

# TIBET TOUR

# 西藏

11天10晚



纯游玩  
无购物站



免费  
旅游保险



精选  
打卡地点



4-5星  
精品酒店



Holiday Dreams™  
梦想假日 Journey Sdn. Bhd.

SSM Registration No: KPK/LN 9363  
Company No: 1334579V



KL OFFICE

A-LG-21, Plaza Bukit Jalil (Aurora Place), No.1,  
Persiaran Jalil 1, Bandar Bukit Jalil, 57000 Kuala  
Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur.



Sarawak OFFICE

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



LET'S CHAT!

0146994596



## 品尝当地美食佳肴



以上图片仅供参考，一切以实物为准



【温馨提示】每日行程的时间表仅供参考，若遇交通、气候、酒店地点等因素影响，本公司保留调整行程顺序的权利。  
【Friendly Reminder】The daily itinerary schedule is for reference only. In case of factors such as transportation, weather, hotel locations, etc., affecting the schedule, the company reserves the right to adjust the itinerary order.

## DAY 1 吉隆坡 - 成都 KUALA LUMPUR - CHENGDU

集合于吉隆坡国际机场，搭乘航班飞往成都。抵达后，送往酒店入住休息。

 **酒店** 天府国际大酒店或同级（准五星）



## DAY 2 成都-林芝 CHENGDU - NYINGCHI

成都送机前往林芝，抵达后专车接机，翻越色季拉山，远眺壮丽的南迦巴瓦峰，游览鲁朗林海，被誉为「让人不想家的地方」，风景如诗如画 中国面积最大、保存最完好的第三大林区之一，行程结束后返回林芝。


 **酒店** 林芝乔穆朗宗酒店或同级（准五星）


 **餐食**（早/午-中式合菜/晚-石锅鸡风味）



## DAY 3 林芝-拉萨 NYINGCHI - LHASA

沿途欣赏秀丽的尼洋河风光，游览巴松措（含观光车），又名「错高湖」，意为“绿色的水”，湖水呈现丰富的层次变化，色彩清澈动人，前往湖心岛参观；参观措宗寺，寺内供奉莲花生大师，当地人心中的重要圣地，行程结束后前往拉萨。

 **酒店** 平措康桑国际酒店氧气房或同级（准五星）


 **餐食**（早/午-中式合菜/晚-中式合菜）



## DAY 4 拉萨 LHASA

参观布达拉宫，世界上海拔最高的宫殿，历代达赖喇嘛的驻锡地与冬宫；参观大昭寺，由藏王松赞干布为尼泊尔王妃所建，藏传佛教最重要的寺庙之一，漫步八廓街，环绕大昭寺的传统老城街道，藏族文化与日常生活的核心区域。

※赠送：藏装摄影（摄影师专业拍照，含藏装+头饰，赠送10张底片+3张精修）

 **酒店** 瑞平措康桑国际酒店氧气房或同级(五星)


 **餐食**（早/午-中式合菜/晚-野山菌风味）



DAY  
5

## 拉萨 - 日喀则 LHASA - SHIGATSE

沿途车观雅鲁藏布江风光·翻越海拔 4990 米的岗巴拉山抵达西藏圣湖羊卓雍错(观景台)·欣赏湖光如画的美景·并体验骑牦牛拍照及与藏獒合影·远眺西藏四大神山之一乃钦康桑雪山·随后前往卡若拉冰川(西藏三大大陆型冰川之一)·途经经幡飞扬的斯米拉水库(当地最大水利发电站)·远观宗山抗英古堡遗址·最终抵达日喀则。


 **酒店** 日喀则穆伦拉宗酒店或同级(五星)


 **餐食** (早/午-中式合菜/晚-中式合菜)

DAY  
6

## 日喀则 - 珠峰 - 扎西宗乡 SHIGATSE - MOUNTAIN EVEREST - ZHAXIZONG TOWN

前往喜马拉雅山景区至定日观景台·从珠峰东坡深入至嘎玛沟尽头(全长约 55 公里·南北宽约 8 公里)·回程途经加乌拉山口可远眺 5 座海拔 8000 米以上的雪峰·随后乘坐景区环保车前往珠峰大本营(含观光车)·在距离珠峰顶峰仅约 20 多公里的最佳观景位置·近距离感受世界之巅的壮丽与震撼。

 **酒店** 珠峰白玉兰酒店或同级(五星)

 **餐食** (早/午-中式合菜/晚-中式合菜)

DAY  
7

## 扎西宗乡 - 日喀则 ZHAXIZONG TOWN - SHIGATSE

途经加乌拉山口(前往珠峰大本营的重要垭口)·这里是世界上唯一可同时观赏 5 座 8000 米级雪峰的观景平台·沿 318 国道行驶于中尼公路最精彩路段之一·穿行喜马拉雅山区·沿途欣赏多样的山脉地貌与壮丽雪峰·景致令人震撼。

 **酒店** 日喀则穆伦拉宗酒店或同级(五星)

 **餐食** (早/午-中式合菜/晚-中式合菜)

DAY  
8

## 日喀则 - 拉萨 SHIGATSE - LHASA

参观位于日喀则尼色日山下·规模宏大且可与布达拉宫媲美的扎什伦布寺·随后沿途欣赏雅鲁藏布江流域的壮丽风光·返回拉萨。

 **酒店** 平措康桑国际酒店氧气房或同级(五星)

 **餐食** (早/午-中式合菜/晚-韩式烤肉)



DAY  
9

## 拉萨 - 青藏铁路 LHASA - QINGZANG RAILWAY

早餐后乘火车前往西宁 ( 全程约 22 小时 )

备注：火车上餐食不含，建议餐标为早餐约 30 元/人，午餐及晚餐约 80 元/人/餐 ( 一般为四人一桌的套餐 )。

 **酒店** 火车上


 **餐食** (早/午/晚-火车餐自理)

DAY  
10

## 西宁 - 成都 XINING - CHENGDU

西宁接火车后前往力盟步行街，感受融汇数千年河湟文化的城市风貌与活力，随后下午送机前往成都，抵达后安排接机并前往酒店休息。

 **酒店** 天府国际大酒店或同级(五星)

 **餐食** (早-火车餐自理/午-中式合菜/  
晚-中式合菜)

DAY  
11

## 成都 - 吉隆坡 CHENGDU - KUALA LUMPUR

漫步春熙路感受成都的悠闲时光，前往熊猫邮局 ( 含明信片 ) 体验“熊猫带您游成都”的特色文化。随后前往机场，搭乘航班返回吉隆坡。

 **餐食** (早-酒店)

