。游览【雅尼湿地】原名尼洋河光带；尼洋河是雅鲁藏布江流域之内的五大支流之一，林芝人民母亲河当地称“娘曲，集江河竟流，田园美景，神山古刹，历史烟云于一体。尼洋河畔，一幕幕迤逦的风景映入眼帘，尼洋河是雅鲁藏布的一条 支流，在林芝汇入雅鲁藏布，这儿是一片湿地，清澈的尼洋河水在这儿静静的流淌，草原、溪流、牛羊组成了一幅西藏江 南山水画。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** |
| **行程详情** | **林芝→拉萨**早餐后乘车出发，前往【巴松措】（海拔3000米，游览时间不少于2小时），巴松错又名错高湖，藏语中是"绿色的水"的意思，是红教的一处著名神湖和圣地。2016年被评为国家AAAAA级景区。巴松措景区集雪山、湖泊、森林、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。后乘车前往拉萨，抵达后入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨一地**早起在酒店用餐之后，前往这一座天空之城—【布达拉宫】（参观时间不少于60分钟）。（重要提醒：布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，当日行程需根据布宫门票时间做相应调整，参观布达拉宫必须携带身份证，不然不允许入内。）午餐后参观西藏最神圣的寺庙—【大昭寺】（参观时间不少于60分钟）。小昭寺，位于拉萨八廓街以北约500米处，始建于7世纪中叶641年（藏历铁牛年），是文成公主奠基建成的。小昭寺现有建筑面积4000平方米，寺内主要供奉了释迦牟尼8岁等身像，另有诸多珍贵文物。因此1962年被国务院公布为自治区级重点文物保护单位，并在2001年列为全国重点文物保护单位。在内地我们见惯了礼拜佛祖的烧高香，来到西藏这片圣地。之后步入【八角街】（自由活动不少于60分钟）。八角街，是环绕大昭寺转经的朝圣者日复一日、年复一年踩出来的。返回酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** |
| **行程详情** | **拉萨—纳木错（约 180 公里，车程约 3.5 小时）--拉萨（约 180 公里，车程约 3.5 小时）**早餐后，车赴【纳木错】位于西藏自治区中部，是西藏第二大湖泊，也是中国第三大的咸水湖。湖面海拔4718米，形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积1920多平方千米。"纳木错"为藏语，蒙古语名称为"腾格里海"，都是"天湖"之意。纳木错是西藏的"三大圣湖"之一。 纳木错是古象雄佛法雍仲本教的第一神湖，为著名的佛教圣地之一。后前往那曲县，远眺英武之神——念青唐拉山主峰（7110米），领略蓝天白云下藏北草原苍茫辽阔的迷人风光。后前往酒店入住拉萨酒店入住。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **拉萨→羊卓雍湖→拉萨（当天行程约240公里,车程时间约3小时，限速行驶）**早餐后，乘车前往【羊卓雍措】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。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。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔4950米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍措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。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨→杭州-绍兴**早餐后自由活动，适时乘车赴拉萨机场，乘机飞杭州（ 参考航班：3U3180 16：15-22：25(经停)），请再次检查自己的所有物品是否齐全，在圣地最做后的巡礼，飞回温馨的家，结束愉快旅程！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、【大交通】：杭州/拉萨往返机票（含税）2、【住宿】：当地五星标准酒店双标间住宿（二人一间，不含单房差） 酒店：拉萨森戈康穹大酒店或同级 林芝乔穆朗宗酒店或同级3、【门票】：行程中所含景点大门票4、【用餐】：6早12正，正餐餐费：60元/人.餐，5、【用车】：西藏当地安排旅游车，绍兴/萧山机场往返接送。6、【导游】：当地导游陪同讲解服务、16人以上绍兴导游陪同服务7、【保险】：旅游意外保险 |
| **费用不包含** | 个人消费 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 无 |  |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、在不减少游览景点的情况下，我社导游有权根据实际情况改变旅游先后顺序。2、请客人带有效身份证，小孩带户口薄原件（满16岁未办理身份证的需在当地派出所开具证明）。3、如遇政策性调价（如门票涨价、机票调整等）及人力不可抗拒的因素（如泥石流、塞车、大雪封山、航班延误、政府性征用等）所增加的费用或造成的损失，均由客人承担。4、请游客进藏前自行前往医院进行全面体检，如有高血压、心脏病、冠心病、糖尿病、哮喘病及医生建议不宜进藏者，谢绝入藏，如有任何情况我社概不负责！5、如因客人原因在旅行期间自行离团，所有未产生的费用概不退还；如擅自脱离团队所发生意外，其后果均由客人自负，请在出团前向客人说明.6、请游客在出行前准备好常用药品；因其早晚温差较大请备好防寒衣物.7、外国外交官、记者不得入藏。外宾（未持有中华人民共和国居民身份证）和台湾同胞进藏须办理外宾进藏证！8、游客投诉意见以在当地填写的意见反馈表为准，请各位团友认真填写!9、进入布达拉宫不能超时，如客人不由我社工作人员统一安排，耽误进入布达拉宫的时间客人自己承担责任. |