



Holiday Dreams  
Journey 8th. Ltd.

# 西藏 TIBET

成都 林芝 拉萨 江孜 日喀则  
西藏探秘逍遥九日之旅

2024年，爱我就带我去西藏吧！  
一起去那神秘的西藏，沐浴在最灿烂的阳光下，  
感受西藏最美丽的色彩和最真切的恬静和温暖



## 2024年，爱我就带我去西藏吧！

一起去那雪域高原看那鲜花朵朵开！林芝漫山遍野景色壮观的杜鹃花开花季节为四 - 六月。

雪域高原蓝天如洗、雪山如画、碧水如醉、森林如歌，正好潇洒浪漫逍遥游！一起去那神秘的西藏，沐浴在最灿烂在阳光下，感受西藏最美丽的色彩和最真切的恬静和温暖，在距离太阳最近的地方看湖看山看雪去！

西藏东部独有的亮丽风景线，是观赏中国最美的山南贡巴瓦峰的最佳季节，让客人在雪域高原，离天和月亮最近的地方，度过一个一生中最难忘的西藏之旅。

西藏，一个您和您的家人及朋友一生不可不游的地方。。。。。。

行程价值点：前后藏人文景观和自然风光的经典汇集，羊卓雍错卡惹拉冰川远古洪荒般的人生体验，拉萨新旧古城那荡气回肠的心灵震撼，班禅大师灵魂安息地和后藏大漠风光的点滴剪影。

美得让人心醉的西藏江南原始风光，雪峰冰川下梦境般的圣湖巴松错，田园牧歌似的藏式村寨以及舒展的摄影天堂尼洋河谷，您尽可以在雪山碧水和森林绿野间感悟神秘美丽的西藏。

热情好客而淳朴的藏区风土人情，看不尽的森林草原、高原湖泊和雪山峡谷风光，最美丽别致的西藏深度旅游路线，适宜各种客人各种季节旅游，景点最具代表性。

爱我就带我去西藏吧！在雪域高原离天和月亮最近的地方，在神秘美丽月光笼罩中的雪山和神湖的陪伴下，在飘荡着天籁之音的苍穹里，感受彻底的心灵涤荡，度过一个一生中最难忘别致的西藏之夜。



## 特别安排：

- 在【色季拉山】一起去那雪域高原看那鲜花怒放花儿朵朵开
- 去那雪域高原，看那天上的西藏最浓郁绚烂彩虹般惊艳的色彩
- 看雪峰冰川森林巨流交错，看中国最美的雪山【南迦巴瓦】梦境般的圣湖【巴松错】
- 夜游【布达拉宫广场】，感受着藏传佛教千年秘密的布达拉宫在夜幕中的神秘魅力
- 特别安排参观【玛吉阿米】，传说中六世达赖的秘会之所
- 在雪山脚下湖畔草原牧场安排适度的休闲徒步
- 感受藏传佛教博大精深的文化底蕴和神奇魅力





## 服务内容：

- 西藏旅游车上全程免费提供专业氧气钢瓶供应氧气
- 团队旅游全程矿泉水提供无限畅饮
- 团队包括特色风味高原菌类养生汤锅和藏餐藏歌舞表演



# TIBET 西藏

探秘逍遥  
九日之旅



## 第一天 吉隆坡 - 成都

🍴 晚餐

📍 成都

📍 天府国际机场至成都单程 80 公里，约 1.5 小时，柏油路面 (海拔 500)

齐聚吉隆坡国际机场搭乘豪华客机前往中国四川省会 — 成都。

介于黄河于长江之间的特殊位置，使成都成为中国历史上著名的民族走廊，造就了长江上游独具特色的巴蜀文化。

抵达后接机送酒店休息，做好进入西藏的前期准备。





## 第二天 成都 - 林芝

卍 早 / 午 / 晚餐

📍 林芝

- 📍 机场单程 55 公里，约 1 小时，柏油路面 (海拔 3000)
- 📍 林芝至鲁朗林海单程 80 公里，约 2 小时，柏油路面 + 盘山路 (色季拉山海拔 4900)



成都 - 林芝，机场接机献哈达。游览桃花沟，远眺南迦巴瓦峰，观赏鲁朗林海。

上午乘机飞往海拔仅 2500 米鲜花不败、四季常青的西藏江南林芝，抵达位于西藏东南林芝八一镇南部雅鲁藏布江河谷地带五十五公里处的林芝机场，降落时可以观赏飞行航道丛林密布，山势突兀，河流纵横的雅鲁藏布江河谷旖旎美丽的风光。导游接机敬献哈达送酒店高原气候适应性休息。林芝植被丰富海拔较低且含氧量较高，可更好的适宜客人经过一段时间的过渡逐渐适应高原气候。团队本日将安排增加游览林芝桃花沟，百年野生桃树林掩映着嫩绿的青稞田，圣洁的雪山倒影在清澈的尼洋河，漫山遍野的桃花铺满山坡，漫步其中可见雪峰耸立，桃花怒放，宛如仙境。林芝桃花沟位于尼洋河畔开花季节为三月底 - 四月。接着驱车翻越色季拉山驱车前往色季拉景区，观赏景色壮观漫山遍野的杜鹃花 (开花季节为春夏季四月 - 六月)，远眺中国最美的山 (因为云雾可能很难看到) 世界第十五高峰 - 南迦巴瓦峰 (7787 米)。南迦巴瓦峰意为直刺蓝天的战矛，主峰高耸入云，北坡为万丈绝壁，充满了神奇的传说，是全世界最难攀登的山峰之一，被中国国家地理杂志评为中国最美丽的雪山。



接着前往鲁朗林海观赏藏东原始森林自然风光。终年不化的雪峰冰川下是莽莽林海，宛若世外桃园，又似人间仙境。使你留连忘返，魂牵梦萦，不知是天上还是人间。游览完毕返回林芝，参观有 2500 年历史的林芝柏树王和巨柏林后，返回八一镇市容浏览。林芝地处藏东南雅鲁藏布江下游，八一镇是林芝地区的首府。





## 第三天

### 林芝 - 拉萨

🍴 早 / 午 / 晚餐

📍 拉萨

📍 单程 540 公里，约 7 小时，柏油路面，  
部分盘山路（海拔 3650）



林芝游览西藏最美丽的湖泊，小瑞士巴松错后前往拉萨。

上午驱车接着驱车游览西藏最美丽的湖泊，雪山森林环绕中被称为小瑞士的**巴松错**。巴松错又名错高湖，这是一个令人沉醉的地方，一泓晶莹柔美的湖水，有如童话般静卧在雪峰冰川下松软如床的湖畔碧草之上，宛若世外桃源，又似人间仙境。抵达巴松错前往湖心仙人岛游览和休闲徒步，游览结束后驱车穿越海拔 5230 米的**米拉雪山**经墨竹工卡和达孜平原前往拉萨，沿途观赏西藏最美的河流**尼洋河谷**旖旎的自然风光。路边观赏阿沛新村、邦杰唐草原、太昭古城和松赞干布出生地甲玛乡。



**拉萨**是一座有着 1300 多年历史的古城，是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。由于拉萨一年的日照时间很长，故被称为日光城。拉萨在藏语的意思为圣地，市内名胜古迹繁多。抵达拉萨后。入住酒店作高原气候适应性休息，以平稳度过高原气候适应期。



## 第四天 拉萨

早 / 午 / 晚餐  
拉萨



拉萨游览布达拉宫、宗角禄康、大昭寺、八角街。

上午参观坐落在市中心红山上达赖喇嘛的冬宫，当今世界海拔最高的古代宫堡式建筑群——布达拉宫，布达拉梵语意为观世音圣地，为自公元七世纪以来历世达赖喇嘛驻地和西藏政教权力的中心。建设布达拉宫取土后积水成潭的清幽之所，古柳蟠生，碧波清澈，宗角禄康园林是布达拉宫附近最著名的水域，所有水中倒影的布达拉宫照片都是从宗角禄康方向拍摄的，感受并体验藏民的真实生活。下午前往藏传佛教信徒心中的圣地——吐蕃古寺大昭寺，



接着赴拉萨最热闹的步行街八角街手工艺品市场游览，浏览各式充满民族特色和异域风情的手制品。安排参观玛吉阿米，传说中六世达赖的秘会之所。特别安排夜游布达拉宫广场，体会这座宫殿的庄严神秘。夜幕降临，传递着藏传佛教千年秘密的布达拉宫，更散发着无法言语的神秘魅力。



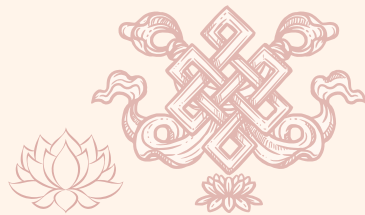


## 第五天 拉萨

🍴 早 / 午 / 晚餐

📍 拉萨

📍 单程 250 公里，约 5 小时，  
柏油路面 + 盘山路



拉萨 翻越 那根拉 雪山 游览 天湖 纳木错。

上午从拉萨出发，经青藏公路翻越那根拉雪山前往面积1920平方公里，世界上海拔最高的咸水湖纳木错（海拔4718米）。纳木错为藏语，蒙古语名称为腾格里海，彷彿蓝天降到地面，都是天湖之意。纳木错湖滨广阔、水草丰美，清澈壮观，像一粒晶莹的明珠般镶嵌在万里羌塘草原上。



游览结束乘车沿原路返回拉萨，途中远眺终年积雪的念青唐古拉山，感受蓝天白云雪峰下藏北草原苍茫辽阔的自然风光。参观唐卡工艺。晚上返回拉萨。





## 第六天

拉萨 -  
江孜 - 日喀则

🍴 早 / 午 / 晚餐

📍 日喀则

📍 360 公里, 约 7 小时,

柏油路面 + 盘山路 (海拔 3850)



拉萨 - 江孜 - 日喀则, 观赏羊卓雍湖, 卡惹拉冰川, 游览白居寺十万佛塔。

拉萨启程翻越海拔4900米的**冈巴拉雪山**, 远眺冈巴拉雷达站, 前往世界上最高的淡水湖有天上圣湖之美誉的**羊卓雍湖**。清澈的湖水、巍峨的雪山和如洗的蓝天融为一体, 陶醉、震撼并涤荡着你的灵魂。



观赏世纪冰川**卡惹拉冰川**, 环绕羊卓雍湖前往电影《**红河谷**》外景地—**江孜**。参观唯一集西藏三大教派于一体, 以精美绝伦的壁画和雕刻而著称的**十万佛塔白居寺**, 远眺**宗山抗英炮台**后赴后藏重镇—**日喀则**, 从藏民族的虔诚纯朴和藏传佛教的博大精深中, 感受那种从没有过的心灵震撼。





## 第七天

日喀则-拉萨

🍴 早 / 午 / 晚餐

📍 拉萨

📍 单程 280 公里，约 6 小时，  
柏油路面 (海拔 3650)



日喀则游览扎什伦布寺，班禅大师灵塔，沿雅鲁藏布江河谷返回拉萨。

上午参观班禅大师灵魂安息地、黄教六大寺之一的扎什伦布寺。扎什伦布寺由一世达赖喇嘛根顿珠巴主持修建于1447年，后成为历代班禅额尔德尼驻锡地。寺内供奉有高28米世界上最大的铜佛坐像——“强巴佛”即弥勒佛像。瞻仰十世班禅大师灵塔。



沿下午世界最高的河流——雅鲁藏布江顺流而下驱车返回拉萨，沿途观赏雅鲁藏布江草地峡谷、后藏大漠风光以及雅鲁藏布江河谷旖旎迷人的自然风光。参观藏医药文化博览中心。





Fantasy Dreams  
Journey Sdn. Bhd.

# TIBET

## 西藏 探秘逍遥九日之旅

### 第八天

拉萨 - 成都

🍴 早餐

📍 成都

📍 贡嘎机场至拉萨单程 60 公里，约 1.5 小时，柏油路面 (海拔 500)

上午前往机场办理登机手续飞离拉萨，搭乘内陆航班飞往成都，抵达后接机送酒店休息或自由活动。

### 第九天

成都 - 吉隆坡

🍴 早 / 午 / 晚餐

📍 天府国际机场至成都单程 80 公里，约 1.5 小时，柏油路面

早餐后集合游览著名的宽窄巷子和锦里民俗文化村。逛街游览，品尝著名的四川火锅后，送机前往成都机场后搭乘豪华客机返回美丽家园—马来西亚。结束愉快旅行。





EXPLORE  
**Tibet**

报价  
**9900**  
RM / 人

單房差 RM1700/人



**CONTACT US:**

**Holiday Dreams**  
Journey Sdn. Bhd.

11G/LF, Lorong Ulu Sungai Merah 35B2, 96000 Siby, Sarawak.  
Tel: +6084-335451 Fax: +6084-331763 Hp: +6014-9296309  
Website: [www.holidayjourney.com](http://www.holidayjourney.com) Email: [contact@holidayjourney.com](mailto:contact@holidayjourney.com)

02/01/21 9:03  
201901020209  
1504579-V





## 报价含：

吉隆坡出发往成都机票、行程所列住宿、两段内陆机票、景点门票、行程所列餐食、导游服务、全程旅游车接送、入藏批准函、通行证、司导小费

## 报价不含：

行程内未注明所含事项、个人消费，中国签证 (RM290)  
旅游保险 (RM190)



成都 林芝 拉萨 江孜 日喀则

## 供应标准

- 1) 住宿参考：(四星级酒店双人标间)  
成都段：机场天府国际大酒店、空港悦享酒店或同级；  
拉萨段：吾思藏酒店(原神湖酒店)、河北饭店、新鼎大酒店或同级；  
日喀则段：苏北大酒店、朝日宫庭大酒店、穆伦拉宗大酒店或同级；  
林芝段：天宇藏秘酒店、藏吉大酒店、藏建元酒店或同级。
- 2) 用餐：旅游定点餐厅用餐。
- 3) 门票：行程内景点门票
- 4) 用车：全程豪华旅游车辆。
- 5) 导游：藏族或汉族优秀导游(中文)

### 特别提示：

严重高血压、心脏病患者请勿参团

### 备注：

境外客人参团需提供护照首页和中国签证扫描件，用于办理入藏批准函、通行证费用。

行程中休憩购物站 西藏：1) 藏医药文化博览中心 2) 西藏天珠工艺品



# Holiday Dreams Journey Sdn. Bhd.

(KPK/KLN 503)  
301801065350  
1884678-V

No 11, 1st Floor, Lorong Ulu Sungai Merah 35B2, 96000 Sibul, Sarawak  
Tel: +6084 - 335451 Fax: +6084 - 331763 Hp: +6014 - 980 4596  
Website: [www.hdjourney.com](http://www.hdjourney.com) Email: [contact@holidayjourney.com](mailto:contact@holidayjourney.com)

