



8天7晚神秘西藏之游

fr.
\$1188

行程特色

成都
武侯祠
锦里民俗文化村
拉萨
尼塘大佛
布达拉宫大昭寺
八角街
哲蚌寺
色拉寺
罗布林卡
那根拉雪山
天湖纳木错
羊八井
地热景区
日喀则
羊卓雍湖
卡惹拉冰川
白居寺十万佛塔

餐饮特色

- 6 早餐
- 6 午餐
- 6 晚餐

酒店住宿

成都段：芙蓉饭店、拉萨大酒店或同级
拉萨段：喜马拉雅饭店、天海宾馆或同级；
准四星级酒店
日喀则：山东大厦、日喀则饭店或同级

额外加点

大剧院歌舞晚会+夜游沿江风光带

注意事项

新加坡护照持有者在中国逗留少过十四天，
免签证。
导游司机小费另算
行程次序如有更改，在不减少任何景点的境
况下，以最后确认书为准
全程藏族或汉族优秀中文/英文导游

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。适宜各种
客人各种季节旅游，景点最具代表性。

行程

第一天

新加坡 → 成都 (午/晚餐)

- **成都：**中国历史上有名的民族走廊，造就了长江上
游独具特色的巴蜀文化。
- **武侯祠和锦里民俗文化村：**游览著名的三国遗迹，武
侯祠里有三国时期蜀国皇帝刘备之陵墓。

第二天

成都 - 拉萨 (早/午/晚餐)

- **尼塘大佛：**停车观赏建于十一世纪的尼塘大佛 - 西
藏最大的一尊摩崖造像。位于拉萨市西南 40 公里的
聂塘山北麓，面向拉萨市，东临拉萨河，拉泽公路
鱼贯而过。造像为释迦牟尼佛在菩提树下降魔成道
的坐像，系高浮雕，其造像洗练，比例适度，气势
雄浑，伟岸绝伦，被誉为西藏石刻之最。
- **拉萨：**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。

第三天

拉萨 - 布达拉宫 - 大昭寺 - 八角街 (早/午/晚餐)

- **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
七世纪以来历代达赖喇嘛驻地和西藏政教权力的中
心。
- **大昭寺：**藏传佛教信徒心中的圣地。
- **八角街手工艺品市场：**浏览和选购各式充满民族特
色和异域风情的手制品。

第四天

拉萨游览哲蚌寺、色拉寺、罗布林卡 (早/午/晚餐)

- **哲蚌寺：**世界上最大的黄教寺庙之一，五世达赖喇嘛
重建布达拉宫之前历代达赖喇嘛的驻锡地。其鼎盛
时期，住寺喇嘛曾达到近一万人。
- **罗布林卡：**游览最具西藏特色的园林，达赖喇嘛的
夏宫“宝贝园林”。
- **色拉寺：**被称为“野玫瑰花园”。如果幸运的话还
可以观赏到著名的“喇嘛辩经”，感受藏传佛教博
大精深的文化底蕴。

第五天

拉萨 - 那根拉雪山 - 天湖纳木错 - 羊八井地热景区
(早/午/晚餐)

- **羊八井地热景区：**在雪山环绕之中自费沐浴温泉。
感受蓝天白云雪峰下藏北草原苍茫辽阔的自然风
光。走访藏民村寨，感受藏族热情好客淳朴的民
风。

第六天

拉萨 - 江孜 - 日喀则 - 羊卓雍湖 - 卡惹拉冰川
- 白居寺十万佛塔 (早/午/晚餐)

- **羊卓雍湖：**羊卓雍湖，也称羊卓雍错（当地人
通常简称为“羊湖”），因为藏语“错”就是
“湖”的意思。羊卓雍湖是世界上最高的淡水
湖，有天上圣湖之美誉。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。
- **卡惹拉冰川：**卡惹拉山口高 5036 米，山口南面
6647 米的卡鲁峰是年楚河和羊卓雍湖两大水系
的分水岭，此峰周围冰川地貌突出。卡惹拉冰
川在山口北面 5600 米左右的地带，属宁金抗
沙峰冰川向南漂移后形成的悬冰川。由于长年
受公路上的车尘的覆盖，此冰川整体呈黑白分
层形态。
- **十万佛塔白居寺：**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。白居寺
被称为西藏塔王。这座寺庙以它巧妙利用地形
地貌的建筑布局、拥有宏伟别致的“十万佛塔
”和对西藏佛教各教派兼容并蓄的气度为人仰
慕。

第七天

日喀则 - 扎什伦布寺 - 班禅大师灵塔 - 雅鲁藏
布江河谷 - 拉萨 (早/午/晚餐)

- **扎什伦布寺：**上午参观班禅大师灵魂安息地、
黄教六大寺之一。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。

第八天

拉萨 - 成都 → 新加坡 (早餐)

早餐后前往贡嘎机场乘机飞离拉萨，抵成都机场
后搭乘豪华客机返回美丽家园新加坡。

****行程如有更改，请以中国当地旅行社安排为准****

Departure:	Airline Used:					
	ADULT twin / triple	ADULT single	CHILD half-twin	CHILD with bed	CHILD no bed	Extension
TOURFARE						
ALL TAXES						
TIPPINGS						