

七彩藏风7天6晚

产品名称	七彩藏风7天6晚
公司名称	西藏游品旅行社有限公司
价格	7999.00/件
规格参数	七彩藏风:1
公司地址	拉萨市城关区国旅广场5楼8538室
联系电话	13989091106 13989091106

产品详情

DAY1 全国各地-拉萨接机

集合地址：拉萨市

集合详情：全国各地出发，乘坐火车或者航班抵达拉萨后，我们安排工作人员接站送至入住酒店，之后开启您的圣洁信仰之旅

全天候免费接机

酒店安排：拉萨布宫大昭寺附近4星酒店

DAY2拉萨-拉林公路-卡定沟-观南迦巴瓦峰-索松村

前往较低海拔的林芝适应下高原吧

因为雅鲁藏布大峡谷在喜马拉雅山脉打开了一条通道，来自孟加拉湾湿润的空气，将林芝地区变成了西藏的江南。离开拉萨，过了米拉山，高原的急促一下子就缓和下来，好好欣赏下风景的变化，以及美丽的尼洋河谷吧。给大家安排了随车麦克风，大家一路欢歌笑语，向林芝出发吧~

卡定沟

沟内古树参天流水潺潺，环境很是清丽。走上观瀑台，银链般的水流挂在山崖上，非常壮观。

注：3月15日-4月10日为嘎啦桃花沟行程，卡丁沟景区等桃花节时间过了再参观，卡丁沟

和嘎啦桃花村为二选一的景点。请知悉

南迦巴瓦峰大峡谷里经常翻腾着云雾，雪山若隐若现，我们精心安排在村内的住宿，出门就能看到南迦巴瓦，来一场和神山的偶遇吧！

索松村

我们精心安排在村内的住宿，出门就能看到南迦巴瓦，来一场和神山的偶遇吧！选择住在索松村的另一个原因，我们观赏南峰的机会是double!住到村里来一场countrywalk，早上的雅鲁藏布大峡谷日出，晚上的南迦巴瓦日照金山，我都要！

篝火晚会

晚上天气好的话，给大家安排的民宿会有篝火晚会，一起跳锅庄，不必担心不会跳。还有藏族格桑大哥，“阿佳（姐姐的意思）”带你一起踏着音乐的节奏舞动起欢快的锅庄。

备注：篝火晚会会受当地政府管制和天气原因的影响，不一定会天天有，会根据具体情况安排

酒店安排：索松村特色民宿，村子里都是将自己的房子改成的民宿，我们已尽力安排，但是条件有限。

DAY3索松村-雅鲁藏布江大峡谷-峡谷秋千-尼洋河风光带-结巴村-遗忘码头骑行

去大峡谷深处走走

上午乘车游览世界落差zui大的峡谷雅鲁藏布大峡谷（游览时间120分钟），【雅鲁藏布大峡谷】长 504.9公里,平均深度 2268 米,zui深处达 6009 米,平均海拔在 3000 米以上，是shijie第yi大峡谷。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，在峡谷边缘，对着南迦巴瓦雪山，感受shijiedi一深的雅鲁藏布大峡谷！

世界上海拔zui高的秋千-雅鲁藏布江大峡谷秋千

心和身体，总有一个要在路上！旅行的世界多姿多彩，踏遍祖国万里河山，走进世界千山万水.....旅行中除了放松之外，还有冒险，猎奇，我们给大家赠送了大峡谷荡秋千，体验世界上海拔zui高的秋千，一定会有别样的感觉~

备注：12周岁以下和60周岁以上的客人建议不要乘坐，此项目具有刺激性

尼洋河风光带，沿着河边行走

jin天中午的路程将有尼洋河的相伴。如此长情的河流，我们下到河边去细细感受它吧！听尼洋河静静流淌，看冲刷出来的瓣形土地，走在田园风光里。

前往神湖巴松措，感受宝石般的湖水环绕着神山峡谷里

午餐后，我们前往神湖巴松措，巴松措藏语的意思：绿色的水，它就像绿色的宝石一样环绕着这片峡谷雪山里。这里传说众多，雪山林立，也是宁玛派的神圣之地。

结巴村内走一走看看工布藏族的古老房屋

这里被《中国国家地理》评为“中国shi大古村落”。走在这里，时光流转，道路蜿蜒，老屋子安静地矗立在村里，有石头堆砌的，有木头构成的，还有即将废弃的。让我们一起回到古老的村落和过去的时光里吧！

去“遗忘”里漫步骑行，体验别样的田园风光

“结巴”在藏语的意思是“被人遗忘”，这里因为地处偏僻曾经少有人来访，在旅游大潮的冲击下才开始有了新的变化。下午，我们在结巴村特意安排了~自行车体验环节，在每年一届的环巴松措国际山地自行车越野赛道上，惬意的边骑行边欣赏西藏小瑞士的自然风光，此赛道平均海拔超3600米，是目前国内海拔zui高的环湖自行车赛道。

备注：村子里常有牛羊出没，弯道较多，骑行时一定注意自身的人身安全。

一杯甜茶，喝出西藏的人间烟火味

骑行如果大家不感兴趣，我们安排大家去当地藏族家里做客，青稞田间散落着古朴的藏式房屋，四周被雪山和原始森林环绕，美得如同仙境。在远离人潮的雪山、森林环抱当中，享用一杯飘着香气的热茶，和坐在角落喝茶的藏族夫妻、围坐一圈的藏族家庭，一起成为和谐的风景。

关于住宿

在湖畔有一个原始工布风情的藏式村落，名叫结巴村。为保护原有的生态环境，村里都是将自己的房子改成民宿，条件依然有限。

DAY4 结巴村-巴松措-湖心岛-帆船游艇-森林徒步-求子洞-思金拉措-马鹿草原-山南

湖心岛上祈福，浅触藏传佛教

巴松措的湖上有一个湖心岛，据说它是浮在水面上的。通过浮桥进出这座绿色湖面上郁郁葱葱的小岛，跟着我们一起去了解那些故事，更有莲花生大师的寺庙，充满了神秘色彩。岛上花草葱茏，与青松相映，相得益彰。

湖上乘帆船观雪山森林慢步寻找传说

坐船游览巴松措，行驶在绿色的湖面上，四周被安静的雪山包围着。上岸后让我们行走在森林中，踩着吱吱呀呀的落叶或者未化尽的雪，找到传说中的求子洞。无风时，湖边雪山倒映——这里是属于我们的安静的世界。

到“财主百龙zhi王”居住的神湖，思金拉措祈福

思金拉措是西藏唯一一座“财神湖”，传说，思金拉措神湖犹如大宝盆，用金银财宝向四周供奉曼陀罗，墨竹思金龙王以雪域财主的身份，把财宝撒在大地上，撒满整个雪域山川，并用各种野生药材、树木鲜花动物将其点缀，仿佛以父母般的慈悲心，让各种生灵在湖旁自由生活，我们也给大家准备了龙达和经幡，在zui有灵气的地方撒下龙达挂起经幡，许下心里的zui美的愿望，zui真的祝福，说不准许下的愿望就实现了呢？

心满意足，走环线到山南啦！

这yi天我们将结束在“江南”的游历，在米拉山走环线前往山南！让我们在稍微有些漫长的车程里聊聊这些天的感受，分享自己的美照和心情。

DAY5 山南-桑耶寺-扎囊沙漠-羊卓雍措-拉萨

走进藏族人的精神shijie前往西藏di一座佛法僧俱全的桑耶寺

前往山南地区不可错过的桑耶寺，藏区zui早的僧人都从这里剃度出家。桑耶寺的造型简直酷毙了，整个就是佛经中大千世界坛城的造型，进入寺庙参观大殿，大殿中的壁画和佛像都异常精美，让我们了解他们背后的故事吧！

不用远赴撒哈拉，西藏也有沙漠

身处扎囊沙漠，北边的泽贡公路，从南边看是狂放不羁的雅鲁藏布江，西边是一片绿洲，东边则是连绵巍峨的高山，美出天际。渐

入扎囊沙漠怀抱，你被这片默默无闻的沙漠所惊叹不已，从“上帝的视角”俯瞰这片默默无闻的沙漠，它“皱纹”众多，凸显出月球表面的奇异观感，布满了沟壑和砂石，让人震撼。我们也很贴心的给大家准备了沙漠鞋套，防止大家的鞋子进沙子哦！

前往羊湖，期待女神真容

羊卓雍措在藏族人心目当中被看做是“神女散落的绿松石耳坠”，但无论你在哪个角度，都不能看到羊湖的全貌。她有三个姐妹：空母措、沉措、巴久措，她们和古羊卓雍措四人在巨大的湖盆中，手足相连，难以割舍，共同组成了我们肉眼看不到边的圣湖。

遇见羊卓雍措的美，变幻的色彩

羊湖的身躯蜿蜒在群山中达一百三十多公里，只有通过地图或是从高空俯瞰，你才能发现她犹如耳坠，镶嵌在山峦的耳轮之上。不同时刻阳光的照射，会令她显现出不同层次的蓝色，如梦似幻。

心满意足，返回拉萨

我们打道回府，返回拉萨啦。大家愿意的小伙伴可以相约一起吃夜宵。

DAY6拉萨-药王山-布达拉宫-非遗文化体验-citywalk

慢步拉萨 见众生的生活

jin天的活动主题很明确：见众生的生活。希望大家在拉萨的diy天，能够以这样一个视角去看待这里。拉萨既是佛的居所，亦是信仰于此的众生居所。大街上熙熙攘攘，我们窥见每个人平凡又安静的内心。

50元合影 打开西藏信仰之旅di一步

药王山观景台，di一次站在高处，眺望布达拉宫，这个在梦里出现过无数次的地方，jin天我终于亲眼得见。快快提前准备好崭新的五十元“道具”。

布达拉宫，我们来啦！

在来西藏的游人的心中，布达拉宫显然是拉萨的标志之一，它也是世界上海拔zui高的宫殿。印在50元人民币的背后，全国人民都见过它。jin天我们会从不同角度看布达拉宫，同时进行深度游览。游览布宫绝不轻松，你得在含氧量只有上海一半的拉萨，爬高约100M

拉萨老城漫步，八廓街转经，体验拉萨人的生活

参观完布达拉宫，我们可以步行三五分钟回酒店休息一下，补充体力。住在景区附近的优势，体现得淋漓尽致。

关于行程

布达拉宫涉及到预约，届时我们的行程会根据实际情况调整。同时jin天一整天都在拉萨城区活动，我们大概会在下午六点左右结束所有行程。拉萨是一座信徒转经转出来的城市。我们jin天特意安排了老城的一小CityWalk，跟你讲述拉萨有趣的历史故事，跟着当地人一起沿八廓街转经，融入当地的生活形式。

去藏文化体验店 DIY唐卡/藏香 还可以放肆美 穿戴精美藏装

我们还专门安排了藏文化体验馆，这里拥有西藏zhu名唐卡画派的画师以及zhuan业的藏香师。在他们的带领下让我们对唐卡/藏香有个

初步的认知吧！认识唐卡的颜料，动手磨一下，了解唐卡如何绘制而成，或者手拿珍贵的原料DIY自制藏香。（哈哈我也成为了一名手艺人）什么，你对上面不感兴趣？别走开，你还可以在这里放肆的美，除了参观景点，藏装体验你也可以选择。（三选一）

【关于布达拉宫参观的说明】

根据目前布达拉宫门票政策规定，旅行社申报团队票，为9人一组，因此市内当天会出现9人一起参观布宫的情况，特此告知！

DAY7 拉萨送机

jin天是解散日，我们的旅行在这里结束。这yi天没有活动安排，大家可以根据自身情况选择合适时间的航班，也可以在这里继续新的旅行。