

- ✓ 无购物站无自费 纯玩品质游
- ✓ 内陆双飞，快速直达，轻松畅游，免除旅途疲劳
- ✓ 全程入住五钻舒适 | 拉萨全程有氧酒店
- ✓ 一晚入住国际五星林芝工布庄园希尔顿酒店‘携程观景酒店排行榜’
- ✓ 两晚入住林芝特色酒店藏南桃谷酒店‘携程豪华酒店排行第二’
- ✓ 三晚入住拉萨森戈康穹大酒店‘携程豪华酒店排行榜’
- ✓ 拉萨布达拉宫- 是西藏的标志，也是世界上海拔最高、最宏伟的宫殿式建筑之一
- ✓ 特别免费赠送一杯啤酒在藏南桃谷酒店酒吧享用
- ✓ 特别赠送：藏族服装体验+简妆，15 张底片再送 3 张精修底片
- ✓ 特别赠送：羊卓雍措与藏獒合影
- ✓ 特别贴心安排：首晚特别安排医生巡房，为初到高原的您保驾护航 | 随车配备医用氧气钢瓶，便携式氧气瓶每人 1 瓶
- ✓ 特色风味：特色藏餐、野生菌汤锅、巴河鱼风味、藏香猪风味、石锅鸡风味、尼泊尔风味

9 天 7 晚 天境西藏·漫游雪域高原 (林芝/藏南桃谷/卡定沟/天边牧场/鲁朗/拉萨/羊湖)

CN9TCB 程从 2026 年 9 月起适用

第一天 吉隆坡-成都（机上用餐）

酒店：天府空港悦享酒店酒店或同级 5 钻

集合于吉隆坡国际机场，办理登机手续后准备飞往成都天府国际机场。抵达成都以后由专业导游接待，入住航站楼内的酒店休息。

第二天 成都-林芝（机上用餐/午/晚餐）

酒店：林芝藏南桃谷酒店或同级 5

休息片刻以后乘搭国内航班前往【林芝】素有“西藏江南”之称，以雪山、森林及高原风光闻名。抵达后享用午餐，并前往酒店办理入住手续，【藏南桃谷酒店】是一家临多布湖而居，桃林掩映，推窗即见雪山湖景，藏地秘境中的诗意栖居，稍作休息。随后漫步酒店内的【多布湖】欣赏湖光山色与宁静优美的自然景观。接着特别安排体验【藏香制作】亲手制作传统藏香，深入了解藏族文化与非物质文化遗产，感受浓厚的藏地风情。



藏南桃谷酒店



多布湖



藏香制作

第三天 林芝（早/午/晚餐）

酒店：林芝藏南桃谷酒店或同级 5

之后，参观西藏AAAA级景区【卡定沟】又名嘎定沟，藏语“人间仙境”，天佛瀑布落差 200 米，崖壁天然佛像，峡谷葱郁，藏地秘境。随后返回酒店体验【彩绘玛尼石】亲手绘制象征吉祥与祝福的玛尼石，感受藏族传统艺术文化。继续体验【唐卡彩绘】了解藏传佛教艺术的精髓，感受唐卡绘画的独特魅力。晚餐后可到酒店酒吧享用一杯啤酒，消疲惫。



卡定沟



彩绘玛尼石



藏南桃谷酒吧

第四天 林芝（早/午/晚餐）

酒店: 国际 5 星林芝工布庄园希尔顿酒店

早餐后前往【雅尼国家湿地公园】欣赏雅鲁藏布江与尼洋河交汇形成的壮丽湿地景观，感受大自然鬼斧神工之美。翻越【鲁朗色季拉山】位于西藏林芝市巴宜区鲁朗镇，是318 国道咽喉，林海苍茫，经幡飞舞，遥望日照金山，藏东南经典观景台，更是远眺“中国最美雪山”南迦巴瓦峰及俯瞰鲁朗林海的绝佳观景台。接着，翻越山口后向下，便可进入宛如瑞士阿尔卑斯般的【鲁朗林海】它周围被云雾缭绕，松杉苍翠、草甸如茵，雪山环抱，是藏地 “东方瑞士”，高原天然画廊。接着，藏地仙境【鲁朗小镇】林海苍翠雪山环绕，田园静谧风光如画，藏韵悠然，宛若世外桃源，清新治愈。入住酒店以后到【天边牧场】背靠喜马拉雅雪山，面朝雅鲁藏布江，天幕雪山、草地交相辉映。藏舞老师带大家穿藏装，教大家跳藏族舞蹈和享用时令水果，藏式茶点和酥油茶）



雅尼国家湿地公园



鲁朗小镇



天边牧场

第五天 林芝-拉萨（早/午/晚餐）

酒店: 拉萨森戈康穹大酒店或同级 5 钻

早餐后游览西藏著名圣湖【巴松措】湖水碧绿如玉，四周群山环绕，被誉为西藏最美高山湖泊之一。随后参观湖心岛上的【措宗寺】这座拥有千年历史的藏传佛教寺庙宁静庄严，是巴松措的重要文化地标。之后乘车前往【拉萨】沿途欣赏壮丽的高原风光，抵达后入住酒店休息。



巴松措



措宗寺



拉萨

第六天 拉萨（早/午/晚餐）

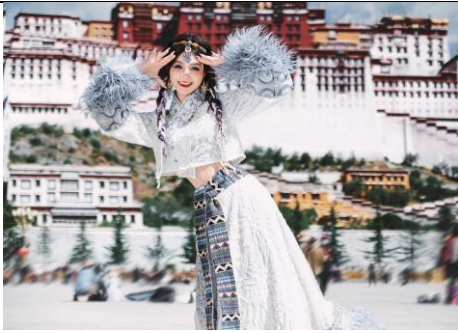
酒店: 拉萨森戈康穹大酒店或同级 5 钻

早餐后，驱车前往【布达拉宫】——始建于公元 7 世纪松赞干布时期，是世界上海拔最高的宫堡式建筑群，被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录，宫内珍藏大量文物古籍与艺术瑰宝。随后，打卡【布达拉宫广场】是世界上海拔最高的城市广场，正对巍峨布达拉宫，立和平解放纪念碑，湖水映宫墙，雪域风光壮阔动人。

特别赠送：藏族服装体验+简妆，15 张底片再送 3 张精修底片



布达拉宫



藏族服装体验+简妆



布达拉宫广场

第七天 拉萨（早/午/晚餐） **酒店：拉萨森戈康穹大酒店或同级 5 钻**
早餐后，前往【八廓街】这条千年古转经道上，朝圣信徒手持转经筒顺时针前行，与沿街琳琅的藏式商铺、酥油茶香交织，见证藏地最纯粹的信仰与人间烟火。接着，参观藏传佛教寺院中拥有至高无上的地位【大昭寺】已有 1300 多年的历史，是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑物，也被列为世界文化遗产名录。之后，前往全西藏唯一的著名女财神庙【扎基寺】。寺庙虽小但香火鼎盛，主供“扎基拉姆”。因其求财灵验且具独特汉藏融合色彩，吸引各地信众前往朝拜。



八廓街



大昭寺



扎基寺

第八天 拉萨-羊卓雍措 - 吉隆坡（早/午）
酒店早餐后出发，前往被誉为“高原蓝宝石”兼西藏三大圣湖之一的【羊卓雍措】湖面海拔 4441 米，湖水随光影变幻呈现出层次丰富的蓝，湖畔经幡摇曳，与远处雪山构成绝美画卷。随后返回拉萨，送往至机场，结束雪域高原的难忘旅程。
特别赠送：羊卓雍措与藏獒合影



羊卓雍措



第九天 吉隆坡（机上用餐）
抵达温暖的家园，我们下次再见！

备注：
行程若更改，需受公司的条款与细则所约束。
顾客需注意以下事项：在公司无法控制的情况下行程可能更改。
指定城市的住宿需视客房供应情况而定。
行程顺序可能更改；不同团体可能合并成一团。
若有更改不被接受，需遵守条款与细则中的退款规定。

9D7N HEAVENLY TIBET EXPLORE THE ROOF OF THE WORLD

(NYINGCHI / ZANGNAN PEACH VALLEY / KADING VALLEY / LULANG / LHASA / YAMDROK LAKE)

DAY 1: KUALA LUMPUR – CHENGDU (MOB)

Hotel: Joyhub Cheer Hotel or similar 5*

Assemble at Kuala Lumpur International Airport for your flight to **Chengdu Tianfu International Airport**. Upon arrival, meet your local guide and check in to the airport hotel for a good rest.

DAY 2: CHENGDU - NYINGCHI (MOB/L/D)

Hotel: Zangnan Taogu Hotel, Nyingchi or similar 5*

Take a domestic flight to **[Nyingchi]** known as the "Jiangnan of Tibet" for its beautiful mountains, forests, and rivers. Upon arrival, enjoy lunch and check in to **[Zangnan Taogu Hotel]** overlooking the peaceful Dobu Lake and snow-capped mountains. Later, take a relaxing walk around **[Dobu Lake]** and experience a **[Traditional Tibetan Incense Making Workshop]** where you can create your own Tibetan incense and learn about local culture.

DAY 3: NYINGCHI (B/L/D)

Hotel: Zangnan Taogu Hotel, Nyingchi or similar 5*

After breakfast, visit the scenic **[Kading Valley Scenic Area]** a national AAAA-rated scenic attraction known in Tibetan as the "Fairylend on Earth." Highlights include the 200-meter-high Heavenly Buddha Waterfall, naturally formed Buddha images on cliff faces, and lush canyon scenery. Return to the hotel to enjoy a **[Mani Stone Painting]** experience and a **[Thangka Painting Workshop]** where you can learn about traditional Tibetan art and culture. After dinner, relax with a complimentary beer at the hotel bar.

DAY 4: NYINGCHI (B/L/D)

Hotel: Hilton Linzhi Resort International 5*

After breakfast, visit **[Yani National Wetland Park]** where the Yarlung Tsangpo River meets the Niyang River. Continue to **[Sejila Mountain Pass]** for spectacular views of **[Mount Namcha Barwa]** followed by the picturesque **[Lulang Forest]** and **[Lulang Town]** often called the "Switzerland of Tibet." After hotel check-in, visit **[Sky Ranch]** where you can wear traditional Tibetan costumes, learn Tibetan dance, and enjoy seasonal fruits, Tibetan snacks, and butter tea.

DAY 5: NYINGCHI – LHASA (B/L/D)

Hotel: Senge Kangqiong Grand Hotel or similar 5*

After breakfast, visit the beautiful **[Basum Tso]** one of Tibet's most scenic alpine lakes. Explore **[Cuozong Monastery]** a historic Tibetan temple located on the island in the lake. Afterwards, travel overland to **[Lhasa]** enjoying the breathtaking Tibetan plateau scenery along the way.

DAY 6: LHASA (B/L/D)

Hotel: Senge Kangqiong Grand Hotel or similar 5*

After breakfast, visit the magnificent **[Potala Palace]** originally built during the reign of King Songtsen Gampo in the 7th century. Recognized as a UNESCO World Heritage Site, it is the world's highest palace complex and houses a vast collection of cultural relics, ancient scriptures, and priceless artworks. Next, visit **[Palace Square]** the highest urban square in the world.

Special arrangement:

- Tibetan costume experience with light makeup, 15 digital photos + 3 edited photos

DAY 7: LHASA (B/L/D)

Hotel: Senge Kangqiong Grand Hotel or similar 5*

After breakfast, Visit **[Barkhor Street]** the spiritual heart of Lhasa lined with traditional Tibetan shops. Continue to **[Jokhang Temple]** Tibet's most sacred temple and a UNESCO World Heritage Site. Later, visit **[Zhaji Temple]** the only famous Goddess of Wealth temple in Tibet, popular among locals and pilgrims seeking blessings for prosperity.

DAY 8: LHASA - YAMDROK LAKE – KUALA LUMPUR (B/L)

After breakfast, visit **[Yamdruk Lake]** one of Tibet's three sacred lakes, famous for its crystal-clear turquoise waters and spectacular mountain scenery. Afterwards, transfer to the airport for your flight to Singapore.

Special Complimentary:

- Photo with a Tibetan Mastiff at Yamdrok Lake

DAY 9: KUALA LUMPUR (MOB)

Arrival Kuala Lumpur, bringing your unforgettable Tibet journey to a pleasant end.

Remarks:

Itinerary may be adjusted subject to unforeseen circumstances or company policies.

Photo show in itinerary is only for reference.

Hotel accommodation is subject to availability.

Itinerary sequence may be altered.

Group merging may occur.

Refunds follow the terms and conditions.