

**【西藏过大年】——双动双卧9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | xz17374498229S | **出发地** | 银川市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | . | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **银川西宁拉萨**  银川乘动二等座赴西宁，西宁转乘火车硬卧赴拉萨 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **回到蓝天下—抵达新年西藏—机场或火车站—藏源山南**  喜庆新年，来到西藏，去太阳升起的地方-山南，迎接新年的第一缕阳光； 新年第一柱香、祈愿美好的2025。和内地不同，冬季的西藏，少有游人的涌 入，重新露出岁月的静好，天蓝得纯粹，空气透着干净，阳光成了这 座城的主人，春节期间的山南， 拉萨，八廓街、冲赛康的街上，街头涌动的藏民和琳琅满目的年货，处处洋溢着热闹的新年氛围。欢迎晚宴—在西藏山南，过个喜庆祥和年欢聚一堂，把酒言欢，随性而谈，喜气洋洋，过一个不一样的“春年 ”。 2025 年这个特别的日子，圆你的西藏梦！膳食：早、中餐不含，含欢迎晚宴—晚餐年夜饭温馨提示：当天请不要洗澡，可多吃蔬菜、水果、多喝水，最好不要抽烟 与饮酒。良好的心理素质，是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例 证明，保持豁达乐观情绪能够减弱高原反应带来的不适。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 山南民宿 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **扎西曲登-山南市区买烟花 ，扎西曲登村 ，看藏戏 ，贴对联、贴窗花、吃古突 ，傍晚 “鞭炮声声”守岁过新年**  西藏山南泽当——本地向导带你更深度西藏山南地区 位于冈底斯山至念青唐古拉山以南的河谷地带，雅鲁藏 布江中游，地处西藏南部边陲扎西曲登—揭秘唐东杰布传奇故事-藏戏第一村扎西曲登 社区坐落在风景秀美的雅砻河谷 ,有着悠久历史文化底蕴。一 家家独栋单家独院的藏式房，装饰古朴，院中绿树红花，幽静温馨，国家第一批国家非物质文化遗产一雅砻扎西雪巴藏戏 在这里起源、传承和发展，藏戏始祖唐东杰布 为了集资建桥在这里创办雅砻扎西雪巴藏戏,距今已有 700 多年的历史,因此,扎西曲登素有“传统村落、藏戏之乡 ” 的美称,也被誉为“藏戏第一村”藏家晚宴—扎西曲登藏餐厅今天我们在自己的专属场地包饺子、唱歌、放烟花、贴春联、贴窗 花、驱鬼，吃古突，看春晚，张灯结彩过新年，欢乐的祝福满天飞，除夕 夜在倒数声中“五、四、三、二、一！ ”“铛、铛、铛 ”新年的钟声敲响 了，几乎同时烟花在夜空争奇夺艳，竞相绽放。那鞭炮与烟花，把夜空照 耀地如白昼一般。这一夜，炮声、喊声、笑声和祝福声交织在一起，在新 的一年，热情洋溢地奏响……“真美！ 这里的菜肴坚持传统烹饪技术为主，使用的调味品以野生调料为主，由当地村 中妇女带队前去山区采集，充分体现“ 雪域多奇珍、香美原天然 ”的高原 美食特色。属于西藏贵族做法的膳食。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 扎西曲登村 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **昌珠寺祈福—雍布拉康膜拜，羊湖—挂经幡撒隆达—拉萨**  新年仪式“一 ”— 昌珠寺“煨桑 ”点酥油灯（烧香）西藏山南地区是藏民族的的发祥地，昌珠寺在山南乃东区，有雪域高原的第一座佛堂。在这里我们进行庄严 的新年祈福活动！烧新年的第一炷香！点新年的第一盏酥油灯，为新的一 年照亮新的希望。新年仪式“二 ”—抢“头 ”水去三大圣湖之一的羊卓雍湖抢头水，藏族人大年初一有 “抢 ”头道水的风 俗。据藏族传统，藏历初一谁抢到第一桶水，就是“金水 ”，第二桶水被 称为“银水 ”，预示着吉祥、幸运，财源滚滚。今天，我们可能有机会看到这个民俗场景！新年仪式“三 ”—挂经幡（风马旗）-撒隆达五彩经幡—之所以被称作经幡，是因为这些幡上面都印有佛经，在藏族信 徒看来，随风而舞的经幡飘动一下，就是诵经一次。风幡寄托着人们美好 的愿望，挂上经幡祈福新年吉祥如意。羊卓雍措—难以描述的美藏语意为“天鹅池 ”，是西藏三大圣湖之一。在这片蜿蜒的蔚蓝面前，一 切的色彩都已被掩盖。不同时刻阳光的照射，羊湖会显现出不同层次、极 其丰富的蓝色，如梦似幻，而冬天的羊湖，冰封雪裹，冠绝藏南。这样的 场景绝对会让你永生难忘。有很多摄影师都说：无论拍多少次羊湖，都拍 不出她的美…… |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **拉萨—林芝—雅鲁藏布江大峡谷— 南迦巴瓦峰下祈福—林芝**  如果你想朝圣的同时又领略惊世骇俗的风光，西藏，一定是一个不折 不扣的佛系旅行目的地。寺庙、湖泊、山峰、峡谷，感受自然风光，品味文化盛宴 。雅鲁藏布江大峡谷景区--人类最后的密境位于西藏林芝素有“背包客圣地 ”之称的小镇派镇， 有世界上最深、最长、海拔最高的峡谷，是青藏高原最 具神秘色彩的地区。被科学家看做“打开地球历史之门的锁孔 ”森林城市—林芝八一林芝的天蓝，蓝到让人恍若置身另一个星球；林芝的水清，清得似天 上的玉盘映出一片碧绿。它是花的海洋，四月桃花娇艳，五月杜鹃花灿烂 辉煌，让人仿佛踏入梦幻般的仙境。林芝的美非比寻常，美中透着大气、 狂野、超脱，那种雪山下、峡谷中、村里村外布满粉黛鲜花的盛况，只有 身临其境才能体会到那种超然脱俗的美。鲁朗石锅鸡—西藏林芝地区著名美食，以手掌参和土鸡为原料，经石锅 慢火炖制的鲁朗石锅鸡风味非常独特，汤味有一股淡淡的药材清香，鸡肉 嫩而有弹性。炖鸡用的石锅是用一种叫做“皂石 ”的云母石砍凿而成，而 这种石头仅产于墨脱，要靠背夫从墨脱把原始石材背出来后，再由门巴族 人用整块石材手工细心凿制，这种石锅售价也非常昂贵。墨绿色的云母石 锅，保温性特别好。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **索松村—巴松错—扎西岛—错宗寺—醉美 拉林高速—拉萨**  巴松错—西藏小瑞士巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、名胜古刹为一体，景色殊异， 四时不同，有“ 东方瑞士 ”美誉。国家级森林公园、5A 级景区。扎西岛—寺院私岛扎西岛沿顺时针方向转岛，可以看到桃抱松、以前的水葬台、树叶上有自 然形成的藏文字母的“字母树 ”、莲花生洗脸的神泉、远山与湖水交融……措宗寺—湖中城堡、生殖崇拜湖心岛上古老的“措宗贡巴寺 ”，可以看到西藏宗教的另一面——生殖崇 拜，它们分别摆放在寺庙石阶的两侧，男左女右。圣城“拉萨 ”—— 阳光之都、佛乡拉萨，在藏语中为“圣地 ”或“佛地 ”之意，在这里到处可以看到披着绛 红色袈裟的喇嘛和信徒们一步一叩首虔诚朝圣的身影拉林高速--中国最美景观大道作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，是拉萨与林芝的另一道 旅游风景线，依托雪域高原壮美的自然景观，2017 年建成通车的拉林高速 行进平稳流畅，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大 江大河。沿路慢性拍摄风景！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **拉萨：布达拉宫—冲赛康集市年货市场 —八廓街—大昭寺入内祈福**  圣城拉萨—本地向导带你更深度拉萨，在藏语中为“圣地 ”或“佛地 ”之意，在这里到处可以看到披着 绛红色袈裟的喇嘛和信徒们一步一叩首虔诚朝圣的身影。强烈而神秘的宗 教气氛……感染着每一个人布达拉宫—穿越中世纪的“圣殿 ”松赞干布用生命中一半的时间荡平吐蕃，用另一半时间建筑辉煌的宫 殿和寺庙。游走于金碧辉煌的佛殿，灵塔，寝宫，回廊之间，灯光渺渺，窗帏低垂，酥油的味道四处弥漫，不由自主地迷失在那些经书，佛像，壁画和遥远的传说中，雪后的布达拉宫在冬日暖阳的照射下，显得更加庄严。大昭寺—大昭寺是一座位于西藏拉萨老城区中心八廓街内的藏传佛教寺院，在藏传佛教中具有至高无上的地位，是信徒朝拜的终点，与布达拉宫齐名，是藏传佛教的圣地和中心。尼泊尔娜玛瑟得餐厅—推荐自行前往打卡网红餐厅“娜玛瑟得 ”是尼泊尔语：“你好 ”的意思。中午就在这里享受佛乡阳光 和尼泊尔美食！这里有藏餐、尼泊尔餐、印度餐，厨师是特意从尼泊尔聘 请的优秀厨师！在悠闲的尼泊尔餐厅感受久违的悠闲、心的宁静！拉萨茶馆—推荐自行前往体验本土百姓日常去拉萨，如果要体会拉萨人真实的生活状态，茶馆占据了当地人的生活， 茶馆是最生动的市井写照。花花绿绿的暖壶，热气腾腾的炉子，暖暖的阳 光，喝茶的的僧人、男女，挤挤挨挨，举止自然，无关优雅，人声鼎沸， 热闹非凡。冲赛康—市集，年味最浓的地方除夕的节日气氛渐渐变浓，在西藏每逢藏历新年来临之际，拉萨市大 街小巷也弥漫着浓浓的年味，充满喜庆欢乐的节日气氛，拉萨市的冲赛康 藏族集市人头攒动，市民在年货摊位前争相挑选。看了西藏年货才发现， 原来年货也可以那么特别！好吃又好看的卡塞、用食物做成的艺术品—酥 油花、五彩而华丽的切玛盒、吉祥的象征—羊头、一年一换的香布、让生 活充满情趣的卡垫…… |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **拉萨——西宁**  离开拉萨，新的一年 ，吉祥如意 ，西藏欢迎你 再来！乘火车硬卧返回西宁 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **西宁银川**  抵达西宁，转乘动车二等座返回银川 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 特别赠送：随车摄影师（单反OR无人机）跟拍2天，底片全送每人精修10张照片，为每一位游客留住精彩瞬间！1．全程5-29座车辆，根数实际人数合理安排车型！2．住宿标准舒适档三钻酒店：山南宾馆或者同级林芝：诺央林精品客栈、林芝天邑酒店或者同级拉萨：拉萨庄园、 岷山唐河、云上和美酒店，嘉玺创意酒店或同级，一晚扎西曲登民宿；3．全程包含早餐，包含7个正餐，年夜饭100元/正餐，其余6餐30元/正。4．导游：本土向导游带你了解西藏 ！5．旅行社责任保险！6．全部行程中景点门票已含！ | | |
| **费用不包含** | 报价外个人消费 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、费用及差价说明1．差价说明：（1）如遇国家或航空公司政策性调整机票、燃油税价格，我社保留调整销售价格及向客人收取差价的权利。（2）赠送项目因航班、天气等不可抗因素导致不能赠送的，费用不退。（3）本产品只适用于中国大陆游客，中国大陆以外有意参团的游客，在认可行程安排和服务标准的情况下，可能需要根据产品要求补齐差价，此差价包括但不限于机票、酒店等差价。2．儿童价格标准：（1）儿童价格通常适用于2-12岁，包含行程内儿童机票（包机产品儿童机票同成人）、当地正餐费、旅游车费、导游服务费、当地门票（船票、索道、景区内用车）等；价格不含当地住宿费（不占床的儿童不含酒店内早餐）。（2）各国对儿童价格的年龄认定可能有所不同，我公司保留对儿童价格年龄认定进行调整的权力。（3）占床儿童与成人同价。3．客人参团后退团产生取消费：以合同或定金协议条款为准。二、服务标准说明1．行程说明（1）如遇人力不可抗拒因素，我社保留对行程顺序及参观景点时间进行适当调整的权利。（2）行程中入内参观景点均含首道门票。 （3）如遇景点临时关门，或景点由于临时活动安排在特定时间段中无法安排正常游览，在不影响其他行程中游览项目的前提下，我公司将调整行程游览先后顺序或换为同等价值门票的景点入内参观，或者退还游客该景点门票费用。（4）自由活动时间以当天实际游览为准。（5）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。（6）团队游览中不允许擅自离团（自由活动除外），中途离团视同游客违约，游客须按违约标准赔付旅行社，由此造成未参加行程内景点、用餐、房、车等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任。2．酒店说明（1）境外不同国家有不同的酒店星级评判标准，不是所有酒店都纳入到该国的评判体系中。有些酒店由于具备当地特色，通常不参加该国政府的星级评定，因而没有星级的挂牌。但是这类酒店都具备等同于行程中指定同星级的设施标准和接待能力。（2）团队报价按双人标准间，即2人入住1间房核算，如出现单男单女报名客人，则尽量安排与其他同性别团友拼房或加床；若无需安排或旅行社无法安排，请补齐单房差以享用单人房间。（3）本公司有权依据最终出团人数情况调整房间分房情况。如境外出现同住客人因无法相互适应生活习惯等原因引起的要求换住及单住要求，我公司将视可行性安排，但增加的费用需由客人承担。（4）如因团队遇展会或大型活动等原因导致酒店房间紧张，可能临时调整住宿城市。3．交通说明（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。4．用餐说明（1）团队中式餐标为十人一桌，六（五）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。（2）根据国际航班团队搭乘要求，团队通常须提前3-3.5小时到达机场办理登机手续，故国际段航班在当地下午15点前（含15点），晚间21点前（含21点）起飞的，行程均不含午餐或晚餐，具体以行程公布为准。 |
| **温馨提示** | 1. 出行需携带有效身份证原件；2. 我社保留在景点不变的前提下适当调整行程顺序的权利3. 因天气、自然灾害、政府政策性、军事等人力不可抗拒因素，导致的交通延误或滞留所造成的一切损失及后果，本公司不承担任何费用和法律责任。造成行程时间延误或增加费用，游客自付，造成景点不能游览的，旅行社只负责退门票的协议价。4. 行程中注明“自由活动”期间客人需注意财产人身安全，自由活动期间安全责任客人自负； 5. 此团为综合包价产品，所有证件均不退费；6. 游客应遵守团队纪律、配合领队、导游工作。因自身疾病等原因不能随团前行，需书面申请并经领队、导游签字同意，如未经书面同意而擅自离团，所造成的人身和财产损失，旅行社概不承担责任。旅游行程中外出游玩请结伴同行。7. 游客在旅游过程中应尊重旅游地的风土人情和民族习俗，维护环境卫生，遵守公共秩序，保护生态环境和文物古迹，尊重他人，以礼待人。8. 未成年人参加旅游活动，须事先征得旅行社同意，并由法定监护人陪同出游。监护人负责未成年人在旅游过程中的安全问题。9、中老年人尤其是患病者，须如实向旅行社提供健康信息，并根据自己的健康状况量力而行。如感觉身体不适，请马上告知导游。因中老年游客身体原因产生的一切后果与责任，旅行社概不承担。各地宾馆设施均有差异，如浴室内无防滑垫，洗澡时请特别注意安全，防止滑倒。10、客人在旅游过程中认真填写当地旅游意见单，回团后如有投诉本社以客人所签意见单为准。 |
| **退改规则** | 旅游者在行程开始前30日以内提出解除合同或者按照本合同第十二条第2款约定由出境社在行程开始前解除合同的，按下列标准扣除必要的费用：行程开始前29日至15日，按旅游费用总额的5%；行程开始前14日至7日，按旅游费用总额的30%；行程开始前6日至4日，按旅游费用总额的50%；行程开始前3日至1日，按旅游费用总额的100%； |