



Holiday Dreams™
Journey Sdn. Bhd.

西藏之旅



赠送精美
藏装摄影



Holiday Dreams™
Journey Sdn. Bhd.

SSM Registration No: KPK/LN 9863
Company No: 1334579V



CHERAS OFFICE

37-5-1, Level 5, Block G, Cheras Business Centre,
Jalan 3/101C Cheras, 56100 Kuala Lumpur



SIBU OFFICE

No 11, 1st Floor, Lorong Ulu Sungai Merah 35B2,
96000 Sibu, Sarawak



LET'S CHAT!

0149804596

第1天

吉隆坡 - 成都

⑪ 机上用餐 / 午餐自理 / 中式料理

~ 集合于吉隆坡机场乘搭航班飞往成都，抵达成都后前往参观锦里古街，锦里作为成都武侯祠博物馆【三国历史遗迹区、锦里民俗区、西区（三国文化体验区）】的一部分，建筑以清末民初四川民居风格为基础，内容以三国文化和四川传统民俗文化为内涵，漫步在蓉城，体验千年古城的历史底蕴。晚餐后入住酒店休息。



酒店：新希望武侯智选假日酒店或同级



第2天

成都 - 林芝

⑪ 机上简餐 / 林芝风味 / 石锅鸡风味

~ 送往机场，搭乘内陆航班飞往林芝机场。抵达林芝后，由当地导游接待前往色季拉山，远眺喜马拉雅东端最美的南迦巴瓦峰，它是西藏最古老的佛教“雍仲本教”的圣地，有“西藏众山之父”之称。鲁朗林海，鲁朗位于林芝八一镇以东75公里的川藏在线，鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方，是我国面积最大、保持最完好的第三大林区。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景。之后驱车返回林芝市区。



酒店：林芝中恒藏吉酒店或同级

林芝 - 拉萨

① 酒店早餐 / 中式料理 / 中式料理

第3天

~今早前往巴松错（含观光车），也叫「错高湖」，意为“绿色的水”，湖面海拔3700多米，有瑞士湖光山色之美，湖长约12公里，最深处60多米，总面积6000多亩，巴松措湖是红教—藏传佛教宁玛派的著名神湖和圣地，岛上有一座寺，面积200余平方米，名为【错宗寺】，香火十分鼎盛，始建于吐蕃赞普时期，属藏传佛教宁玛派寺庙，距今已有1500多年的历史。殿内还有两块天然鹅卵石，石上凹陷的圆窝，传说是格萨尔王征战此地实战马留下的蹄印。岛上的其他地方，也流传着许多神奇传说，如格萨尔王挥剑在石头上留下的剑痕，树叶上有自然形成的藏文字母的“字母树”，松赞干布在石头上留下的足印，莲花生洗脸的神泉…随后前往米拉山隧道，连接林芝市至拉萨市的林拉高等级公路全长409.2公里，总投资380亿元，全线采用四车道一级公路标准建设，设计时速80公里。通车后拉萨至林芝的行车时间将由原来的8小时缩短为4小时。之后抵拉萨市区。



酒店: 扎什颇章酒店氧气房或同级



拉萨

① 酒店早餐 / 当地风味 / 野山菌火锅风味

第4天

~早餐后，游览世界文化遗产 - 布达拉宫，世界上最高的宫殿，也是达赖喇嘛的冬宫，历代达赖喇嘛驻锡地。参观大昭寺，是藏王松赞干布为尼泊尔王妃建的寺庙，建于1300多年前。八角街，围绕在大昭寺周围的一圈老城街道，藏族人活动的中心。之后参观药王山，药王山可以拍到50元人民币的背面。

[特色体验] 藏装摄影：来到西藏一定要打卡的藏服街拍，摄影师专业拍照并赠送 10 张底片。



酒店: 扎什颇章酒店氧气房或同级



第5天

拉萨 - 日喀则

① 酒店早餐 / 当地风味 / 日喀则风味

~今天将翻过岗巴拉山（海拔4990米），来到西藏圣湖—羊卓雍错，湖面波光粼粼，风景如画，好像人间天堂！享受惬意的时光在雪山的倒影下，欣赏一堆堆的玛尼石堆。观景台上远眺乃钦康桑雪山，乃钦康桑雪山是西藏四大神山之一，由于高寒，山体顶部尖锥突兀，常年终日白云缭绕飘撒粒雪。下午将游览卡若拉冰川-卡若拉冰川位于西藏山南地区浪卡子县和江孜县交界处，是西藏三大大陆型冰川之一，为年楚河东部源头是西藏三大大陆型冰川之一。之后途径斯米拉水库。之后驱车抵达日喀则酒店入住休息

【特色体验】与高大威猛的藏獒拍照（经驯化过的）。在碧蓝的湖水边，骑着美丽的牦牛合影，倒影在雪山湖泊中。



酒店：舍里别院酒店氧气房或同级



第6天

日喀则 - 拉萨

① 酒店早餐 / 中式料理 / 拉萨风味

~早餐后，游览扎什伦布寺，寺院位于日喀则的尼色日山下，是该地区最大的寺院，可与拉萨布达拉宫媲美。该寺最宏伟的建筑是大弥勒殿和历世班禅灵塔殿，大弥勒殿位于寺院西侧，殿高30米，供奉1914年由九世班禅确吉尼玛主持铸造的弥勒坐像。之后返回拉萨，沿途欣赏雅鲁藏布江流域风光。



酒店：扎什颇章酒店氧气房或同级



第7天

纳木措

⑪ 酒店早餐 / 中式料理 / 韩式烤肉

~早晨沿青藏公路前往藏北著名风景区——纳木措。纳木措意思是“天湖”，位列西藏三大圣湖之一。湖面海拔4718米，在途中翻越海拔5190米的那根拉山口时，可以看到碧海蓝天的绝佳风景。直达纳木措湖心扎西半岛（吉祥岛）到湖边与圣湖做亲密接触，在这世界上最高最美的神湖边，仿佛置身于一个蓝色的世界。淡蓝、浅蓝、灰蓝、宝蓝、深蓝以及深邃如墨一样的蓝黑，这由浅而深的蓝色，蓝得清澈，蓝得丰润，蓝得迷人，似乎包容了世界上一切的蓝色。纳木措也是西藏第二大湖泊，也是中国第二大的咸水湖。是世界海拔最高的湖，远离现代文明的污染，保持着自然原始生态，是朝圣者心目中的圣地。



酒店：扎什颇章酒店氧气房或同级



第8天

拉萨 - 青藏铁路

⑪ 酒店早餐 / 火车餐 / 火车餐

~早餐后，送往拉萨火车站，乘火车前往西宁，欣赏青藏铁路无限美丽风光，在火车上度过24小时，于第二天中午前到达青海省会西宁市。途经中国最大的地热发电站【羊八井地热发电站】；过五道梁，抵达昆仑山口（4837m），远观西王母瑶池神宫、昆仑玉珠峰等，还可观赏到高原野生动物，观赏长江第一桥。



第9天

青藏铁路 - 西宁 - 成都

🍴 火车早餐 / 西宁风味 / 成都风味

~早晨列车抵达西宁站后，由当地导游接站。前往力盟步行街。力盟商业步行街，融汇数千年河湟文化内涵，承载城市特色，传袭城市文化底蕴，充分展示城市发展活力；秦砖汉瓦与现代时尚的有机结合的特色街区，众多原创景观小品与周边相关商业业态的相互交融，使购物更加享受，游街充满乐趣。下午搭乘内陆航班飞往成都，抵达成都后入住酒店休息。



酒店：新希望武侯智选假日酒店或同级



第10天

成都 - 吉隆坡

🍴 酒店早餐 / 成都小吃 / 粤菜风味

~早餐后，游览望江楼公园（不含文物区）。望江楼公园座落在成都东门锦江南岸，以拥有望江楼古建筑群、唐代著名女诗人薛涛纪念馆等文物遗迹及各类珍奇异竹而闻名中外，是纪念唐代女诗人薛涛的古迹和游览胜地。望江楼公园开放区是以竹为主的园林景观区，是全国竹子品种最多的专类公园。宽窄巷子位于四川省成都市青羊区长顺街附近，由宽巷子、窄巷子、井巷子平行排列组成，全为青黛砖瓦的仿古四合院落，这里也是成都遗留下来的较成规模的清朝古街道，与大慈寺、文殊院一起并称为成都三大历史文化名城保护街区。熊猫邮局（含熊猫明信片）拥有全球唯一专用邮政编码610088及邮政日戳，今后也会在成都主要景点都将设立熊猫邮局。“熊猫邮局”将通过实体店、线上邮局等多种形式，推广“熊猫带您游成都”主题旅游模式，将熊猫元素传递至世界各地。享用晚餐之后搭乘国际航班返回温暖的家。



第11天

抵达吉隆坡

🍴 机上用餐



PROPOSED HOTEL

酒店推介：



成都塞伦盖蒂大酒店或同级 CHENGDU SERENGETI HOTEL OR SIMILAR



岷山大酒店或同级 MINSHAN GRAND HOTEL OR SIMILAR



塔赫夫波德拉西藏酒店或同级 TAEHF PHODRAG TIBET HOTEL OR SIMILAR



西宁万枫酒店或同级 FAIRFIELD BY MARRIOTT XINING NORTH HOTEL OR SIMILAR

旅游配套

Price Includes 价格包含

- Round-trip international flights between Kuala Lumpur - Chengdu 吉隆坡 - 成都往返国际航班
- Tipping for guide & driver 导游及司机小费
- Accommodations as stated in the itinerary or similar category 行程中注明的住宿或同级
- Sight seeing entrance ticket & meals are stated in itinerary 行程中已注明的景点门票和膳食安排
- One way domestic flight from Chengdu - Lingzhi, Tibet 单程成都飞往林芝西藏内陆航班
- One way domestic flight from Xining - Chengdu 单程西宁飞往成都内陆航班
- One way Qinghai-Tibet Railway ticket (4 person in 1 cabin) 单程青藏铁路火车票 (4人1卧车厢)
- 20KG check-in baggage allowance per person 每人20公斤托运行李
- Tibet Travel Permit 入藏签证

Price Excludes 价格不包括

- Meals not stated in the itinerary or mentioned as (at own expense)
行程中未注明或提及的餐食 (自费)
- Personal shopping or activity fees not stated in the itinerary
行程中未注明的个人购物或活动费用
- Extra charges for traveling not stated in the itinerary
行程中未注明的额外费用
- Items not stated in the "Price Includes" section
“价格包含”部分未注明的项目

*Remarks:

1. Altitude Sickness - Please note most of the scenic spots in this itinerary are at high altitude area. Old age or with weak body traveller or frailty are strongly advisable to prepare common medicine while travelling to this area. Visitors are highly recommended to prepare Portable oxygen cylinder, not consume alcohol during the tour and avoid high intensity exercise. Lastly, Patients with heart disease and asthma are to asthmatic patient should be cautioned against traveling to high altitude.
2. Highland Climate - The temperature in highland zones with an alpine climate of monsoon types with a longer winter, shorter summer and great day-night temperature difference. Traveller are advisable to prepare umbrella, raincoat, sun block, sunglasses, hats, lip balm, thick sweaters, thick coats, waterproof clothes, scarves, gloves and antiskid hiking shoes and etc.
3. Please take note on travel safety tips and precautions at each of the scenic spot to avoid incidents happen.

注意事项:

1. 高原反应 - 此行程内景点多数属于高海拔地区，为防高山反应，老年人和身体弱者需备好药品，最好配备小型氧气瓶；游客在高原旅行期间禁止饮酒，不要剧烈运动，多食蔬菜和水果；心脏病患者和患有哮喘的人不建议参与此行程。
2. 高原气候 - 高原气候变化多样，昼夜差问大；气候多变请带足保暖防寒衣物，也随时可能下雨，倾斜带好雨伞或雨衣，高原山区紫外线、日照、阳光反射都很强，旅客长时间在户外活动，需要带上太阳镜，防晒霜，润唇膏，穿好防晒衣保护皮肤，手套，围巾，防滑性好的旅游或蹬步鞋。
3. 各段景点区内都有标注温馨提示以及注意事项，请游客认真阅读，避免意外发生。



Holiday DreamsTM
Journey Sdn. Bhd.

(KPK/LN 9863)
201901025250
1334579-V

KL Office: 37-5-1. Tingkat 5, Blok G, Cheras Business Centre Jalan 3/101C Cheras,
56100 Kuala Lumpur

Sibu Office: No. 11, 1st Floor, Lorong Ulu Sungai Merah 35B2, 96000 Sibu, Sarawak

Tel: +6084-335451 Fax: +6084-331763 Hp: +6014-9296309

Website: www.hdjourney.com Email: contact@holidaydjourney.com