**西藏--心解放双飞7天(5月）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZ1620715595qq | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行程特色：；热门景区一网打尽，铭记最美时光；静心之旅，深度感受西藏的热情与美丽；精选酒店：拉萨舒适酒店、林芝地区舒适商务酒店、索松村特色客栈；优选景区：布达拉宫5A丨大昭寺5A丨丨羊卓雍措湖丨八廓街丨鲁朗林海丨卡定沟天佛瀑布丨南迦巴瓦峰|鲁朗小镇丨雅尼湿地公园丨尼洋河风光带精致餐食：品尝与众不同的西藏特色美食，升级鲁朗特色石锅鸡、牦牛汤锅、大峡谷自助餐；独家赠送《西藏烤羊藏家宴+歌舞表演》；品质保障：精选专业优秀导游、耐心解说、贴心细致服务； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1乘飞机抵达圣域拉萨早餐： X午餐： X晚餐：X住宿：拉萨抵达朝圣者的天堂、心中的净土、“日光城”——【拉萨】。游客们入住酒店做高原适应性休息，神奇梦幻的西藏高原之旅已经开始。温馨提示：此日对首次进藏的游客来说非常关键。景色虽美，可别急于贪欢。当日不要做任何剧烈运动，不要沐浴，多饮水勿暴食多休息，卧床休息是最好的调整！拉萨海拔3650米，含氧量只有内地的70%，多数客人会出现不同程度的高原反应。保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。如有需要，旅行社会安排高原医生做简单体检。（注：机场接送的客人如遇太早或太晚不好安排的，散客自行乘坐民航班车到达市区民航局，由我社报销班车费，我社在民航局接站）海拔及气候：拉萨海拔3650米，拉萨4月气温逐步回升，白天平均气温约20℃度左右，请自备常备药品。D2拉萨>>>布达拉宫>>>大昭寺>>>八廓街>>>扎基寺>>>拉萨早餐： √午餐： √晚餐：X自理住宿：拉萨上午参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群——有“高原明珠”之称的【布达拉宫】(它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。下午参观藏传佛教信徒心中的圣地【大昭寺】，大昭寺是松赞干布为了迎娶唐朝文成公主，尼泊尔尺尊公主，建于公元7世纪中叶，距今已有1300多年的历史，属国家重点文物保护单位。【八廓街】以最贴近的方式感受拉萨城的古老核心，感受虔诚朝拜与世俗交易的和谐共生。【今日景点】:世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群——有“高原明珠”之称的布达拉宫、藏传佛教信徒心中的圣地大昭寺。【交通】：市区按100KM（全程高速，路况好）【注意事项】：每年旺季（3-10月）期间布宫限制参观，为保证所有客人顺利参观，我社通过：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/政府特批票等解决。 因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：1：每个大团拆分成多个小团体 2：每个小团体按不同时间参观，,也会出现较长时间等待的情况3：每个小团体跟随不同导游进入(有些渠道无法安排导游陪同)；布宫须凭实名制参观,名单由旅行社提前递交布宫管理处审核,可能会随机打乱顺序,导致您不能和结伴者一同进入布宫参观,敬请您谅解。因布宫每天限制参观人数，为保证我社每一位游客都能参观到布宫，合同上的行程参观顺序可能会前后调整，请您理解。用餐条件艰苦，游客应做好心理准备晚餐自理：因市内这天行程结束比较早，建议客人合理安排时间自行安排合自己口味的餐食D3拉萨>>>鲁朗林海>>>鲁朗小镇>>>林芝早餐： √午餐：  √晚餐：√住宿：林芝早餐后乘车沿尼洋河国家湿地公园顺江而下，前往《鲁朗小镇》，体验高原独具特色的国际化小镇，鲁朗小镇素有小瑞士之称，被称为“国际旅游小镇”，在色季拉山观景台【鲁朗林海】。在其海拔4770米此处，眺望海拔7787米高的“南迦巴瓦峰”和俯瞰素有小瑞士之称“国际旅游小镇”。南迦巴瓦峰位于米林县和墨脱县境内海拔为7787米，在全球高峰中排名第十五位，短短的几十公里的山体上有着典型的生物垂直分层结构，堪称“世界奇观”。从南迦巴瓦峰的山麓到其顶部有丰富的生物植被和各类珍奇动物，南迦巴瓦峰藏语意为“直刺蓝天的战矛”有“冰山之父”之美誉。雌蜂山脚处温泉众多植物异常繁密，是理想的探险，登山及疗养圣地。D4林芝>>>雅鲁藏布江大峡谷>>>雅尼国家湿地公园/玻璃桥>>>尼洋河风光带早餐： √午餐： √晚餐：√住宿：林芝早餐后游览雅鲁藏布江大峡谷，欣赏如诗如画般的峡谷风光，返回前往林芝沿318国道观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，欣赏雪峰下原始森林和如茵草场和点缀其间的点点牛羊，在海拔4770米此处，眺望海拔7787米高的“南迦巴瓦峰”。南迦巴瓦峰位于米林县和墨脱县境内海拔为7787米，在全球高峰中排名第十五位，短短的几十公里的山体上有着典型的生物垂直分层结构，堪称“世界奇观”。从南迦巴瓦峰的山麓到其顶部有丰富的生物植被和各类珍奇动物，南迦巴瓦峰藏语意为“直刺蓝天的战矛”有“冰山之父”之美誉。雌蜂山脚处温泉众多植物异常繁密，是理想的探险，登山及疗养圣地。【景点】:世界上最深的峡谷-雅鲁藏布大峡谷【交通】：八一镇至大峡谷往返400KM(道路良好，全程柏油路面)D5林芝>>>卡定沟>>>藏族家访>>>拉萨早餐： √午餐：  √晚餐： √住宿：拉萨早餐后出发前往【卡定沟天佛瀑布】卡定沟位于距八一镇24公里，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔，气候温湿宜人，雨水充沛，森林茂密夏季最高气温28℃冬季最低气温零下6℃，冬暖夏凉湿避暑度假的好地方。参观完毕后沿318国道观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，雪峰下，原始森林和如茵草场，点缀其间的点点牛羊早，沿途参观藏民家访，前往【藏族村寨】参加藏族同胞独具特色的家访活动（品酥油茶、吃甜点）领略藏家文化。然后返回拉萨，观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，雪峰下，原始森林和如茵草场，点缀其间的点点牛羊。驻足在唐蕃古道上，仿佛又见到当年文成公主进藏时的浩荡，在无限眷念中沿“唐蕃古道”回到拉萨。后欣赏拉林高速沿途的美景回到拉萨酒店休息。【景点】:藏民家访，体验藏家生活，喝青稞酒，品酥油茶。【交通】：八一镇至拉萨单程430KM(道路良好，全程柏油路面)D6拉萨>>>羊卓雍措湖>>>拉萨早餐： √午餐：  √晚餐： X住宿：拉萨早餐后出发，沿盘山公路翻越海拔4900米的冈巴拉雪山，来到【羊卓雍错】，藏语意天鹅池是西藏三大圣湖之一，是西藏最大的淡水湖。湖内分布着十几个小岛，湖水碧蓝清澈，湖光山色，景色如画.参观完毕后返回拉萨【今日景点】:西藏三大圣湖之一——羊卓雍措 藏语意天鹅池，是西藏最大的淡水湖【交通】：拉萨到羊湖往返260KM（全程高速，路况好）D7乘飞机返回温馨的家早餐： √午餐：  X晚餐： X住宿：家酒店享用早餐后出发前往拉萨站。今日将在圣地做最后的巡礼，之后沿着拉萨河谷缓缓离去。回眸相望，布达拉宫正依依不舍望向我们离开的轨迹。再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我最爱的最后一片净土。温馨提示：请在12点以前收拾好行李，检查房间，到前台办理退房手续，若出现延误退房时间若损坏酒店房间设施者，一切后果由游客自己承担，旅行社不承担相关责任。西藏旅游关于购物/自费补充协议书  旅行社及游客双方根据《合同法》、《旅游法》及相关法律法规的规定、在平等、自愿、充分协商一致不影响行程的的基础上、就双方签订的《旅游合同》达成如下补充协议： 购物补充协议项    1： 西藏对商品都有严格管理，同类产品在西藏不同商家商品不会有较大价差。以下推荐商店是旅游局指定购物场所，不排除某些商品出现略小价差现象，请您自行甄选我们无法承担退换差价的责任。2：是否购物，由旅游者据自身需要，自愿、自主决定，旅行社绝不强制。3：旅行社在此特别提醒旅游者谨慎购物、理性消费，如何购物消费由您自行决定。游客在本补充协议约定的购物场所购买的商品，非商品质量问题，旅行社不协助退换。4：景区内小摊小贩以及途中休息点、厕所旁商贩均不算做购物店，旅行社不承担任何责任，假货、物价过高、退货等一系列纠纷，均为游客自行负责。5：纳木措行程中，如若遇天气寒冷，是否需要租棉衣，购买氧气等，由您自主决定。地点 场所名称商品特色 约定时间 拉萨月王藏药/藏医学院各类知名藏药约60分钟拉萨祈园精舍/民政福利院天珠，珊瑚，绿松石，蜜蜡，唐卡等约60分钟拉萨拉萨特色店牦牛肉干，保健品，-乳胶，玉，土特产等约50分钟具体行程顺序可根据实际情况在保证景点不减少标准不变的情况下前后顺序调整费用包含1.酒店：全程舒适商务酒店。（因西藏条件有限，酒店各方面都无法与内地同级酒店相比；大部分的酒店无空调；大都是太阳能热水供应，早上热水不太热；入住酒店时请您自行交纳押金，退房时如发现房间内设施损坏的，照价从押金中扣除，请您爱惜房间设施。）2.用餐：含6早8正餐，早餐在酒店用,如出发较早,由酒店安排路早,餐标5元/人;另含除接送当天外所有正餐,餐标30元/正,8菜1汤，10人一桌。赠送特色餐——石锅鸡、大峡谷自助、牦牛汤锅。西藏气候特殊,物价偏贵,请您对用餐做好心理准备;如游客自已放弃用餐的，餐费一律不退；因道路限速而造成的用餐不准时，请您自备一些干粮。3.用车：专用旅游车，整车游客不超27人（ 14座、17座、29座等）我社根据人员多少调配车型，行车期间一般不开空调，一：西藏气候温度适中;二：高原气候，开空调会使动力不足，司机难驾驭，路途遥远/艰险，会导致上坡受阻。4.门票：报价包含景点首道门票（不含景区内设自费项目，另有约定除外）；此行程价格均为旅行社打包价，一切优惠证件均不退费（老年证、学生证、军残证等证件）5.导游：选用的导游均经过公司考核认证，综合素质出类拔萃的导游，为您旅途增添一份保驾护航6.保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议自行购买旅游意外险）7.儿童费用：儿童报价请另咨询8.火车票：每年旺季（3月-10月），凡我社购买的火车票，均不保证铺位且不接受口头预定，同行人员不保证在同车厢同车次。敬请理解9.布达拉宫：每年旺季（5-10月）期间布宫限制参观，为保证所有客人顺利参观，我社通过：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/政府特批票等解决。 因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：1：每个大团拆分成多个小团体 2：每个小团体按不同时间参观，,也会出现较长时间等待的情况3：每个小团体跟随不同导游进入(有些渠道无法安排导游陪同)；布宫须凭实名制参 观,名单由旅行社提前递交布宫管理处审核,可能会随机打乱顺序,导致您不能和结伴者一同进入布宫参观,敬请您谅解。因布宫每天限制参观人数，为保证我社每一位游客都能参观到布宫，合同上的行程参观顺序可能会前后调整，请您理解。费用不含客人自费参加的项目，酒店自愿消费的项目，单个客人产生的单房差补充说明1、有严重高血压、哮喘、孕妇、严重的感冒、心脏病患者、12岁以下及70岁以上人群不宜去西藏！！2、西藏酒店标准可能会比内地偏低，敬请谅解；如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，如出现单男单女或单人，请补齐单房差或加床（注：加床原则为钢丝床）；酒店退房时间为中午12:00时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。3、行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、 不更换。4、行程中旅游用车由西藏自治区旅游汽车中心统一调度，保证一人一正座。抵达西藏前24小时内取消合同的游客（因个人原因无法抵达等），需向我社交已经产生的旅游车位费及合同约定的其它费用；5、行程中所含的餐食，早餐为酒店房含餐，不用不退。正餐按产品用餐标准操作，不含酒水。西藏气候特殊,物价偏贵,请您对用餐做好心理准备;如游客自已放弃用餐的，餐费一律不退；因道路限速而造成的用餐不准时，请您自备一些干粮。6、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服； 可在入藏前后适当服用一些药品，如：高原安、高原宁等，严重者可适当吸氧，或吊盐水.7、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。8、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。西藏早晚温差较大，羊八井海拔较高，温度较低，请带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏 日照强烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。9、西藏夏季多雨，经常造成泥石流及塌方，由于以上原因而造成团队不能按照行程前往拉萨以外地区旅游，我社不承担任何赔偿责任，客人所交团费不退还也不增加，我社会在拉萨地区增加景点用以弥补。10、藏族客人或者居民身份证所在地是藏区，根据当地政策规定，必须办理入藏函。11、此报价为旅行社打包价格，所有优惠证件均不退费。12、请如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在西藏当地、旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填填写，归来后的投诉将无法受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请在西藏当地解决，如旅游期间在当地解决不了，应在当地备案。温馨提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。 一：本补充协议/告知书一式两份、双方各执一份、自甲乙双方盖章/签字生效、具有同等法律效力。二：旅游者承诺：本人已认真阅读了以上协议，理解并同意遵守本补充协议，本补充协议作为旅游合同的     附件，与旅游合同具有同等效力。如本补充协议与旅游合同存在不一致，以本补充协议为准。旅行社（盖章）：                                    乙方（签字/手印）：年   月   日                                        年   月   日:  |