**西藏7日跟团游行程单**

双飞7日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 七彩藏风双飞7日游 | **出发地** | 江苏省-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】精致小团，2-8人同行，与志同道合的旅伴一起，享受更加亲密的旅行。 |
| **产品介绍** | 【安寝美宿】2晚5A民宿+4晚布宫/大昭寺附近评分4.7以上供氧四星四钻酒店+1晚山南市区供氧四星四钻酒店，步行到景区仅5-20分钟左右哦，夕阳星空日落一个都不错过。【文化体验】打酥油/和糌粑手绘唐卡，了解藏地风土人情，纯净旅游0套路。【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！(导游不是专业摄影师，如因拍摄无人机效果和视频剪辑不满意等投诉不予接受）【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**海拔：拉萨海拔3650米住宿：拉萨吉彩/逸扉/岷山饭店/唐卡/枫渡酒店首天集合日，没有紧凑的行程，只为给您一个轻松的开始。您可以根据自己的时间安排抵达，并在这里与志同道合的伙伴们相聚。晚上，我们将举办一个温馨的准备会，共同期待明日的精彩旅程。⊙温馨提示初到拉萨，从低海拔到高海拔地区，都会存在高反情况，头晕恶心呕吐等等，每个人的身体情况不一样反应的情况也会有轻有重，不要过度担心，酒店都有供氧，请避免过度兴奋，给身体一个适应的过程。到达当天建议不要洗澡，以帮助身体更好地适应高原环境。多喝水，保持身体的水分平衡。饮食以清淡、易消化为主，多吃蔬菜水果，避免过度油腻和辛辣的食物。早睡早起，避免熬夜，保证充足的休息。避免抽烟和饮酒，以减轻对身体的负担。⊙美食推荐吉彩国际美食城，就在吉彩酒店左手边，里面有很多特色美食，西北美食/牦牛肉汤锅/藏餐等都比较具有本地特色。天海夜市，西藏地区最大的夜市集中区，小吃美食一条街，想体验夜生活的可以考虑这里，烧烤/藏餐等等，应有尽有。功德林天街，离得比较近的商场，3楼也有一些当地特色美食，可以体验。抵达当天不建议走远，吃饭8分饱，最好多注意休息，减少高反情况发生，储存好体力。交通：飞机到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **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/藏地归心/三忘花园/花田间车程：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，晚餐敬请自理。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，民族向导和司机会在提前约定时间抵达酒店，按照小伙伴的远近顺序依次来接驾。美好的纯玩小团马上开启~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。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：旅游车到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D3** |
| **行程详情** | **索松村-雅鲁藏布大峡谷-美丽公约公益行-巴松措-结巴村-手作藏家茶歇-篝火晚会**海拔：巴松措海拔3500米住宿：岷山错高民宿/纳拉尕布精品酒店/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，晚餐敬请自理。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。13:00-16:00午后，我们参与美丽公约环保活动。每一次弯腰，都是对高原生态的一份守护。您捡的每一个饮料瓶相当于为美丽公约捐赠0.5毛，在这片美丽的高原贡献了自己的一份力量，也让旅程变得更有意义。（完成后会发放由西藏自治区旅发厅和中国少年儿童文化艺术基金会联合颁发的美丽公约志愿者证书以及徽章）16:00-17:00受邀来到当地藏家做客。在温暖的房间里，将亲手做手打酥油茶和糌粑，感受藏族人民的热情与好客。这里的每一刻都充满了人间烟火味，让我们的旅程更加丰富多彩。（不要担心这里没有任何套路，没有任何购物环节） 17:00-18:00在结巴村，自行享用完晚餐后，我们前往酒店，入住酒店休息。20:30-10:00酒店稍作休息，篝火晚会开始啦，在熊熊的篝火旁，手拉着手，一起跳起锅庄舞。不必担心不会跳，因为藏族扎西大哥和阿佳们会带着我们一起踏着音乐的节奏舞动起欢快的锅庄。在欢声笑语中，感受藏族人民的热情与活力，也让这段旅程更加难忘。Ps:篝火晚会受当地政府管制和天气原因的影响，不一定会天天举办。我们会根据具体情况进行安排，请大家理解并关注我们的通知。⊙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，小七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：旅游车到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** |
| **行程详情** | **巴松措-湖心岛-帆船游湖-丛林徒步-雪山户外红酒牛排+咖啡-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：山南美康/维也纳酒店/啡悦/雅砻河酒店车程：354公里，行车约6小时用餐：酒店早餐，午餐红酒牛排，晚餐敬请自理。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中午我们走进雪山户外营地，在自然中与雪山碰个满杯，江边漫步拍照，来上一杯浓浓的咖啡，吃一顿牛排红酒，生活好不惬意。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。⊙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：旅游车到达城市：山南地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **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：拉萨吉彩/逸扉/岷山饭店/唐卡/枫渡酒店车程：260公里，行车约5小时用餐：酒店早餐，午餐牦牛肉汤锅，晚餐敬请自理。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。大家愿意的小伙伴可以相约一起吃夜宵。交通：旅游车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **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：今日不含车，漫步圣城拉萨用餐：酒店早餐，午餐尼泊尔藏餐，晚餐敬请自理。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~⊙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：旅游车到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **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！交通：飞机到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含用餐 每天早餐、5个特色餐（尼泊尔藏餐、巴河鱼/藏香猪、野生菌汤石锅鸡、红酒牛排、牦牛肉汤锅，川菜餐标60元/人）晚餐自理门票 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、布达拉宫领队 全程专业中文讲解导游（接送不含）保险 旅行社责任险、旅游车车位险、可赠送30万旅游意外险。用车 正规西藏旅游车，根据人数安排车辆，7座-15座（布宫当天不含车）接送 vip包车接送，2人起无需等待。酒店 拉萨四钻四星：拉萨吉彩/逸扉/岷山饭店/唐卡/枫渡酒店 \*3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晚山南四钻四星：维也纳酒店/美康酒店/山南啡悦/雅砻河酒店 \*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）、赠送防高反礼包赠送 非遗文化体验二选一、挂经幡/撒隆达、美丽公约公益行动志愿者证书+徽章、当地藏民家里喝茶、雪山户外咖啡、沙漠摩托、私享温泉泡脚，赠送项目不用不退。备注：以上酒店随机安排，不指定酒店，可根据自身需求，选择住宿标准。 |
| **费用不包含** | 产生单房差或加床费用自理 2、自由活动期间交通费、餐费等 3、行程中未提到的其它门票、用餐等费用 4、个人购物、娱乐等消费。 5、因交通延误、取消等额外费用。因交通延阻、天气、航班取消或更改时间等不可抗力因素所引致的额外费用（客人自理)；火车票如一经出票，退票则产生损失！人力不可抗拒的自然因素，不能完成或延误上述行程，所有产生的费用客人自理 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 馨提示①提前做好心理准备。酒店的退房时间为中午的12:00，返程为晚班机的旅游者可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。我方默认安排双床，情侣可根据房态免费申请大床，需要报名时确认申请，不保证安排。如要求三人间或加床，需视入住酒店房型及预订情况而定。通常为钢丝床或床垫等非标准床。②旅游期间路边无牌照摊档，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。因私自食用不洁食物导致肠胃疾病，我方不承担经济赔偿责任。③行程中用车统一调度，保证一人一正座，如果遇到司机细节服务不够完美地方，敬请您谅解。抵达拉萨前24小时内取消合同的游客（如因航班或火车延误无法抵达等），需扣除已经产生的旅游车位费、导服费。④如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整导致无法游览的景点和项目，我方有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；出游过程中，如产生退费情况，以退费项目折扣价为依据，均不以挂牌价为准。西藏部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我方安排的旅游购物店，此类投诉我方无法受理，敬请谅解；⑤西藏地区海拔较高，请尽量避免剧烈运动，如稍有不适，请尽快告知领队，我们会根据客人身体情况做相应处理，旅游需尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些晕车、头痛的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。⑥请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式告知领队，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非我方组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，我方不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知领队，记好领队手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢。⑦文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。 |