

(CNTLC) 8天7晚

# 初见西藏 · 圣湖人文

拉萨 ~ 巴松措 ~ 新措 ~ 鲁朗 ~ 林芝市 ~ 羊卓雍措

布达拉宫

## ★行程亮点:

- ✓高原安心抵达: 专属藏医检测与建议, 安心适应海拔, 无忧展开旅程
- ✓双圣湖体验: 巴松措乘船游塔寺岛, 羊卓雍措如蓝宝石般的湖光山色
- ✓藏式人文体验: 札西岗村牧民家访、酥油茶品尝、在林芝夜晚与藏族共舞
- ✓经典信仰巡礼: 布达拉宫、千佛崖、大小昭寺、八廓街朝圣步行
- ✓传奇一夜: 震撼的《立成公主》实景史诗演出, 灯火映照布达拉宫

### 第一天 | 抵达拉萨 · 高原初印象

- 抵达有“日光之城”美誉的拉萨 (海拔3650米), 专车接送入住酒店休息。
- 藏医现场为您测量血氧、把脉问诊, 贴心指导适应高原环境, 轻松开启西藏之旅。

### 第二天 | 圣湖之心 · 巴松措船游 | 早餐

- 清晨出发前往藏东秘境——红教圣湖【巴松措】, 这里被誉为“人间净土”, 亦是世界旅游组织认证的世界级景区。
- 登上【达切拉观景台】, 俯瞰雪山与湖水交织的绝美全景。
- 下午乘船前往湖心岛, 探访千年古寺【错宗工巴寺】, 在转经筒声中感受岁月的静谧。
- 夜宿湖畔, 仰望繁星, 聆听圣湖的低语。

### 第三天 | 林海秘境 · 新措徒步 × 鲁朗星夜 | 早餐, 晚餐

- 清晨出发前往【新措】, 展开一段轻徒步之旅。沿途穿越高山牧场与原始森林, 溪流潺潺, 牛羊成群, 最终抵达雪山怀抱中的【新措湖】, 近距离感受藏地最纯粹的自然气息。
- 下午离开巴松措, 前往被誉为“东方瑞士”的【鲁朗小镇】, 品尝滋补暖心的藏地石锅鸡, 在云雾缭绕的林海中静赏星河夜色。

### 第四天 | 藏家人立 · 高原牧场 × 夜色锅庄 | 早餐

- 上午走进【札西岗村】, 家访藏族人家, 亲手体验酥油茶制作, 聆听牧民讲述高原生活。漫步【鲁朗高山牧场】, 在云雾间遥望巍峨的南迦巴瓦峰。
- 下午抵达林芝市区, 随当地人一同起舞, 感受【锅庄舞】的热情节奏, 在高原的夜色中融入西藏的欢歌。

### 第五天 | 峡谷天瀑 × 回归拉萨 · 立成公主史诗夜 | 早餐

- 上午探访【卡定沟天佛瀑布】, 感受“天上人间”的震撼景致——200米高瀑布自峭壁奔流而下, 水雾缭绕间, “强巴佛”轮廓若隐若现, 如神祇守护高原。
- 午后启程返回拉萨。
- 夜幕降临, 欣赏大型实景剧《立成公主》, 以布达拉宫为背景, 重现千年前公主入藏的动人传奇。



巴松措



鲁朗小镇



札西岗村



联系我们获取更多信息:

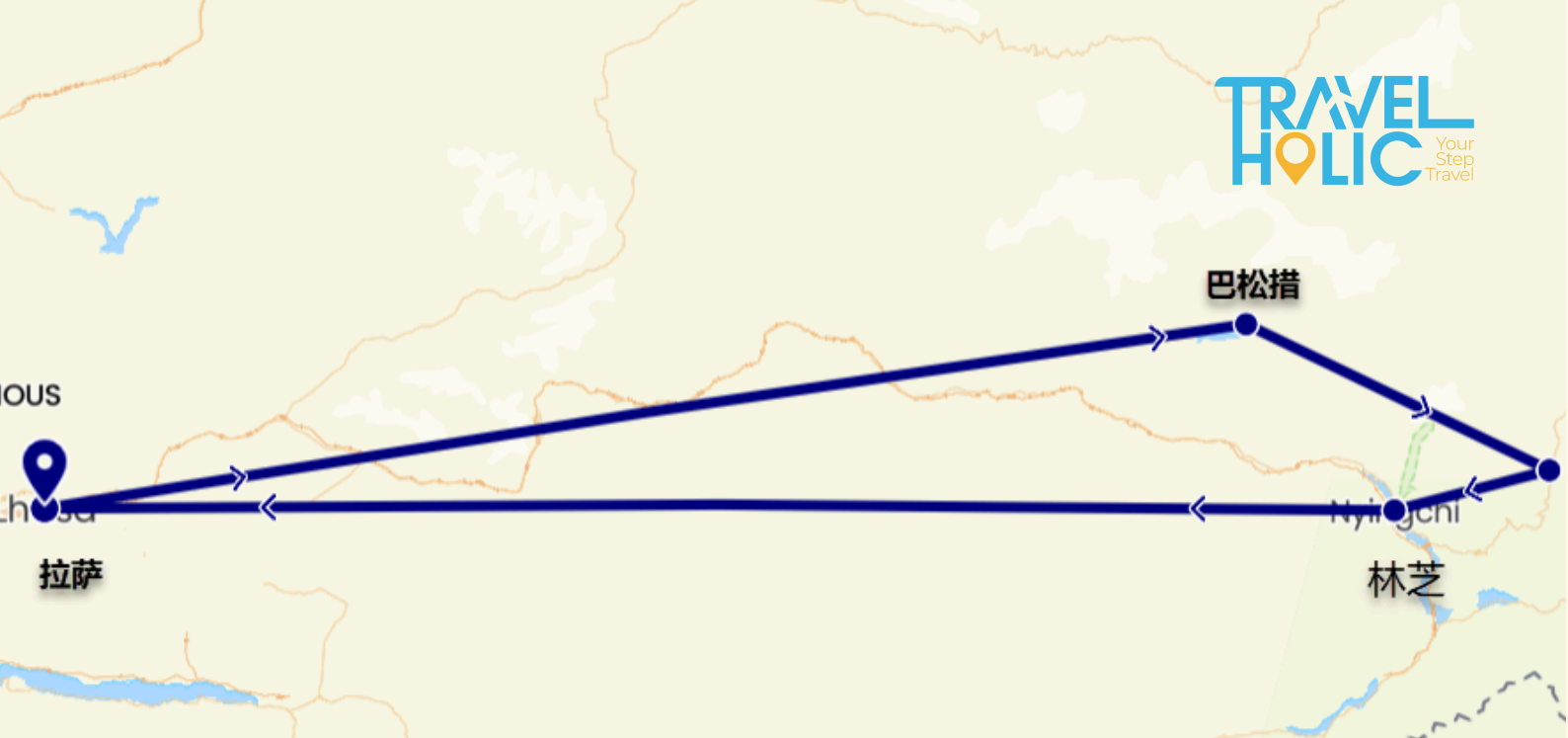


+6012-579 3915



sales\_ob@travelholicvacations.com





第六天 | 圣殿巡礼 × 信仰之旅 · 八廓街CITY WALK | 早餐

- 上午走进西藏象征【布达拉宫】，这座雄踞红山之上的宫堡建筑，凝聚了千年信仰与王权的光辉。接着前往【千佛崖】，崖壁间上千尊彩绘佛像静默守望，见证岁月的虔诚。
- 下午探访【大昭寺】，朝拜由立成公主远嫁所携的12岁等身佛像，感受信仰的庄严。
- 随后漫步【八廓街】，与转经、磕长头的信徒同行，体验一场灵魂CITY WALK。
- ★ 特别安排【唐卡绘制 / 藏香制作】——以色彩描绘心中的信仰，或亲手调香，感受高原的静谧与宁和。



羊卓雍措

第七天 | 圣湖之旅 × 羊卓雍措的湛蓝梦境 | 早餐

- 早餐后翻越海拔4990米的冈巴拉山口，前往西藏三大圣湖之一【羊卓雍措】。碧蓝湖水如丝带蜿蜒于群山之间，湖光天色交融成梦。若天气晴朗，还可远眺海拔7206米的宁金抗沙雪峰。
- 夏季花开湖畔，牛羊成群，是拍照打卡的绝佳场景。
- 午后返回拉萨，带着圣湖的宁静与纯净，为旅程画上柔美一笔。

第八天 | 拉萨启程 - 归程 | 早餐

- 专车送往机场，挥别雪域高原。此行带走的不只是照片，更是湖光山色、雪山圣湖与藏族人情温度的深刻记忆。

★ 配套行程包含内容 ★

- 全程根据行程安排提供接送服务，舒适无忧、轻松畅游！
- 景点门票：船游巴松措；巴松措；扎西岗村家访；高山牧场；卡定沟；立成公主秀（普通席），布达拉宫，千佛崖，大昭寺，八廓街，唐卡或藏香二选一；羊卓雍措。
- 英语或中立导游服务。
- 餐食安排：7顿早餐，1顿晚餐
- 7晚酒店住宿：拉萨（4晚）| 巴松措（1晚）| 鲁朗（1晚）| 林芝（1晚）



大昭寺

预订须知：

- 请至少在出发前10天完成预订
- 预订时须支付50%订金（恕不退还），余款在行程确认后结清

温馨提醒：

- 行程安排可能因天气、交通或其他突发状况进行调整，敬请理解



联系我们获取更多信息：



+6012-579 3915



sales\_ob@travelholicvacations.com

