



Option B

日光倾城 回到拉萨

甜茶的芬芳 藏香的缭绕 诵经的共鸣

09/22

Day1 星期日 | 走过雪峰倒影的溪水 探寻地球最后的秘境

早餐后前往尽显“雪域江南”生态之美的【雅尼国家湿地公园】，登上观景台、漫步湿地栈道、打卡“此生必驾 318”的标志处 → 前往国家 5A 级景区、世界第一大峡谷【雅鲁藏布大峡谷】，午餐后欣赏“中国最美雪山”南迦巴瓦峰的绝世容颜 → 游览南岸风光，遍布河谷的田园，白云缭绕如绸，河流蜿蜒似缎，牛羊悠闲成趣与南迦巴瓦的映衬下美不胜收 → 晚餐品尝特色藏式火锅，之后返回酒店休息。

餐饮：早、中、晚

住宿：林芝

09/23

Day2 星期一 | 遇见落入凡间的绿宝石 领略碧玉神湖的圣洁与宁静

早餐后前往国家 5A 级景区、素有“东方小瑞士”之称的【巴松措】，碧绿的湖水犹如宝石镶嵌雪山之下 → 跨过湖面栈道抵达湖心岛，五彩经幡迎风飞扬，转经筒闪着金光 → 错宗工巴寺历史悠久是祈福圣地 → 观景台上湛蓝的天空倒影在清澈的水面，遥望远山雪色连绵，无疑是人间的天堂 → 沿湖而上漫步自然古朴、原始工布风情的藏式结巴村 → 午餐后前往拉萨，入住酒店后享用晚餐。

餐饮：早、中、晚

住宿：拉萨

09/24

Day3 星期二 | 一宫一寺一街道 感受朝圣者的虔诚与信仰

早餐后游览国家 5A 级景区、中国最雄伟最神秘最圣神的宫殿【布达拉宫】，她与纯净的冰雪相伴，坐落在世界上最高的高原，无论季节更替时间流转，它的金碧辉煌、雄伟气势永远让人心生敬仰 → 午餐后游览国家 5A 级景区、神圣的藏地佛教中心【大昭寺】，融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古典范，在藏传佛教中拥有至高无上的地位，“先有大昭寺，后有拉萨城”，路上随处可见去往拉萨朝圣藏民们的终点便是这里。游览结束后返回酒店休息（晚餐自理，您可品尝当地特色美食）。

餐饮：早、中

住宿：拉萨

09/25

Day4 星期三 | 望常伴 下次见！

早餐后您可自由安排行程，请于 14 点前退房，西藏朝圣之行到此结束。

餐饮：早

住宿：不含

注意事项及温馨提示：

- 林芝及拉萨地处高原地带，早晚温差较大，请备好随身药品及必备衣物，注意饮食和保持充足的睡眠，以免身体不适；
- 西藏是个少数民族地区，请遵守当地风俗习惯及宗教信仰，用餐口味不适还请多多谅解；
- 所有晚到、提前返程的代表视自行放弃行程，费用不予退减；如遇不可抗力因素，景点游览顺序可能会调整，敬请理解；
- 会务组全程跟团，有问题请您及时联系，我们会尽快解决；在此衷心地祝愿您身体健康、旅途愉快。