**疗休养—西藏拉萨纳木错林芝一卧三飞八天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 14717549643522Z | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 宁波—西宁-拉萨（参考航班：宁波飞西宁 MU6631 07:15-12:35）林芝—重庆—宁波（参考航班：TV9984 11:30-13:40转MU2396 18:05-20:25） |
| **产品亮点** | 线路特点：1.【舌尖美食】——特别安排品尝当地美食---烤羊，高原血肠，酥油茶，糌粑，青稞酒等，体验当地特色美食！2.【网红打卡】——世界屋脊上的明珠-布达拉宫，西藏三大圣湖之一“羊卓雍措”！3.【身心享受】—--观世界上最大、最深的峡谷-雅鲁藏布大峡谷，探秘魅力与神秘的“纳木错”！ |
| **产品介绍** | 时间简要行程用餐酒店第一天宁波-西宁-拉萨///参考酒店：火车硬卧第二天西宁-拉萨///参考酒店：拉萨 第三天布达拉宫-大昭寺-八角街早中晚参考酒店：拉萨 第四天拉萨-羊湖-拉萨早中晚参考酒店：拉萨 第五天拉萨-纳木错-拉萨 早中晚参考酒店：拉萨 第六天拉萨—民俗村家访—卡定沟—林芝早中晚参考酒店：林芝 第七天林芝—雅鲁藏布江大峡谷-雅尼湿地-林芝早中晚参考酒店：林芝 第八天林芝-重庆-宁波早 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 日期行 程住宿用餐第一天宁波—西宁-拉萨（参考航班：宁波飞西宁 MU6631 07:15-12:35西宁-拉萨 参考车次 21：50-18：26+1 ） 约定时间指定地点集合前往机场，搭乘航班飞往西宁，抵达后前往西宁火车站，乘坐青藏列车前往拉萨。火车硬卧 /第二天西宁-拉萨 乘火车抵达海拨 3658 米的雪域圣城--拉萨，抵达后工作人员根据客户车次，穿藏装，敬献哈达接机，安排入住酒店，做适应性休息（本日无行程，大家初次进藏）。拉萨：是中国西藏自治区的首府，西藏的政治、经济、文化和宗教中心，也是藏传佛教圣地，拉萨位于西藏高原的中部、喜马拉雅山脉北侧，海拔 3650 米，地处雅鲁藏布江支流拉萨河中游河谷平原，拉萨河流经此，在南郊注入雅鲁藏布江。【温馨提示】：拉萨海拔 3650 米，含氧量为内地的 65%，客人可能会出现不同程度的高原反应。抵达后不要过分紧张，保持一颗平常心，要缓慢行走、建议最好不要洗澡；多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。如有高原反应者请与导游联系，我社马上会派医生过来为您做详细的高原旅游医疗保健咨询服务。拉萨/第三天 布达拉宫-大昭寺-八角街（拉萨海拔3650米，100公里左右，约2小时车程））早餐后前往布【布达拉宫】（游览时间约60分钟）建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。（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。）享用中餐后前往【大昭寺】（游览时间约60分钟）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。寺内供奉有释迦牟尼12岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。感受藏民在大昭寺点酥油灯，绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！……晚餐后入住酒店休息。【温馨提示】：西藏景区及餐厅附近常有商贩贩卖当地特产及饰品，如无意购买请勿与商贩过多纠缠，购买时先问清价格，避免产生不必要的纠纷。拉萨早餐中餐晚餐第四天拉萨—羊卓雍错—拉萨（单程150KM，行车约2.5小时）（羊卓雍错湖边海拔4441米）早餐后前往【羊卓雍错】（游览时间约90分钟）海拔4441米,700多平方公里，平均水深30多米，为杭州西湖的70倍，宛如一条腰带挂在天地之间，清澈的水湖水，巍峨的雪山，如洗的蓝天融为一体，秀美如画的风景让你陶醉，然后驱车前往圣湖湖边，和圣湖亲密接触，在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美，圣湖之纯，圣湖之静。享用中餐后乘车返回拉萨。晚餐后入住酒店。【温馨提示】：当天行程全程泊油路相伴，沿途欣赏后藏风光，当天往返，不必带过多行李出行，轻轻松松欣赏羊卓雍错的美。拉萨早餐中餐晚餐第五天拉萨—纳木错—拉萨（500公里，约7.5小时车程） 早餐后，乘车前往那曲，下午游览 【纳木错】（湖面海拔 4718M），“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。 纳木措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。纳木错南面有终年积雪的念青唐古拉山，北侧和 西侧有高原丘陵和广阔的湖滨。它的东南部是直插云宵，终年积雪的念青唐古拉山的主 峰，北侧倚偎着和缓连绵的高原丘陵，广阔的草原绕湖四周，天湖象一面巨大宝镜，镶 嵌在藏北的草原上。回到拉萨这个全年多晴朗天气，降雨稀少，冬无严寒，夏无酷暑， 气候宜人的城市。全年日照时间在 3000 小时以上，素有“ 日光城 ”的美誉。 以风光秀 丽、历史悠久、风俗民情独特、宗教色彩浓厚而闻名于世的地方。后车返拉萨，入住酒店休息。【温馨提示】：此日行车时间较长，请自行备些高热量的零食在车上，便于缓解因长途坐车而 引起的不适，有晕车的朋友请提前备好晕车药。沿途风光绝美，但车程时间长，比较辛苦，导 游会途中多次安排停车休息。 拉萨 早餐中餐晚餐第六天拉萨—民俗村家访—卡定沟—林芝（580公里，约7.5小时车程） 早餐后，乘车前往【民俗村家访】，手工制作糌粑，学打酥油茶，学说藏语。下午前往参观【卡定沟】（游览时间约60分钟）又名嘎定沟，位于林芝市境内，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。晚餐后入住酒店。 林芝 早餐中餐晚餐第七天 林芝—雅鲁藏布江大峡谷—林芝（250公里，约5小时车程） 早餐后，前往【雅鲁藏布大峡谷】（约2.5小时）。 1994年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”。结束后返回林芝，途中游览【雅尼湿地国家公园】雅鲁藏布江-尼洋河流域湿地所组成，跨越巴依、米林两区县，水面海拔2920米，总面积为8738公顷。尼洋河又称“娘曲”，是雅鲁藏布江北侧的最大支流，发源于米拉山西侧的错木梁拉，全长307.5公里，由西向东在林芝县的则门附近汇入雅鲁藏布江。晚餐后入住酒店休息。 林芝 早餐中餐晚餐第八天林芝—重庆—宁波（参考航班：TV9984 11:30-13:40转MU2396 18:05-20:25） 早餐后，离开青藏高原乘机赴重庆，转机返回宁波，结束全部旅程。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，乘机结束愉快的高原旅程！ 温暖的家早餐 |