**B2.丨西藏●慢时光追光之路双卧11日或卧飞9日行程单**

B2.丨西藏●慢时光

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ls0011719986268ed | **出发地** | 上海市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 〇多角度欣赏：360度观赏布达拉宫〇四大5A景区：布达拉宫.大昭寺.雅鲁藏布大峡谷.巴松措 |
| **产品介绍** | 布达拉宫5A┃药王山观景台┃大昭寺5A┃巴松措5A┃措宗寺┃小南迦巴瓦峰┃莲花寺┃ 雅鲁藏布大峡谷5A┃南迦巴瓦峰┃ 雅尼湿地 ┃羊卓雍措湖┃ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **上海---拉萨 青藏铁路游**上海-拉萨(上海火车站，即新客站（上海市闸北区秣陵路，恒丰路附近）Z164/5次列车开车时间18:33分以火车票实际为准，从东海之滨的上海站始发，途径苏州、无锡、南京、蚌埠、徐州、郑州、西安、兰州、西宁，备注：由于铁路部门规定Z164次列车需要在西宁面对面换乘高原列车，请大家按照列车员要求换乘）、格尔木、德令哈、那曲、第三天抵拉萨)。或乘上海到西宁列车，在西宁换乘其他高原列车。关于火车票，温馨提示：1、报名时请提供出游人正确二代身份证号码或拍照或复印件，一旦给错名单或身份证号码出现出错票，无法出票导致最后无票可买，客人自己承担责任。2、现在火车票为电子客票有时不再提供纸质火车票，望理解~！报名后请不要催促火车票，由于拉萨票紧张特殊，有时可能提前一天或当天才可以拿到火车票，我们保证客人前往拉萨旅游。自然灾害或火车停运等无法抗力因素除外。3、铁路总公司最新规定：进/出藏火车票需持本人身份证原件办理改签、退票等业务，给您带来不便，敬请谅解。拉萨火车团队票48小时以内无法办理退票，火车票金额全损。望周知~！4、特别提示：报名前请仔细阅读，不接受所谓尽量安排下铺和中下铺这种要求，由于进藏车票紧张，实名制车票，随机出票所以不保证一起报名的游客在一节车厢和铺位挨着~！另外火车上不含餐，请自备好餐食（火车上有餐车）。如需升级软卧或改成飞机，请根据情况补足差价，谢谢配合~！5、由于上海-拉萨火车票紧张，在没有票的情况下，我社可能会安排上海到西宁后，在西宁转换其他高原车次（上海-西宁+（中间有转乘时间）西宁-拉萨）。报名时请留意，一旦出到转车火车票，不可以以各种理由找麻烦，报名后即默认同意以上可以转车前往拉萨。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **上海--拉萨 继续列车上**欣赏铁路沿途观自然风光，傍晚抵达西宁（换乘高原列车）最美景观就在【西宁-拉萨段】，列车开始行驶上青藏铁路。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D3** |
| **行程详情** | **西宁--拉萨青藏铁路最美段 （拉萨海拔3650米）**在火车上欣赏青藏铁路沿途观自然风光. 你将会发现青藏游的精彩程度远远超乎想象。【青藏铁路】是中国新世纪四大工程之一，是通往西藏腹地的第一条铁路，也是世界上海拔最高、线路最长的高原铁路。青藏铁路穿越了可可西里、三江源、羌塘等国家级自然保护区，因地处世界"第三极"，所以说一定要坐一段西宁-拉萨的火车。沿途经过以下【青藏线著名景观】--昆仑山景、长江源景观带、可可西里无人区景观、藏北羌塘大草原美景、错那湖美景和那曲到拉萨草原田园过渡景观。穿越世界上最长的高原冻土隧道--昆仑山隧道、世界上最高的高原冻土隧道--风火山隧道、世界上海拔最高的火车站--唐古拉站、青藏铁路第一高桥--三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路--清水河大桥、长江源头第一铁路桥--长江源特大桥等无数个之最。一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美。晚上抵达富有浓郁藏族风格的拉萨火车站，走进圣城--【拉萨】（海拔3650米）。火车站接团，随后入住酒店，但要注意不要剧烈运动 [火车站15公里，约20分钟]温馨提示：此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨含氧量只有内地的65%，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，多饮水多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。还要做到不饮酒少抽烟，当晚不要洗澡。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨--最美公路拉林高速--米拉山隧道--巴松措--湖心岛慢旅行--小南迦巴瓦峰--下午茶-车览多布湖**早餐后乘坐大巴前往林芝，最美的风景永远在路上，而“拉林高速”，便是最美国道G318的华丽升级，精华路段。“拉林高速”，是一条从“日光城”拉萨，到“雪域小江南”林芝的神奇天路。行驶在拉林高等级公路犹如置身植物园，沿途雪山、森林、村落、农田等构成的一幅人与自然和谐相处的美好图景，让人流连忘返。沿途穿越【米拉山隧道】，世界上海拔最高的特长公路隧道，随后行车抵达工布江达用午餐。午餐后乘车沿高速抵达【巴松措5A】又名措高湖，藏语中是“绿色的水”的意思，湖面海拔3700多米，湖面面积达6千多亩，位于距林芝地区工布江达县50多千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。巴松措在1994年被评为国家风景名胜区，同时被世界旅游组织列入世界旅游景区（点），2017年成为西藏首个自然风景类国家AAAAA级景区。漫步【湖心岛】，岛上有红派宁玛派寺庙【措宗寺】。寺庙中供奉的是宁玛派创始人莲花生大士。巴松措有着许多莲花生大士的传说，因此尽管这里位置偏远且寺庙不大，但前来进香朝拜的信徒却络绎不绝。庙门前存有生殖崇拜的木刻，与信徒供奉的油灯，及类似台湾可烧松枝或柏枝的烟雾来祈福的金炉。此外，西藏寺院的外部可拍照，但内部不可拍照，入庙需脱鞋，与台湾寺庙不同的是其主殿内有二层，内层为供奉的主神，外层则祀奉各种神明，顺时钟绕行，殿内狭小低矮有时还弯腰才可绕行。岛上除措宗寺可参观外，还可沿着湖绕一圈，可见树木茂密，有千年青岗树与各种藤蔓、苔癣等缠绕树上。还可近看雪山，宛如置身如诗如画的烟雨江南中。雪山巍峨，皑皑白雪覆盖山顶，如银装素裹。 在此观赏【小南迦巴瓦峰】-（央达杰布峰），它以其挺拔险峻的身姿傲视群雄，湛蓝色的天空下矗立着被群山包围的雪山，在河边品茶观雪山(下午茶），赏桃花，听流水，沐浴在蓝天白云下，和煦的阳光洒在大地上，温暖心灵，宛如世外桃源。车览网红公路-多布湖 -多布湖段是一处“网红”打卡点，冬日的湖面犹如一块翡翠镶嵌在“雪域江南”，风光秀丽。 【温馨提示】1、虽然去林芝的车程较长,但沿途有绝佳的湖光山色作伴，您也不会觉得枯燥乏味；全程路况都好,导游会安排途中多次停车休息,以缓解疲劳和尽收绝美风景。2、林拉高速全程限速，时间可能根据实际情况有所调整；路途较长，途中餐厅条件较差，请随身备好晕车药品及零食等，方便补充能量。3、林芝为多雨地区，请出发前备好雨具。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** |
| **行程详情** | **林芝--雅尼湿地--船游玉松岛品尝下午茶--雅鲁藏布大峡谷**早餐后，乘车前往【雅尼国家湿地】，雅尼国家湿地公园横跨林芝，米林两县，总面积为8738公顷。西藏雅尼国家湿地公园位于西藏林芝市中南部的米林县和巴宜区境内的雅鲁藏布江与尼洋河交汇处，河面海拔2920米，西藏雅尼国家湿地公园景色生机盎然，十分怡人。乘车前行往有“世界第一大峡谷”之称的——【雅鲁藏布大峡谷5A风景区】，大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔7782米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也称为“羞女峰”。【赠送玉松岛下午茶：体验雅鲁藏布江游船，玉松岛轻奢徒步】在喜马拉雅山脉，用喜马拉雅的游牧生活文明“过林卡”（ 野外 party）小憩于原野，用过林卡的方式打卡移动网红营地，在雪山下、牧场中、甚或小河 边喝杯暖暖的西藏奶茶，品尝各色藏式小食！抬眼就是风景，一杯红茶就是人生交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **大峡谷--卡定沟--莲花寺--拉萨**卡定沟）位于318 国道拉萨至八一路段，距八一镇27公里，瀑布距318 国道2公里。沟内山峦叠障，山清水秀，众多高山河谷植物混杂，泉水潺潺，飞鸟走兽，鸟语花香，形成丰富多彩的山谷林地。天佛瀑布，瀑布落差近200米飞流直下，雄伟壮观，瀑布中一尊天佛面目慈祥，夏秋旺水季节，天佛隐入飞流直下的瀑布之中，冬春枯水季节才显真容佛面，天佛左右各一男女护法大师，庄严而神圣，天佛之意既天然形成，天天保佑朝圣者健康平安，此景观天工开物上天造就，与青藏高原同辉。途中经过【莲花寺】，寺中央就有一株高大的桃花树，几乎覆盖住了这个寺庙，雪山之下，美丽的藏式风格寺庙，开满粉粉桃花的桃花树，这才是我心中的美丽景色。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨--冈巴拉山--羊卓雍错--卡若拉冰川--拉萨**早餐后乘车沿雅鲁藏布江到大桥分路直上盘山公路，翻越海拔4900米的【冈巴拉山】，跋山涉水120公里，来到【羊卓雍措（简称羊湖）】，是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。位于西藏山南地区的浪卡子县，拉萨西南约70公里处，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。在这里一览“世界上最美丽的水”，领略湖泊、雪峰与蓝天融为一体、相映成画的绝美风光。【卡若拉冰川】沿途观气势磅礴的高原冰川(电影云水谣的实景拍摄地) .至电影（红河谷）的实景拍摄地。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：家宴  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨—布达拉宫—360°观布宫—大昭寺—拉萨**早餐后前往令人魂牵梦萦的【布达拉宫】。建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；自公元17世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫. 布达拉宫海拔 3750 多米，依红山而建（高117米共13层，东西长360余米）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。 参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。360°观赏布宫，宗角禄康公园 龙王潭，布达拉宫广场 西藏和平解放纪念碑，白塔以及与布达拉宫咫尺相对的【药王山观景台】，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地（50元人民币背面的取景地），尤其是半山腰，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕光线照亮布达拉宫的瞬间。时间允许下，游客可前往布宫广后前往指定餐厅用餐。参观藏传佛教信徒心中的圣地【大昭寺】（游览约40分钟）,大昭寺主殿供奉的主尊为文成公主入藏带来的释迦牟尼12岁等身鎏金铜像。此寺是藏民心灵中最神圣之处，随处可见五体投地的虔诚藏人顶礼膜拜。佛前祈愿，见证信仰的魅力。前往【八角街1小时】绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！您可以闲逛八角街、坐茶馆、晒太阳，体验藏地的民俗生活风情，特别，网红点打卡。【温馨提示】布达拉宫管委会规定，一个导游最多带13人参观，实名制预约（如有夫妻或朋友要同一时间参观，请报名时告知），请客人接受导游安排，以下情况均属正常安排：①团队可能会拆分成多个小团体 ②每个小团体分成不同时间参观 ③每个小团体跟随不同导游进入布达拉宫参观时需要遵循所有藏传佛教的禁忌，例如不能戴帽，不能穿裙子，不能拍照（指进入宫殿以后，宫殿外可以拍一些“外景”），不能踩踏门槛等等。所有游客都需在1小时内完成参观，因此在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行；殿内较阴冷，即使夏季最好也准备件外套。布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，行程需根据布宫门票时间做相应调整，所以我社有权保留对游览秩序的调整。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨-西宁**早餐后送团乘火车 ，结束西藏之旅！温馨提示：临行前请检查自己的物品是否齐全。如返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午12点前办理酒店退房手续备注|：由于拉萨-上海火车票紧张，在没有票的情况下，我社可能会安排拉萨到西宁后，在西宁转换其他高原车次（拉萨-西宁+（中间有转乘时间）西宁-上海）。飞机回 拉萨-转机--上海 早 （飞机回程拉萨-中转-上海或杭州或南京等地，请提前告之回程终点。当天行程结束！） 早餐后送团乘火车 ，结束西藏之旅！温馨提示：临行前请检查自己的物品是否齐全。如返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午12点前办理酒店退房手续交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** |
| **行程详情** | **西宁-上海**在西宁换转列车，欣赏铁路沿途的风光 列车上。。。。。。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D11** |
| **行程详情** | **西宁-上海**抵达上海散团（中途西宁、兰州、西安、郑州、徐州、蚌埠、南京、苏州、上海均可根据自己需求下车，请注意安全，之后旅行结束）。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1：【用车】正规旅游车，保证每人一正座，根据人数安排车型。4人以下（含4人）用7座商务车，5人以上2+1车。西藏旅游车辆均无空调设施。 全程限速~!若客人自行放弃行程，车费不予退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，途中车辆负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。（接送站和布达拉宫那天用普通车辆（接送站用普通车辆）2：【住宿】酒店双人标准间，酒店设施与内地有较大差距（请做好心理准备，不提供自然单间，单住需自理房差）具体酒店住宿标准根据报名时标准安排入住3：【门票】含景点首道门票行程内已含景点门票均为优惠打包门票，任何景点不再享受任何证件优惠政策，费用不退，敬请谅解~！4：【用餐】6早6正 （宾馆含早餐，正餐：餐标为60元/人/正餐）八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减）不含酒水，以川菜为主，如有忌口者可自备食物；行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。5：【导服】8人以上含8人派导游，司机负责接送站（备注： 火车上、飞机上无导游。）6：【保险】西藏旅行社责任险 （强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险，延误险等其他险种）7：【大交通】火车票为硬卧（备注价格是以上铺价格来核算的），（如需软卧请提前告知，并补足差价）不接受所谓尽量安排下铺和中下铺这种要求，由于进出藏车票紧张，实名制车票，随机出票所以不保证一起报名的游客在一节车厢和铺位挨着，谢谢。航班为经济舱中转航班，如对机票有特殊要求请在报名时直接告知。（此机票为特价票，不签不改不退，具体航空公司根据出票为准，望周知！）自行办理登机牌。由于航班延误或取消请第一时间在机场和航空公司进行沟通。航空公司会根据情况解决！（所有航班取消、延误均在机场与航空公司沟通解决，按照航空公司规定航班延误等情况食宿问题由客人自行解决。） |
| **费用不包含** | 1.火车上、飞机上的用餐等2.因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。3.行程中所产生的单房差。（由于价格是按照每人一床位计算）4.酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。5.其他旅游保险6.自费项目8.华东其他地区往返上海站的用车9.正常行程备注以外的用餐用车等费用 10.升级酒店，舱位等自己要求升级的费用 11.景区内可坐可不坐的景区小交通 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ★本线路不适用外籍人士、华侨和港澳台游客。另外各大藏区和新疆游客暂时不接受报名。★游客如患有心脏病、三高（高血压等）、呼吸道疾病或精神性疾病以及传染病、癫痫、孕妇不建议进藏~！注：由于高原70岁以上和8岁以下考虑到身体原因，建议不要参团~！★请遵守国家法律法规，尊重当地民族习惯~！ ★票务须知：此车次为参考车次，具体以实际出票为准，不保证任何铺位和所谓的同一车厢或连在一起，敬请理解！请仔细阅读此条款，谢谢配合~！备注：计划火车票是出发前几天出，所以请不要提前催促~！ ★关于赠送产品，不去不退任何费用~！如遇到景区道路塌方、景区临时关闭等情况，我社有权对赠送项目进行调整~！【温馨提示】：报名前请告知身体是否患有疾病，如隐瞒病情，出现任何后果客人自负，心脑血管疾病，肺部疾病，精神疾病，动过手术等人员不建议前往西藏。★本线路不适用外籍人士、华侨和港澳台游客。另外各大藏区和新疆游客暂时不接受报名。★游客如患有心脏病、三高（高血压等）、呼吸道疾病或精神性疾病以及传染病、癫痫、孕妇不建议进藏~！注：由于高原70岁以上和8岁以下考虑到身体原因，建议不要参团~！★请遵守国家法律法规，尊重当地民族习惯~！ ★票务须知：此车次为参考车次，具体以实际出票为准，不保证任何铺位和所谓的同一车厢或连在一起，敬请理解！请仔细阅读此条款，谢谢配合~！备注：计划火车票是出发前几天出，所以请不要提前催促~！ ★关于赠送产品，不去不退任何费用~！如遇到景区道路塌方、景区临时关闭等情况，我社有权对赠送项目进行调整~！ |
| **温馨提示** | 各景区内配套的购物的小商铺或藏寨羌寨内原住民推销的银饰品、土特产均属于当地人自身行为，各延途停留点均有旅游纪念品，纪念照片，土特产等很多物品出售，非我社提供服务，特别是私人小贩售卖，更不在我社控制范围，不买请勿还价；如有兴趣，请旅游者自行甄别，如有购买为其个人行为，任何后果由旅游者自行承担。谨慎购买！关于酒店：因西藏特殊条件所致，绝大部分酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要要稍逊一筹；大部分的酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员；西藏酒店大都采用太阳能热水供应，早上的热水可能不太热；入住酒店时请客人自行交纳房卡押金。关于布宫参观：每年旺季（3月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天有一定量的名额，具体的由布达拉宫管委会决定，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。 因不同渠道的特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个大团会拆分成多个小团体，可能一批的客人会被分开，这个具体由布达拉宫管委会安排的票数决定。 2/每个小团体分成不同时间参观 3/每个小团体跟随不同导游进入； 敬请理解。关于返程火车：每年旺季（4月-10月）期间凡委托我社代购的返程火车票，我社不承诺直达列车（如：拉萨-上海，我社在无法拿到直达Z166次列车客票的情况下，会安排 拉萨-西宁+西宁-上海此类的中转方式返程，敬请理解。）★特别说明★：1：65岁以上建议写免责协议，根据自身身体状况决定自己是否可以参加本次旅游。如身体状况不好请不要前往。建议去正规大医院自行做一个体检，根据医嘱自行决定。由于我们不是医务人员也看不懂所谓的体检报告，一切请咨询你体检医院的医生。我社只接受身体健康无身体疾病的游客前往拉萨，如您有意隐瞒身体状况后果自负，年长者建议家属陪同，如无人陪同需要签免责代表本人已经同意或已经经过家属同意前往西藏旅游，出现任何身体问题与旅行社无关。谢谢.游客如患有心脏病、哮喘支气管和高血压或精神性疾病以及癫痫不建议进藏。2：请在报名时传真游客身份证、儿童户口簿，旅游出发时请携带有效身份证、儿童户口簿便于使用（全陪须持有效国导证），机票、火车票一经开出不得签转、更改、退票，报名时请提供客人的准确姓名及身份证号码（十二岁以下儿童还需提供出生年月）。请报名时确认清楚。3：外国外交官、记者不得入藏，外宾、台湾同胞须办理入藏函，不可以和内宾散拼，必须独立成团。4：保管好自己的物品、防止丢失现象发生，旅行社不给于赔偿！5：当发生不可抗力或危及游客人身，财产安全的情形时，本社可以调整或者变更行程安排，如有超出费用（如住、食及交通费、国家航空运价调整等）我社有权追加收取。6：如遇单男单女客人自补房差或是安排三人间或是加床（有可能是钢丝床），全陪房费半价，7：如遇门票涨价，客人自补差价，如遇天气原因原景点不能参观现退门票；由于布达拉宫执行每天限时、限量、限人数进入布达拉宫参观游览，在不影响参观景点的前提下，会临时调整行程的先后顺序，请游客配合。儿童1.1米以下含旅游车位.半餐.导服.旅行社责任保险,1.1米（含）以上按成人收费8：旅客中途放弃景点、用餐、住宿或退团，费用一律不退。9：购物安排:自愿购买.增加景点自愿参加[决不强迫]10：进藏后适量饮用酥油茶.奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力,初入高原多休息,多喝水多吃水果,禁烟酒不要奔跑和剧烈运动,饮食宜有节制,不可暴饮暴食,以免增加高原反应。11、西藏地处高原.路途遥远.海拔高.天气变化较快.白天昼夜温差较大.紫外线较强.可能会产生高原反应.请游客带好足够的防晒. 防寒宽松物品及常用药品及个人卫生用品[腹泻药.晕车药.感冒药.旅游鞋.太阳镜.雨具.湿纸巾],如赴珠穆朗玛峰或阿里地区请备羽绒服和睡袋],西藏条件有限,手机请带全球通,如交通.餐饮.住宿等条件比内地要略差一些,请游客多多谅解。 ★民族习惯★：1：接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长者为先，并使用敬语，忌讳直呼其名。2：迎送客人，要躬腰曲膝，面带笑容。3：室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。4：接受礼品，要双手去接，赠送礼品，要躬腰双手高举过头。5：敬茶、酒、烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。6：藏族人绝对禁吃驴，马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。7：敬酒时，客人须先用无名指蘸一点酒弹向空中，连续三次，以示祭天，地和祖先，接着轻轻呷一口，主人会及时添满，再喝一口添满，连喝三口，至第四次添满时，必须一饮而尽。8：吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响。9：喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。 10：禁忌在别人后背吐唾沫，拍手掌。11：行路遇到寺院，尼玛堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行。不得跨越法器，火盆。经筒，经轮不得逆转。忌讳别人用手触摸头顶。 |
| **退改规则** | 1、当地座位损失费：800元/人不退。2、需要承担团款违约金:（售卖团款价格）出团前7天-4天，支付违约金10% ;出团（不含当天）前3天-1天，支付违约金20% ;出发当天，支付违约金40%。3、大交通损失费，火车票按照铁路部门规定百分比+订票综合服务费，飞机票正常票按照航空公司规定机票为准，如我社预订的为团体特价机票，则不签不改不退，敬请谅解； 备注：此团最低成团人数10人【如不能成团，客人可以选择退团（全额退款）或者改期出行】提前7天告知~！ |
| **报名材料** | 身份证 |