

12天11晚 西藏高原圣境行

12D11N TIBETAN PLATEAU HOLY LAND TOUR

Tour Code: XZGY-12D

*Photos for illustration only

布达拉宫

然乌湖

来古冰川

色季拉山

大昭寺

纯玩团
无自费

全程
无购物



行程亮点:

- 全程无购物，纯玩!
- 【色季拉山】可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿
- 【然乌湖】以雪山倒映在碧绿的湖水中的美景闻名天下，有“西天瑶池”的美誉
- 【来古冰川】世界三大冰川之一
- 【布达拉宫】世界文化遗产，一座矗立于世界之巅的宫殿
- 【大昭寺】举世闻名的地标，成为藏式宗教建筑的千古典范
- 【羊卓雍措】不可错过的精彩，西藏圣湖，被誉为“西藏的珍珠”
- 【扎什伦布寺】中国著名的六大皇教寺院之一，这里有很多弯曲的小巷，每间院子的设计也完全不一样
- 【珠峰大本营】观赏拍摄珠峰的最好位置之一，也是在中国攀登珠峰的必经之地



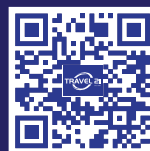
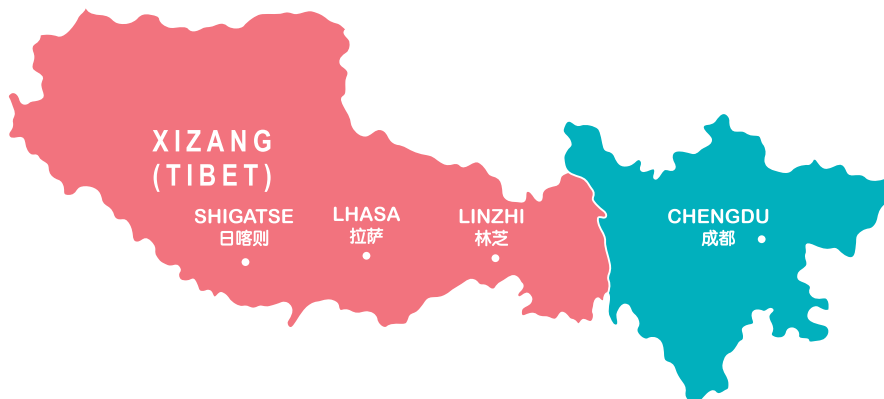
餐食 Meal:

11 早餐 | 10 午餐 | 10 晚餐



酒店住宿 Hotel:

- 4* 酒店或同级



◎ 鲁朗林海



◎ 南迦巴瓦峰



◎ 东嘎冰川



◎ 岗云杉林



◎ 巴松措风景区



◎ 羊卓雍措



◎ 宗山城堡



1 新加坡 → 成都

客人带着愉快的心情出发前往国际机场，乘搭豪华客机飞往成都。抵达后接机，入住酒店休息。

酒店：4* 天府国际大酒店或同级

2 成都 → 林芝 → 鲁朗林海 → 波密

早餐后，您将转机前往林芝。抵达林芝，之后前往鲁朗林海，途中将在色季拉山停留拍照留影。色季拉山是西藏的一座高山，海拔4700米，是西藏四大神山之一，以其壮丽的自然景观和独特的高原风光闻名。接着远眺“西藏众山之父”——南迦巴瓦峰和通麦大桥。南迦巴瓦峰是喜马拉雅山脉的主峰之一，它高耸入云，雄伟壮观，是登山爱好者的向往之地。

酒店：4* 藏王大酒店或同级

3 波密 → 然乌湖 → 来古冰川 → 波密

早餐后，前往游览然乌湖，有“藏东第一大湖”之称，是一个自然保护区，拥有令人惊叹的湖泊景观和丰富的生态环境。您可以尽情欣赏湖光山色，感受大自然的宁静与美丽。接着前往来古冰川，长达12公里，一直延伸到海拔4000米左右的来古村。黑白相间的“中横”尤为宏伟，冰湖上还漂浮着大大小小的冰山，看上去真的有种到了南极的感觉！接着前往东嘎冰川（骑马往返）欣赏千年蓝冰。

酒店：4* 藏王大酒店或同级

4 波密 → 岗云杉林 → 林芝

早餐后，前往岗云杉林，它被《中国国家地理》评选为中国最美十大森林。这里小众安静，氧气充足，雪山、草湖、古乡湖、原始森林，穿行在云杉林和帕隆藏布江之间的山野里。然后游览鲁朗小镇，这是一个迷人的藏族小镇，保留着浓厚的藏族风情。

酒店：4* 明珠大酒店或同级

5 林芝 → 巴松措 → 拉萨

早餐后，前往拉萨，途中游览巴松措风景区，这是一个令人心驰神往的地方。这里湖水清澈见底，群山环绕，是摄影爱好者和自然爱好者的天堂。您将在这片美景中放松心情，留下美好的回忆。接着前往湖心岛，是巴松措湖中央的一座小岛。岛上有唐代的建筑“错宗工巴寺”是西藏有名的红教宁玛派寺庙。

酒店：4* 拉萨吾思藏酒店或同级

6 拉萨

早餐后，前往游览布达拉宫，是西藏的标志性建筑，始建于西元七世纪，是藏王松赞干布为远嫁西藏的唐朝文成公主而建。在拉萨海拔三千七百所米的红山上建造了999间房屋的宫宇，宫体主楼13层，高115米，全部为石木结构，5座宫顶覆盖鎏金铜瓦，金光灿烂，气势雄伟，是藏族古建筑艺术的精华，被誉为高原圣殿。接着游览大昭寺，是西藏最古老的仿唐式汉藏结合木结构建筑，也是西藏的佛教中心，每年都有成千上万的教徒从千里之外的家乡三步一叩首地走到大昭寺来参拜释迦牟尼12岁时的等身像。之后前往八角街，是拉萨这座古城最繁华的商业中心之一，您可以在这里感受到浓厚的藏族风情。

酒店：4* 拉萨吾思藏酒店或同级

7 拉萨 → 羊卓雍措 → 白居寺 → 日喀则

早餐后，前往岗巴拉山口，游览羊卓雍措和卡若拉冰川。羊卓雍措是西藏三大圣湖之一，被誉为“西藏的珍珠”湖水清澈见底，四周群山环绕，景色壮丽迷人。接着，将前往卡若拉冰川，这是一处壮观的冰川景观，您可以近距离欣赏冰川的壮丽景色，感受大自然的神奇和壮丽。整个行程将让您留下深刻的印象，并丰富您的旅行体验。之后，您将走进西藏的小众寺庙——白居寺，是迄今西藏境内保存完好，最为雄伟华美的建筑珍品。后远观宗山城堡，气势恢宏，蔚为壮观。

酒店：4* 舍里别院酒店或同级

8 日喀则 → 定日

早餐后，游览扎什伦布寺，称之为“吉祥须弥寺”全名为“扎什伦布白吉德钦曲结勒南巴杰瓦林”意为“吉祥须弥聚福殊胜诸方州”是西藏日喀则地区最大的寺庙，为四世之后历代班禅喇嘛驻锡之地。寺庙位于日喀则市城西的尼色日山坡上，是后藏地区最主要的旅游景点，与拉萨的“三大寺”甘丹寺、色拉寺、哲蚌寺合称格鲁派的“四大寺”。四大寺以及青海的塔尔寺和甘肃的拉卜楞寺并列为格鲁派的“六大寺”。接着打卡318国道纪念碑，让您在318国道上留下难忘的回忆！接着前往嘉措拉山口，是西藏之行最高海拔5248米的标高牌。

酒店：4* 格桑花酒店或同级

9 定日 → 珠峰大本营 → 日喀则

早餐后，乘车前往定日，此路是后藏喜马拉雅山区中尼公路最精采的一段，沿途可欣赏喜马拉雅山系，不同山脉间的地形地貌，看着远处的雪峰，景致让人振奋。嘉措拉雪山，是珠峰国家级自然保护区的山口，巨大的保护区标牌竖立在公路上，无数的经幡迎风飘扬。接着前往加乌拉山口，是前往珠穆朗玛峰大本营途中的一个垭口，在世界上唯一可以观赏5座8000米级雪峰的观景平台。然后抵达珠峰大本营（含景区环保车），接驳到达珠峰观景台。这是人类极限的挑战区域，也是大家赞赏的境地，真正的地球第三极地。在这里您可以近距离面对面的目睹世界第一高峰——珠穆朗玛峰的雄姿，感受大自然的壮丽。之后前往绒布寺，是世界上海拔最高的寺庙，位于珠峰脚下绒布冰川的末端，海拔5150米，属藏传佛教宁玛派寺庙，是少见的僧尼混居的寺庙。

酒店：4* 舍里别院酒店或同级

10 日喀则 → 拉萨

早餐后，前往藏民俗文化村，在这里，您可以了解藏族风情，感受藏族朋友简单而质朴的生活。接着前往罗布林卡，藏语意为“宝贝园林”是一座典型的藏式风格园林。园内有三百多间房屋，珍藏着大量的遗迹和珍宝，景色优美，植物、花卉种类和数量都很多，是拉萨的“世外桃源”。

酒店：4* 拉萨吾思藏酒店或同级

11 拉萨 → 成都

早餐后，前往拉萨扎基寺，欣赏其独特的建筑风格和浓厚的宗教氛围。扎基寺是拉萨市内的一座著名寺庙，以供奉财富之神而闻名。寺庙内有许多精美的佛像和壁画，游客可以在此祈福许愿，感受藏传佛教的神秘与庄严。寺庙周围的环境也十分优美，适合静心漫步，体验心灵的宁静。接着乘搭客机飞往成都，前往春熙路步行街、太古里、IFS，畅游成都最著名步行街。

酒店：4* 赛仑吉地酒店或同级

12 成都 → 新加坡

早餐后，于指定时间集合，之后前往机场，返回温暖的家。

导游和司机小费：RMB ¥30 每天 / 每人

备注：

1. 行程都以中文讲解。
2. 行程次序或会因交通状况、未曾预见的气候状况有所更改，如有任何改动恕不另行通知。
3. 如遇不可抗力之气候问题造成航班延误或取消，客人需自行承担因航班延误/取消而产生的所有额外费用。
4. 当地旅行社有权视当地的情况更改行程次序，酒店住宿或膳食。房型是根据酒店的分配，本公司不负责所分配到的房型差异。任何单人房都以折叠式加床为标准。
5. 所有订单都以旅游行程专用的附带条件和条款为标准。
6. 重大活动期间，住宿地点可能无法在上述城市内。
7. 所有航班如有更改，恕不另行通知。
8. 若中英文行程版本出现不符之处，将以华文版本为依据。
9. 本公司将不承担任何有危险性活动的责任及风险。因此本公司建议游客购买旅游保险，为您的旅程做个保障。