

聖潔天堂·西藏六天探秘之旅

線路：拉薩入境-羊卓雍湖-江孜-日喀則-拉薩出境

USD
\$499up
Tour Code: LXA6

行程亮點

舉世聞名的地標

- ★ 雪域聖殿——布達拉宮：世界屋脊明珠，世界上海拔最高的宮殿，珍存著世上獨一無二的雪域文化遺產
- ★ 藏式宗教建築典範——大昭寺：“先有大昭寺後有拉薩城”，西藏第一座寺廟，殿宇雄偉，莊嚴絢麗

不可錯過的精彩

- ★ 後藏聖地——紮什倫布寺：喜馬拉雅山麓的片石鋪就的路面，千佛壁像裝飾的圍牆，構築起歷代班禪駐錫之地！
- ★ 轉經聖路——八廓街：拉薩最古老的一條街道，藏人心中的聖路，時至今日仍然保留了拉薩古城的原有風貌！
- ★ 西藏聖湖——羊卓雍措：藏語意為“碧玉湖”、“天鵝池”，西藏三大聖湖之一，湖水靈動婉約，動人心魄！

發現未知的驚喜

- ★ 唯一的財神廟——紮基寺：西藏唯一的財神廟，寺廟雖小，但香火十分旺盛！
- ★ 佛學討論——沙拉寺辯經：爭論聲、拍手聲混雜著劈啪作響的念珠聲，沙拉寺的辯經嘈雜中透著真實的存在。

當地風味美食

- ★ 高原菌湯、藏式風味餐

全程豪華酒店配套

- ★ 拉薩：准5★雅魯藏布大酒店/同級
- ★ 日喀則：4★日喀則飯店/紮西曲塔大酒店/同級

Day 1 拉薩入境

抵達拉薩貢嘎國際機場（LXA）後，導遊會為遠道而來的您敬獻潔白的【哈達】。而後乘車前往拉薩市區，感受高原的潔淨空氣。接著入住酒店，作適應性休息。

（免費接機時間段：8:30am-10:30am；2:00pm-4:00pm；相鄰2小時以內抵達的航班，一起接機；其他時間乘坐飛機抵達的客人可自行前往酒店入住；乘坐火車前往拉薩的客人須持入藏函複印件進站，抵達後自行前往酒店入住；單獨接站或非免費接機時間段接機需另付費）

Day 2 拉薩

早餐後前往拉薩的地標【布達拉宮】，海拔3750多米，依紅山而建，規模宏大巍峨壯觀，被譽為世界屋脊的明珠，以其極高的歷史價值和曠世寶藏聞名於世。接下來參觀【大昭寺】，距今已有1350年的歷史，是拉薩最古老的寺廟，至今仍然是整個藏區地位崇高的中心。隨後來到【八廓街】，又名八角街，是拉薩著名的轉經道和商業中心，較完整地保存了拉薩古城的傳統面貌和居住方式。參觀藏茶店，瞭解藏茶的文化。 餐：B/L/D

Day 3 拉薩-羊卓雍湖-卡若拉冰川-江孜-日喀則

早餐後乘車翻越海拔4990米的【岡巴拉雪山】，遊覽西藏三大聖湖之一的【羊卓雍湖】，中國最美的十大湖泊之一。乘車經過古城江孜前往後藏重鎮一日喀則。從羊卓雍錯湖出來後，跨越5010米的卡若拉山口後就來到了【卡若拉冰川】（推薦專案）的冰舌下。冰舌前沿海拔5560米。此處雪山高聳（念青康桑峰7300米），周圍冰川地貌突出，巨大的冰川從山頂一直伸展到離公路只有幾百米的路邊，晶瑩幽藍的冰川寒氣迫人，加上山峰雲



霧飄渺，仿佛來到了生命絕跡的天界盡頭。【帕拉莊園】（推薦專案）是西藏大貴族帕拉家族的主莊園，位居舊西藏十二大莊園之列，是目前西藏唯一保存完整的舊西藏三大領主貴族莊園。 餐：B/L/D

Day 4 日喀則-拉薩

早餐後參觀藏傳佛教格魯派四大寺之一、日喀則地區最大的寺廟——【紮什倫布寺】，可與達賴的布達拉宮相媲美。紮什倫布寺強巴大佛是世上最大的銅佛像，很受信徒的重視。乘車返回拉薩。途中可自願選擇參加【藏民家訪】（推薦專案），走進藏族人人家，品嚐藏族食品，體驗藏族民俗，欣賞藏族服飾及歌舞表演。 餐：B/L/D

Day 5 拉薩

早餐後，前往參觀全西藏唯一的一座財神廟——【紮基寺】，寺廟雖小，但香火卻十分旺盛。參觀地礦博物館，在此可購買到天珠、唐卡等工藝品。午餐後，前往“拉薩三大寺”之一的【沙拉寺】，全稱為“沙拉大乘寺”，該寺特色是每天下午舉行的僧人辯經活動。之後參觀西藏自治區國營的藏藥廠，瞭解藏藥的神奇功效。 餐：B/L/D

Day 6 拉薩出境

早餐後送機，帶著美好的回憶返回家鄉。 餐：B

推薦自費項目 Local Program：

（隆重推薦，費用請於當地支付給導遊）

卡若拉冰川 + 帕拉莊園 + 藏民家訪 = RMB 580/人

（具體專案及金額以導遊實際安排為準）

【溫馨提示】：

高原反應。部分人初到高原，有或輕或重的高原反應。克服高原反應的關鍵是克服自我內心的恐懼。為防止高原反應請隨身攜帶一些抗高原反應藥：諾迪康膠囊、紅景天及其製劑、西洋參（對緩解極度疲勞很有用）、速效救心丸等。抵達第一天不要做任何劇烈運動；當晚不要洗澡，以防感冒；不要飲酒，多飲水及吃水果；勿暴食多休息。儘量不要外出活動，保持平常心態和充分的休息。心、肺、腦、肝、腎有明顯病變，以及嚴重貧血或高血壓的病人，切勿盲目進入高原，另外請不要帶嚴重的感冒進藏。

團費 (USD)

成人 Adult	\$499 7-8月+\$150; 9月+\$100
12歲以下不佔床(不包早餐) Non-adult under 12yrs w/o bed	\$199 7-8月+\$150; 9月+\$100
12歲以下佔床 Non-adult under 12yrs with bed	\$299 7-8月+\$150; 9月+\$100
單房差 Single Supp	\$240

其他費用：

貨幣單位：美金USD

綜合服務費（大小同價） Tips	\$60
酒店延住（雙人房/每晚） Pre/post Hotel	\$120
額外接/送機（2人起） 每程/每位 Extra transfer	\$40
指定自費專案（大小同價） Compulsory Program	\$180
羊卓雍湖 + 大昭寺 + 布達拉宮 + 八角街	

2018出團日期 Arrival Lhasa Date

4月04, 18	5月09, 23	6月06, 20
7月04	8月08	9月05, 26
10月10, 24		

備註：

- 1) 團費=報名費+指定自費+服務費；報名費於報名時支付，服務費和指定自費於抵達後現付導遊（這兩項為團費的必要組成部分，在任何情況下都必須足額支付）。2歲以上指定自費和服務費與成人同價，2歲以下免費。服務費含導遊、司機小費，不含行李員服務生服務費。
- 2) 持有中國身份證、中國護照、香港或澳門回鄉證的客人不需要辦理入藏函，但需用以上證件購買國內段入藏機票。進藏除攜帶以上證件外，還須攜帶美國護照或綠卡等證明是華人華僑的相關證件。
- 3) 持外國護照的遊客需要辦理入藏函，乘坐飛機進入拉薩必須持有《入藏函》才能登機，乘坐火車進入拉薩必須持有《入藏函》影本，辦理入藏函要求客人必須是中國旅遊簽證“L”。不接收臺灣客人及持外國記者簽證客人。
- 4) 報名費已含入藏函費用（僅限從北京、上海、廣州或成都進藏）。辦理入藏函所需資訊：護照掃描件、簽證掃描件、國籍、職業、性別、出生日期、準確的入境及入藏航班資訊，如上資訊請務必提前至少30天提交，如因資訊錯誤或延遲提交而造成入藏函無法辦理，我社概不承擔任何責任，因此導致的一系列損失由客人承擔。辦好後，請務必通知遊客通過以下兩種方式及時領取《入藏函》。
- 5) 領取入藏函的方式：
a. 專人派送：USD\$80/次，僅限送至北京、上海、廣州、成都的機場或市區，請務必提前告知準確地點及聯繫人。
b. 郵寄送達：USD\$10/次，僅限中國省會城市的市區，請務必提前告知郵寄地址（如郵寄至市區酒店還需提供入住及離開酒店的日期、預訂方式“例如名字或圖號等”）、郵編、收件人及聯繫方式等。
- 6) 全程跟團；若客人在行程中不跟團，則需補USD100/人/天脫團費用，其他費用不退。
- 7) 此團專為海外華人設計，安排優秀中文導遊。
- 8) 本公司保留修改行程權利以讓團體成行或順利完成計劃。
- 9) 我社保留因匯率波動，接待價格波動而調整價格的權利，並不需提前通知。

THE LEGEND HOLIDAYS

(415) 386-1300