

2025醉美川藏 成都西藏深度14日

第1天： 抵達成都 Arrive in Chengdu

抵達機場，接機後送回酒店休息。我們都將為您安排接機/站服務！同一航班/車次或相鄰航班/車次的客人，我們會安排同一輛車，接機/站可能會有等待現象，但不會超過2小時哦！（具體接站資訊和酒店資訊請見出團通知書）

住宿：成都天府機場悅享酒店或同級酒店

第2天： 成都/林芝Chengdu / Nyingchi（早餐、午餐、晚餐）

*含成都/林芝機票（20KG行李額）

早晨我們將前往機場，乘坐航班飛往被譽為“西藏瑞士”的林芝（在西藏旅遊期間，這裏的海拔最低平均2900米，有助於您更快適應高原環境）。抵達後，我們將遊覽【卡定溝天佛瀑布】，瀑布中顯現出一尊威嚴的佛像。午餐後，我們將遊覽【尼洋河】，尼洋河之美，在於它的水色——清澈、翠綠、潔白，這三種視覺效果錯綜複雜地交織在一起。

住宿：林芝工布莊園希爾頓酒店或同級酒店

第3天： 林芝/波密Nyingchi/Bomi（早餐、午餐、晚餐）

早餐後，前往【色季拉山】，它是西藏四大神山之一，四季都有來自四面八方的信徒來此轉山朝拜。特別是每逢藏曆八月十日，這裏會舉行一次盛大的轉山活動，稱為“娘布拉酥”（意為請神求寶）。午餐後，前往遊覽【古鄉湖】。

住宿：波密恒鑫藏王大酒店或同級酒店

第4天： 波密Bomi（早餐、午餐、晚餐）

早餐後，我們將前往【米堆冰川】，冰川、湖泊、農田、村莊、森林等元素融為一體，構成了一幅人與自然和諧共處的典範畫卷。它贏得了“中國最美六大冰川之一”的美譽。午餐後遊覽【然烏湖】，它是雅魯藏布江支流帕隆藏布的主要源頭。

住宿：波密恒鑫藏王大酒店或同級酒店

第5天： 波密/巴松措Bomi/Basong Lake（早餐、午餐、晚餐）

早餐後，乘車前往【遠眺秀巴千年古堡】。午餐後，遊覽被譽為西藏寧瑪派（紅教）聖湖的巴松措。它被雪山和森林環抱，被譽為“小瑞士”。雪峰、冰川、原始森林和古跡將巴松措緊緊環繞，使這裏宛如人間仙境。參觀千年古廟【錯宗寺】。住宿：喜馬拉雅巴松措度假酒店或同級酒店

第6天： 巴松措/拉薩Basum Tso/Lhasa（早餐、午餐、晚餐）

早餐後，驅車前往被譽為“日光城”的拉薩。遊覽【沙拉寺】，它與哲蚌寺、甘丹寺並稱為拉薩三大寺。接著，觀看喇嘛辯經，這是一種遵循因明學體系的邏輯推理方式，用於辯論佛教教義的學習課程。在藏語中，辯經被稱為“村尼作巴”，意為“法相”，是藏傳佛教喇嘛學習顯宗經典的重要方式。

住宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店

第7天： 拉薩Lhasa（早餐、午餐、晚餐）

早餐後，啟程前往世界上海拔最高的古代宮堡式建築群【布達拉宮】進行參觀。這座雄偉的建築群始建於西元七世紀中葉，由藏王松贊幹布主持建造。前往拉薩舊城中心的藏傳佛教聖地【大昭寺】遊覽。隨後，漫步於【八角街】，深入探索西藏的人文風情。參觀工藝品商店，您可以選購具有濃郁地方特色的西藏工藝品，如天珠、唐卡等。

住宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店

第8天： 拉薩/納木錯/拉薩Lhasa/Nam Co/Lhasa （早餐、午餐、晚餐）

早餐後，驅車前往世界上海拔最高的鹹水湖【納木措】。藏語“納木措”意為天湖，海拔4718米，湖濱廣闊，水草豐美，瑰麗迷人，清澈壯觀，猶如一顆藍寶石般鑲嵌在如茵的萬裏羌塘草原上。之後乘車返回拉薩，在亞運會聖火採集處停車拍照留念。

住宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店

第9天： 拉薩/羊湖/日喀則Lhasa/Yamdrok Lake/Shigatse（早餐、午餐、晚餐）

早餐後，前往風景如畫的【羊卓雍措】，藏語意為“天鵝池”，是西藏三大聖湖之一。接著，參觀藏藥展覽，然後沿著美麗的羊湖畔，經過壯觀的卡若拉冰川，抵達了西藏名城江孜，這裏曾是電影《紅河谷》的拍攝地。之後，我們繼續驅車前往日喀則，藏語意為“最好的莊園”，它在歷史上是後藏的政治、宗教和文化中心，也是歷代班禪的駐錫地。

住宿：日喀則喬穆朗宗酒店或同級酒店

第10天： 日喀則/紮什倫布寺/拉薩Shigatse / Tashilhunpo Monastery / Lhasa（早餐、午餐、晚餐）

早餐後，前往參觀藏傳佛教格魯派六大寺院之一，歷代班禪大師的駐錫【紮什倫布寺】。這一天的日喀則之旅將以這座寺廟為高潮。訪問藏民家庭，與當地藏民進行親切的交流，進一步瞭解當地的民俗風情。我們特別為貴賓安排了【夜觀布達拉宮】，屆時，紅色的布達拉宮將聳立在雪山藍天為背景的綠草地上，宛如神仙居住之地。

住宿：拉薩聖地天堂洲際大飯店或同級酒店

第11天： 拉薩/成都Lhasa/Chengdu（早餐，午餐，晚餐自理）

*含林芝/成都機票（20KG行李額）

早餐後，我們將前往機場，乘坐國內航班前往成都。抵達後，專車將接我們前往酒店休息。之後，您可以自由安排活動。

酒店：成都環球天堂洲際酒店或同級酒店

第12天： 成都Chengdu（早餐，午餐，晚餐自理）

早餐後，我們將前往【三星堆遺址（包括耳麥和講解服務）】。這個遺址擁有5000至3000年的悠久歷史，是中國西南地區迄今為止發現的規模最宏大、持續時間最長、文化內涵最為豐富的古城、古國、古蜀文化遺址。參觀結束後，返回成都市區，參觀蜀繡藝術館和乳膠睡眠中心，晚上觀賞四川特色變臉表演。

酒店：成都環球天堂洲際酒店或同級酒店

第13天： 成都Chengdu（早餐，午餐自理，晚餐自理）

早餐後，您將擁有全天的自由活動時間，探索成都之美。（不包括交通、餐飲、導遊服務）

或選擇參加自費專案：都江堰一日遊：USD100/人（10人以上成團）

早餐後，我們將前往都江堰，開始一段精彩的一日遊。前往【灌縣古城】，在古城中漫步可以感受到古代文明的韻味和現代生活的融合。遊覽【南橋】，這座橋是欣賞都江堰風光的絕佳地點。前往【仰天窩網紅熊貓廣場】打卡，參觀蜀工藝術館，深入瞭解蜀地的藝術與文化。

酒店：成都環球天堂洲際酒店或同級酒店

第14天： 成都/送機 Depart Chengdu(早餐)

指定時間分批送往機場或高鐵站，返回溫暖的家或者下一個目的地。