

<西藏拉萨-布达拉宫-大昭寺-纳木措-日喀则双飞6日游>后藏红河谷 一车一导 宿挂三星酒店 拒绝平庸

产品ID : 210487146

产品特点

产品特点

后藏日喀则

参观圣火采集点，翻越那根拉山、游览西藏三大圣湖之一的纳木措

参观世界上****的古代宫堡式建筑并有“高原明珠”之称的【布达拉宫】

去拉萨的特色酒吧进一步感受藏文化的另一面

接待标准

- **用餐安排**：5早8正餐
- **住宿安排**：全程入住舒适型酒店
- **行程安排**：全程旅游车
- **购物安排**：全程无购物

重要提示

西藏海拔高日照强烈，气温在5-20摄氏度之间，早晚温差大，请戴好墨镜，太阳帽，防晒霜，润唇膏等物品。

进藏要注意充分休息，初抵高原多休息，避免剧烈运动，禁烟酒，饮食宜节制。

西藏为高原地区，心脏病，高血压，哮喘病，重感冒患者请勿入内，并请带好有关防治感冒，晕车和防，抗高山反应药物，（行前服用红景天和相关防抗高原反应的保健药品）

如遇不可抗力因素，我社在不减少景点的情况下，有权改变行程路线，（为保护布达拉宫古迹，现只每天能接待2300名游客，因此布达拉宫参观时间可能会提前或延后）

带好相机电池，储存卡把你眼中的美景定格下来，它将成为你此生难忘的记忆。

详细行程 * 以下行程仅供参考，最终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。

D1 第1天 全国各地 ✓ 拉萨

住宿·拉萨香溢大酒店 或 拉萨河大酒店 三星级

晚上

拉萨河大酒店位于风景秀丽的拉萨河畔，与雄伟壮观的布达拉宫遥遥相望，地段优越，旅游出行便捷。

拉萨河大酒店内饰具有强烈的异域风情，客房布置温馨舒适、宽敞通透；房内配置柔软的床榻、齐全的家私和卫浴设施，打造惬意睡眠空间。

酒店附设按摩、桑拿、茶室、棋牌等多种休闲项目，提供泊车等服务，使宾客体验舒适与愉悦，尽享一夜酣眠。



自由活动

全天

今日无行程

今日自由活动



全天用餐：敬请自理

全天

今日餐食自理

D2

第2天 拉萨



景点·布达拉宫 - 大昭寺

全天

景点·布达拉宫

🕒 游玩时长：约1小时

布达拉宫位于中国西藏自治区首府拉萨市区西北的玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，*初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。于17世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。1961年，布达拉宫成为了中华人民共和国国务院**批全国重点文物保护单位之一。1994年，布达拉宫被列为世界文化遗产。

景点·大昭寺

🕒 游玩时长：约1小时

大昭寺，又名“祖拉康”、“觉康”（藏语意为佛殿），位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，始建于唐贞观二十一年（公元647年），是藏王松赞干布建造，拉萨之所以有“圣地”之誉，与这座佛像有关。寺庙*初称“惹萨”，后来惹萨又成为这座城市的名称，并演化成当下的“拉萨”。大昭寺建成后，经过元、明、清历朝屡加修改扩建，才形成了现今的规模。



住宿·拉萨香溢酒店 或 拉萨河大酒店 三星级

晚上



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

全天



行程概览

早餐后游览令人魂绕梦牵的布达拉宫（海拔3756米；游览时间约1小时）。布达拉宫建于公元七世纪40年代，位于拉萨古城西侧，红山之上，分为红宫和白宫两部分，宫中保藏大量的珍贵文物和精美壁画，历代达赖喇嘛的灵塔也供奉于此，您在这里将能感受到它无比的庄严和神秘。下午参观拉萨非常古老的寺庙，大昭寺（海拔3650米；门票85元/人；游览时间约1小时）。大昭寺建于公元七世纪，供有当年文成公主带进西藏的释迦牟尼十二等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像在佛教徒心中是*为神圣的，人称“觉卧”。

温馨提示：今天的活动时间不紧张，车程短，寺庙的香烟可能会令您感到不适应，可以准备口罩。八角街地摊商品较多，购买工艺品的时候请谨慎，以免上当受骗！

D3

第3天 拉萨 🚗 纳木措



景点·纳木措

全天

🕒 游玩时长：约1小时

纳木措是中国第二大的咸水湖。位于西藏中部，湖面海拔4718米。湖的形状近似长方形，东西长70多千米，南北宽30多千米，面积1920多平方千米。湖水较大深度33米，蓄水量768亿立方米，为世界上海拔很高的大型湖泊。“纳木措”为藏语，而这个湖的蒙古语名称为“腾格里海”，两种名称都是“天湖”之意。



住宿·拉萨香溢大酒店 或 拉萨河大酒店 三星级

晚上



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

全天



行程概览

早餐后沿青藏公路，一路藏北大草原陪伴、参观圣火采集点，翻越那根拉山、游览西藏三大圣湖之一的纳木措(120)，观“光明之神”念青唐古拉山。下午返程；领略藏北草原迷人风光，有幸能观看到世界罕见的爆炸泉、间歇泉、在经幡飘荡之地，遥望念青唐古拉山雪峰，下午返回拉萨

D4

第4天 拉萨 🚗 羊卓雍措 🚗 卡若拉冰川 🚗 日喀则



景点·羊卓雍措 - 卡若拉冰川

全天

景点·羊卓雍措

🕒 游玩时长：约50分钟

羊卓雍措即羊卓雍错，简称羊湖，与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓较大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。羊卓雍措藏语意为“碧玉湖”，位于西藏山南地区浪卡子县和贡嘎县之间，湖水面积638平方公里，海拔4441米，湖岸线长250公里。羊湖湖汊极多，形似珊瑚枝，湖水明蓝映天，景色丰富秀美，集雪山、冰川、岛屿、牧场、农庄和温泉等景色为一体。羊湖湖滨是优良的牧场，多牧群及野生动植物，周围5000米海拔的山上有雪猪，草滩上偶尔会遇到野羊和狐狸。此外羊湖还有西藏较大的人工养殖渔场，以养殖高原裂腹鱼、高原裸鲤为主。湖中有大小岛屿21个，岛上生活着各种候鸟，使这里成为西藏较大的水鸟栖息地。湖西有宁金抗沙峰等三大雪峰。此峰高7206米，是后藏地区较重要的神山，也是西藏传统四大神山之一。另外，世界上海拔很高的抽水蓄能电站——羊湖电站即坐落于此。另外，人们崇奉羊卓雍措更多的是将她奉为羊卓雍措达钦姆，即羊卓雍措大湖主多杰盖吉佐即金刚障碍之主，是藏区的女护法神。因此，羊卓雍措既是龙女的化身，又是女护法神的驻锡地，兼具多重功能和神力。

景点·卡若拉冰川

🕒 游玩时长：约50分钟

卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，距离江孜县城约71公里，是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头。风景名胜卡若拉冰川背靠西藏四大高峰之一的乃钦康桑峰（7191米）南坡，冰川上部为一坡度较缓的冰帽，下部为两个呈悬冰川形式的冰舌。东冰舌长3公里，宽750米，冰舌末端高5233米；西冰舌长4.5公里，宽1.5公里，冰舌末端高5145米。整个冰川面积为9.4平方公里。



住宿·王朝饭店 或 藏吧大酒店

晚上



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

全天



行程概览

- 早餐后乘车前往喜马拉雅山北麓较大的内陆湖泊【羊卓雍湖】门票40元/人（游览时间约50分钟）
- 路径【卡若拉冰川】门票50元/人（游览时间约50分钟），下午到达日喀则。

温馨提示：寺庙的香烟可能会令您感到不适应，可以准备口罩。此日户外徒步攀登时间较长，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜及饮用水。

D5

第5天 日喀则 🚗 扎寺伦布寺 🚗 拉萨



景点·扎什伦布寺

全天

🕒 游玩时长：约1小时30分钟

扎什伦布寺，也称“吉祥须弥寺”，日喀则地区较大的寺庙，与拉萨的哲蚌寺，色拉寺和甘丹寺以及青海的塔尔寺和甘肃南部的拉卜楞寺并列为格鲁派的六大寺庙。扎什伦布寺*初由宗喀巴的弟子一世达赖根敦珠巴于1447年倡建。1600年时，四世班禅罗桑确吉坚赞任扎什伦布主持时，对该寺进行了大规模扩建。扎什伦布寺极盛时房间总数达3000余间，寺僧5000余人，下属寺庙50余座，庄园牧场30余处。从第四世班禅起，后世班禅均以此寺为驻锡地。现在的扎什伦布寺共有大小金顶14座，扎仓4个，经堂56座，房务3600余间，寺僧800余名，总占地面积30万平方米。



住宿·拉萨香溢大酒店 或 拉萨河大酒店 三星级

晚上



早餐：已含； 午餐：已含； 晚餐：已含

全天



行程概览

- 早餐后参观较大的寺庙扎什伦布寺（门票：80元/人 大哟游览90分钟）。沿途观赏雅鲁藏布江风光，感受高原**河的气势，前往拉萨净土健康产业示范园，参观中国农科院下属的高原有机藏药材种植基地。结束后

中尼公路返回拉萨。结束环线游旅程。期待下次旅途再汇！扎西德勒！！！！

D6

第6天 拉萨 ✓ 全国各地



早餐：已含

全天



行程概览

早餐退房，按导游指定时间统一集合，赴机场，告别圣地西藏，除了对西藏的深情和你的脚印什么也不要留下，你已成为一名环保志愿者为西藏的纯净贡献了自己的力量。乘飞机飞回，（航班暂订，以旅行社通知为准）结束愉快的旅行，回到温暖的家！！！！

温馨提示：临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午12点前办理酒店退房手续。

行程
附注

以上行程仅供参考，*终行程可能会根据实际情况进行微调，敬请以签约行程为准。

费用说明

成人

费用包含

- **交通**：往返团队/散客机票含税费（团队机票将统一出票，散客机票因实时计价预定后即刻出票）
- **住宿**：行程所列酒店。
- **用餐**：行程中团队标准用餐，5早8正餐（中式餐或自助餐或特色餐，含飞机上用餐，自由活动期间用餐请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。
- **门票**：行程中所含的景点首道大门票，布达拉宫、大昭寺、羊卓雍措、卡若拉冰川、扎寺伦布寺、纳木措。
- **导游**：当地中文导游，全程中文导游。

费用不包含

- **单房差**：单房差。
- **补充**：因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；当地参加的自费以及以上"费用包含"中不包含的其它项目
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

儿童

费用包含

- **交通**：往返团队/散客机票含税费（团队机票将统一出票，散客机票因实时计价预定后即刻出票）
- **导游**：当地中文导游，全程中文导游。

费用不包含

- **补充**：因交通延误、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；当地参加的自费以及以上"费用包含"中不包含的其它项目
- **旅游意外险**：为了您的人身安全和财产保障，建议您在预订时选购旅游意外险及旅程取消险

预订须知

出行须知

- **交通**：（1）合同一经签订且付全款，团队机票、列车票、船票即为出票，不得更改、签转、退票。
（2）飞行时间、车程时间、船程时间以当日实际所用时间为准。
（3）本产品如因淡季或收客人数较少，有可能与相近方向的发班线路拼车出游，届时请游客见谅。
- **住宿**：按2人入住1间房核算，如出现单男单女，尽量安排该客人与其他同性别团友拼房；
- **团队用餐**：十人一桌，八菜一汤，人数不足十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的分量。
- **游览**：（1）景点游览、自由活动、购物店停留的时间以当天实际游览为准。
（2）行程中需自理门票和当地导游推荐项目，请自愿选择参加。
（3）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。
（4）团队游览中未经导游同意的情况下，不允许擅自离团。如中途单方解除合同离团的，则旅行社仅退还尚未实际发生的费用。旅行社不承担游客中途离团后包括人身、财产安全保障义务在内的各项合同义务。
（5）如遇台风、暴雪等不可抗因素导致无法按约定行程游览，行程变更后增加或减少的费用按旅行社团队操作实际发生的费用结算。
（6）出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。
- **购物**：当地购物时请慎重考虑，把握好质量与价格，务必索要发票。
- **差价说明**：（1）如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算。
（2）赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，游客也可以选择参加或者不参加。
（3）如遇区域性促销活动，产生不同预订城市价格差异，差价不予退还。
（4）本线路价格为团队行程综合旅游报价，持有任何优惠证件的游客均不再享受景区门票的优惠政策。
- **出团通知**：出团通知最晚于出团前1天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。
- **意见反馈**：请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。



途牛服务号



途牛订阅号

要旅游,找途牛!