

24小时管家服务

精品
旅游

桃缘 西藏

Taoyuan
Xizang

品质7日游

吃

烤羊藏餐、石锅鸡、牦牛肉汤锅

住

首晚入住当地五星有氧酒店

- 巴松措
- 雅鲁藏布大峡谷
- 南迦巴瓦峰
- 鲁朗小镇
- 鲁朗高山牧场
- 八一桃花村
- 岗巴拉山口
- 羊卓雍措
- 布达拉宫
- 药王山观景台
- 大昭寺广场
- 八廓街

王牌景区

SELECTED SCENIC SPOTS



拉萨

LHASA



八一桃花村

GALATAOHUA VILLAGE



布达拉宫

THE POTALA PALACE



羊卓雍措

YANG ZHUOYONGCUO



雅鲁藏布大峡谷

YANG ZHUOYONGCUO



南迦巴瓦峰

NAMJAGBARWA

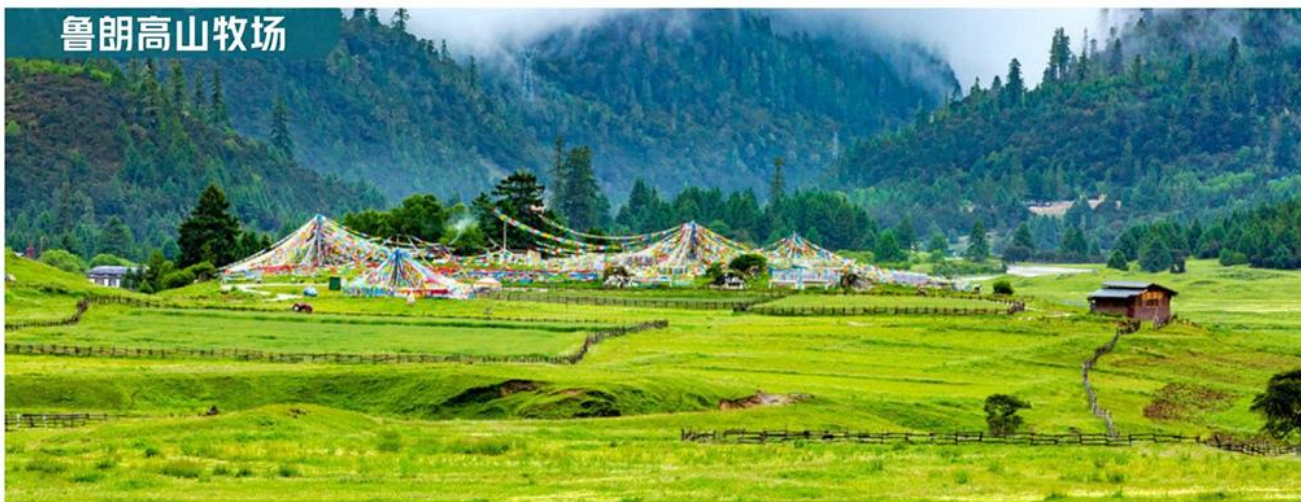




DUJIA
TESE



鲁朗高山牧场



鲁朗小镇



撒隆达



小火车



挂经幡



乘上童话中的浪漫有趣的小火车，美美的体验一把穿越草地、丛林
与高山、湖泊、树林、花海...组成一幅美丽的画卷

拉萨首晚入住准五（网评4钻）有氧酒店 5晚挂三星酒店双标间

LIGHT LUXURY B & B

舒适住宿 / 舒适酒店
尽享惬意



首晚入住当地
五星有氧酒店

FIRST NIGHT STAYFIVE
STAR AEROBIC HOTEL



特色美食

Value for money

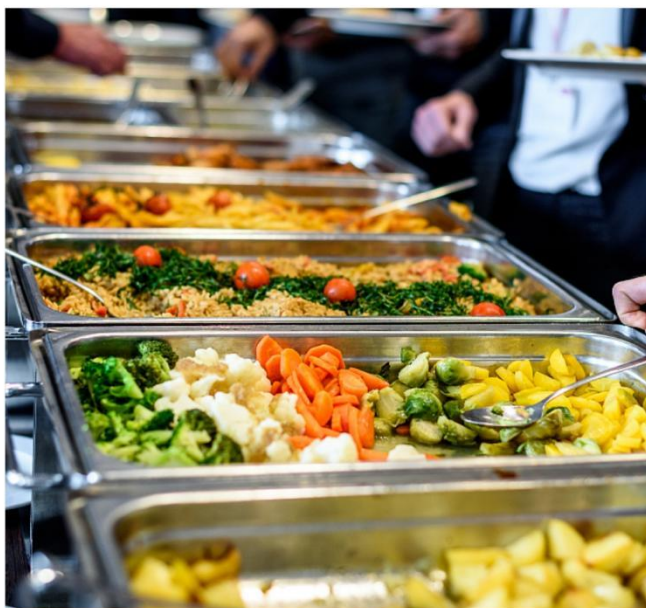
西藏美食攻略



藏式烤羊



牦牛肉汤锅



大峡谷自助餐



鲁朗石锅鸡

DUJIATIAN

独家体验

曲古花海园区内自由体验骑马、射箭

Exclusive experience

【曲古花海】花海紧邻苯日神山景区，地处雅尼国家湿地公园腹地，也是离林芝最近的花田花海

体验骑马



体验射箭





R E A D T H E J O U R N E Y I N O N E S E C O N D

桃缘西藏 7 日游【1 秒读懂行程】

日期	交通	简易行程	用餐	宿
D1	火车/飞机+BUS	各地抵拉萨-拉萨火车站/机场接团	/	拉萨
D2	BUS	拉萨-米拉山隧道-尼洋河风光-【5A 景区】巴松措-林芝	早中晚	林芝
D3	BUS	林芝-【5A 景区】雅鲁藏布大峡谷景区-曲古花海【骑马、射箭】- 赠送：色季拉山口（挂祈福经幡、撒隆达）-鲁朗小镇-林芝 备注：由于色季拉山、鲁朗小镇是赠送景区，故遇见大雪上不去 不退任何费用！	早中晚	林芝
D4	BUS	林芝-【八一桃花村】-走进藏家-拉萨	早中晚	拉萨
D5	BUS	拉萨-唐卡博览中心-月王藏药园区-雅鲁故事-羊卓雍措【湖边深度 游】-拉萨	早中晚	拉萨
D6	BUS	拉萨-布达拉宫-广场【旅拍】-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街- 拉萨	早中	拉萨
D7	BUS+火车/飞机	拉萨-送团各地	早	/

赠送：哈达、矿泉水、雨衣、藏式小礼品

我社可根据地域特殊情况，在不减少景点的前提下，调整行程游览的先后顺序
预售产品离实际出行的时间较长，行程可能会做调整，最终以实际出行的行程为准！

详细行程

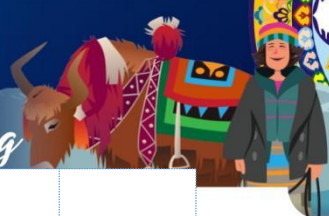


日期	行程安排	餐	宿
D1	各地抵达拉萨 各地抵达阳光之城拉萨，当地接站司机接站后送入住酒店休息适应高原反应。 抵达须知： 接团司机会在抵达前 1 天短信通知接站方式，请注意手机短信查收。如未接到司机或导游通知，可与西藏 24 小时联系人询问。 温馨提示： 1、此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨海拔约 3650 米，含氧量只有内地的 65%，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，勿剧烈运动、多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。如身体不适，请及时到医院治疗。 2、抵达拉萨的第一晚，请勿洗澡，拉萨早晚温差较大，请注意保暖，以免引起高原反应。 3、西藏当地酒店多为太阳能热水器，热水有时候可能不太热，敬请谅解。 4、西藏住宿条件有限，与内地同等级酒店会有一定的差别，请做好心理准备。	/	拉萨
D2	拉萨-米拉山隧道-尼洋河风光-5A 巴松措-林芝 07: 30 酒店早餐 08: 00 酒店出发，沿拉林高速经米拉山隧道前往西藏江南林芝，一路尼洋河风光相伴前行…… 12: 30 定点餐厅午餐 15: 00 抵达【巴松措】国家 AAAAA 级景区、户外天堂、国家森林公园，又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，是红教宁玛派的一处著名神湖和圣地。景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、文物古迹、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，名类野生珍稀植物汇集，实为人间天堂，有“小瑞士”美誉。 18: 30 定点餐厅晚餐 20: 00 抵达酒店办理入住 温馨提示： 沿途路边摊点、景区购物点非我社控制，不属于购物店安排，请不要误解。如有购买，产生任何纠纷或退货我社不承担任何责任。 今日特别安排：晚餐品尝林芝特色美食【石锅鸡】	早中晚	林芝
D3	林芝-5A 雅鲁藏布大峡谷-曲古花海-林芝 07: 30 酒店出发，沿林芝机场高速前往世界第一大峡谷…… 10: 00 换乘景区观光车游览【雅鲁藏布大峡谷景区】世界第一大峡谷、国家 AAAAA 级景区。大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔 7782 米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也称为“羞女峰”。 12: 30 大峡谷景区定点用餐 13: 30 前往【曲古花海】花海紧邻苯日神山景区，地处雅尼国家湿地公园腹地。也是离林芝最近的花田花海，在花海园区内自由体验骑马、射箭、喝酥油茶。 16: 30 前往【鲁朗小镇】位于西藏林芝八一镇以东 80 公里左右的川藏路上，地理位置优越、旅游资源丰富，有“东方瑞士”的美誉。鲁朗小镇是现代和传统的结合，高山草场，洁净的湖水，远处的雪山尽收眼底。小镇的藏式建筑，停车场，道路交通，商店，超市，有名的石锅鸡饭店一一俱全。漫步在小镇中，呼吸着新鲜空气，看着美景，你的	早中晚	林芝

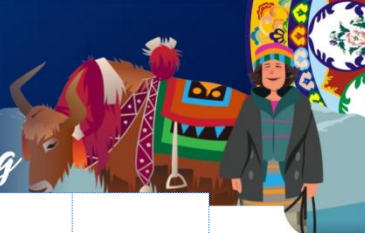
桃缘西藏



Taoyuan Xizang



	心和小镇一样的舒服，圣洁宁静是鲁朗镇的灵魂。 18: 30 乘上童话中的豪华马车或小火车，美美的体验一把穿越草地、丛林，与高山、湖泊、树林、花海。。。。组成一幅美丽的画卷， 19: 00 定点餐厅晚餐 19: 30 自由参观鲁朗小镇的高山牧场绿草如茵，野化盛放，细雨中牛羊悠闲漫步，十园牧歌般的景致让人沉醉，流连忘返。 20: 00 乘车返回林芝八一镇入住酒店休息		
D4	林芝-嘎拉桃花村-走进藏家-拉萨 07: 30 酒店早餐 08: 00 林芝出发前往嘎拉桃花村 08: 30 打卡【八一桃花村】，西藏林芝一年一度的桃花节开幕式主场地，桃花盛开时，美丽的村落被野生桃花包裹。村里的桃花全部野生，许多要两三人才能抱得住。因此被人们称之为林芝“桃花第一村”。（桃花未绽放前，改游秀巴古堡） 10: 00 抵达【民俗村-走进藏家】到藏民家中做客，感受最原始的藏族人民生活，喝着酥油茶品着藏家故事，避开城市的喧嚣，体会心灵的沉静，了解藏族民俗民风 13: 00 定点餐厅午餐 14: 00 沿拉林高速返回圣城拉萨，清风拂面、牛羊点点、在路上才叫旅行…… 18: 30 定点餐厅晚餐 20: 00 入住酒店 今日特别安排：晚餐品尝特色烤羊藏餐、喝青稞酒、穿藏装、跳锅庄	早中晚	拉萨
D5	拉萨-羊卓雍措-【湖边深度游】-拉萨 08: 00 酒店早餐 08: 30 前往参观【唐卡博览中心】了解西藏藏传佛教文化；参观【月王藏药园区】了解西藏藏医药文化；【雅鲁故事】了解西藏特色玉文化。 12: 00 定点餐厅午餐 14: 30 抵达【岗巴拉山口】俯看、眺望。【羊卓雍措】藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”。羊湖是藏南最大的内陆湖泊群，湖水面积 638 平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔 4950 米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍措像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天；湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和远山相映成趣。 15: 30 抵达【羊湖-湖边】从岗巴拉山下到湖边，亲近湖水，看水鸭嬉戏，牛羊成群，一幅大自然的恬静之美…… 18: 30 定点餐厅晚餐 20: 00 入住酒店 今日特别安排：中餐品尝特色美食【牦牛肉汤锅】	早中晚	拉萨
D6	拉萨-布达拉宫-广场【旅拍】-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街-拉萨 08: 00 酒店早餐 09: 00 前往【布达拉宫】世界文化遗产、国务院第一批全国重点文物保护单位、藏汉和美的见证。位于拉萨玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，最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。游览结束后，参观【小商品市场】。 12: 00 定点餐厅午餐 13: 30 前往药王山观景台——“50 元人民币”拍摄地	早中	拉萨



14: 00 布达拉宫广场**藏装旅拍【提供 10 张原片】**

15: 30 前往【**大昭寺广场**】广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福，其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒（注：如需要大昭寺入内参观，请提前 1 天在大昭寺微信小程序里预约参观门票，费用自理）。后自行闲逛【**八廓街**】它是千年古转经道、也是手工艺商品街

18: 00 返回酒店或自由活动

温馨提示：

自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。

布宫参观的规定及注意事项：

- 1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，旅行社会通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬请客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入；或无导游跟随。
- 2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。
- 3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。

拉萨-送团各地

早餐后根据火车/航班时间送团，神秘的西藏之旅愉快结束。

D7 提前 1 天晚上（20 点到 21 点）司机会统一通知送机场送机时间，请保持手机畅通。

早

/

温馨提示：

临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全，以免遗漏。

接待标准

酒店	拉萨首晚入住准五（网评 4 钻）有氧酒店+5 晚挂三星酒店双标间。（每人每晚一床位，如出现单男单女，需补房差） 地区宾馆条件有限， 酒店设施与沿海地区有较大差距，所以请勿以城市人心理衡量。
用餐	全程 6 早 9 正餐（其中含 3 餐 特色餐：烤羊藏餐、石锅鸡、牦牛肉汤锅 ）（八菜一汤，十人一桌，不含酒水，宾馆含早餐，正餐 20/人/餐），主要为川菜口味，高原地区资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期望值，有时因为道路限速而造成的用餐不准时，请自备一些干粮。
用车	全程正规旅游用车，保证 1 人 1 正座；接送为接送中心随机用车，车型不定。
门票	行程中所列景区首道大门票，且享受团队门票价，全程无任何优惠可退。
导游	全程优秀持证导游
其他	全程 0 自费，欢迎监督，如有违反，按地接 1：1 赔付

费用不含

- 1、单房差：单人入住须补房差。
- 2、保险：不含旅游人身意外保险，建议您自行购买。
- 3、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。
- 4、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。
- 5、当地政府调节金：依照有关部门的相关规定收取。
- 6、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间其它不可抗力原因导致的费用。
- 7、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用。



8、当地参加的自费项目以及“费用包含”中不包含的其它项目。

9、注：最终解释权归本公司所有。

告游客书

特别提示请报名时各位团友务必仔细阅读：

- 1、在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社有权保留对游览次序的调整；
- 2、如遇（如交通延阻、罢工、自然灾害、政策性调价、航班或车次取消或更改时间等）人力不可抗拒因素导致行程延误、变更所产生的费用由双方协商处理，因拉萨旅游车属于包车、酒店属于长年包房，景区门票属于优惠折扣门票或者享受政府免票政策。如果客人临时自愿放弃景点游览、车费、住宿等，费用均不退还。
- 3、旅游团成团最低人数为 10 人，我社有权在出团前 7 天，因为没有达到最低成团人数，而取消团队并通知客人。若不能成团我社退还已收取的全部费用，不承担其他责任和损失。
- 4、散客拼团客人入住酒店需自行在酒店缴纳酒店房卡押金并请妥善保管押金收据，退房时凭收据和房卡在前台结账收回押金。同时酒店房间若有食品和日用品的，均属于游客自由自主消费物品，不包含在团费中，若游客自由享用后，请离店时到前台付费。酒店房间内的电话属于自由消费，使用后请到前台缴费。
- 5、贵重物品请随身携带妥善保管，不可放在行李箱内，防止丢失，外出时请谨防小偷。如有遗失，我社不承担赔偿责任，我社会协助客人报案处理。
- 6、此团为散客拼团，有来自全国各地的游客，因大交通、报名时间或其他原因造成的价格不同，请客人谅解。
- 7、部分景区内和沿途停留站点附近可能会有当地居民贩卖的纪念品、土特产等，非我社提供服务，请游客谨慎购买以免上当。沿途休息站（比如：加水点、厕所、加油站、路边小卖部、洗车场、部分景区内）均不属于购物范围。沿途休息站点时，上下车请注意安全，沿途大部分厕所当地人都有收费，请主动付费。（请参团客人务必谨记）
- 8、请提前告之客户（特别是 60 岁以上客户），拉萨景区和景区之间路程较长，坐车时间超过 2 小时以上，请做好心里准备，备好必要的干粮和水。
- 9、在酒店或者其他公共地方入厕，或者洗浴时请注意防滑，以免摔倒。
- 10、患有高血压、心脏病、哮喘病、肺、脑。肾有明显病变，以及严重贫血、重感冒等冠心病等不适宜高原旅游的客人请勿入藏，请遵医嘱。
- 11、若游客在游览中不满意或者投诉请第一时间告知我们，我们会协调处理，如没有提出异议，我社将视为游客满意；若返程后提出异议，我社将不予认可、不予处理。我社接待质量以该团大部分游客意见为依据；
- 12、旅途中，请游客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，自由活动期间或晚上出去游玩请结伴同行，外出期间请注意个人人身以及物品安全。务必在晚上 22：00 点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。
- 13、5 岁以下和 69 岁以上的游客、失信人员，不接受参团，藏族、新疆户口、外宾预定此产品请提前告之。

进藏须知

- 1、正确对待高原反应：拉萨的氧气含量仅为平原的 70%左右，大气压也较低。刚到高原，多数人都都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，严重的会有头痛、全身肌肉痛、失眠等症状。但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，所谓高原反应正是我们的身体正因为这样的气压差，缺氧造成的不适所做出的对抗反应。
- 2、刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境。最好不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，多饮水，防止干燥，特别是防晒用的唇膏、防晒霜等，每天坚持要用，可以有效防止水份的流失，可以增加身体的抵抗力。
- 3、初到高原，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动，最好能用半天时间完全静养休息，并要防止因受凉而引起的感冒。常用的预防高原反应的药物：红景天、西洋参、葡萄糖、速效救心丸等
- 4、如果你不清楚自己是否能参与西藏的旅行活动，建议你向有经验的医生请教，并且尽量本着稳健的原则。
- 5、按照国家旅游局相关规定，由于游客自身原因未能完成全部游览项目，或提前离藏，将被视为自动放弃旅游，游客所交团费均不退还。随后产生一切后果由游客自负，旅行社不承担责任。



请游客签字认可接待标准及警示告知

本行程作为合同的一部分，旅游者已认真阅读本行程及各项注意事项、同意行程安排，明确行程中的警示告知；确认本人身体条件适合参加本行程，并提供真实身份信息资料。

甲方代表（旅游者）： 有效身份证： 有效联系电话： 签约日期： （附）请提供随行人员有效身份信息。	乙方（旅行社）： 签约代表： 联系电话： 签约日期：
---	---