

11天 神秘西藏/拉萨/林芝/日喀则/成都之旅

👤 👤 两人成行 (2 TO GO) 天天出发

Tour code: TB-3D

👉非凡住宿：成都住宿位于春熙路超四星级新良大酒店

👉精品景点：献上洁白的哈达 布达拉宫 大昭寺 八角街

✓罗布林卡 色拉寺 西藏博物馆 林芝 巴松错湖 千年古

柏

✓江孜 白居易 洛带客家古镇 锦里一条街 春熙路购物 天府广

场

👉免费品尝风味佳肴：四川小吃 /药膳风味 /鸳鸯火锅 /巴国布衣川菜

每天免费提供矿泉水一瓶

第一天：新加坡 成都/锦里一条街（午/晚）

齐集新加坡樟宜国际机场，乘客机飞往四川省省会成都市，自古以来这里被称为“天府之国”。午餐后，乘车前往成都“锦里”民俗休闲一条街，老街、宅邸、府第、民居、客栈、商铺、万年台座落其间，青瓦错落有致，青石板路蜿蜒前行，让人恍若时空倒流。川茶、川菜、川酒、川戏和蜀锦等古蜀文化如清风扑面而来。当晚住宿于成都超四星级酒店新良大酒店或同级酒店。

第二天：成都 拉萨（早/午/晚）

乘国航豪华班机出发前往日光城西藏-----拉萨。空中飞行时间约1小时40分钟抵达贡嘎机场（海拔3650米），导游接机后献上洁白的哈达，然后乘旅游专车前往拉萨市区，沿途可欣赏雅鲁藏布江，藏族村落迷人的自然风光，呼吸到清新洁净的空气。车程98公里，时间约2小时。入住酒店休息，下午没有安排活动，在酒店休息以适应高原气候。当晚住宿拉萨岷山酒店或同级。

第三天：拉萨/布达拉宫/大昭寺/八角街（早/午/晚）

早餐后参观西藏的标志性建筑、达赖喇嘛的驻锡地、冬宫——布达拉宫，在布达拉宫内可看到五到十三世达赖喇嘛的八座灵塔、难得一见的世界珍奇——大藏经、十四世达赖喇嘛的起居所，同时在布达拉宫还能见到历代达赖喇嘛的塑像以及高僧大德的塑像。可以说，布达拉宫就是一部微缩的西藏近代史，是全面了解西藏宗教、历史、政治、人文的百科全书。参观之后安排用午餐，餐后休息，参观建于公元七世纪的世界文化遗产大昭寺，

一睹由唐代文成公主从唐朝带入藏区的国礼——十二岁“释迦牟尼”等身金像，在大昭寺的金顶拍摄布达拉宫全景照片，留下终生难忘的回忆。之后，步行参观中外闻名的西藏地方特色集市——**八廓街**。当晚住宿**拉萨岷山酒店或同级**。

第四天：拉萨/罗布林卡/色拉寺/博物馆/拉萨（早/午/晚）

早餐后,游览**罗布林卡**,藏语意为“宝贝园林”，它始建于七世达赖喇嘛时期，是历代达赖喇嘛的夏宫。罗布林卡分为宫区、宫前区、森林区3个部分，以格桑颇章、金色颇章、达旦明米久颇章为主体，是一座典型的藏式风格园林。**色拉寺**是上拉萨三大寺之一，由格鲁派（黄教）创始人宗喀巴大师的弟子释迦益于1419年所建。历史上色拉寺的僧侣数曾达5500人，日本的多田等观、河口慧海也曾在此修行。现在和哲蚌寺一样相当于一所佛教大学。**西藏博物馆**坐落于拉萨市罗布林卡东南角，是西藏第一座具有现代化功能的博物

馆。具有鲜明的藏族传统建筑艺术特点，同时又深刻体现了现代建筑的实用特点和艺术神韵，熔载出自己独具的建筑风格，令人叹为观止。西藏博物馆有丰富的馆藏珍品，诸如各种类型的史前文化遗物。从西藏的历史、文化、艺术、宗教、民俗等方面向观众直观地展示出藏民族独具魅力的灿烂文化和悠久历史...

第五天：拉萨/林芝/巴松错湖（早/午/晚）

早餐后，驱车进八一镇，沿途将与尼洋河相伴而行，后翻越海拔5012米的**米拉山口**后进入林芝地区，一路海拔逐渐降低，路过松多、太昭古城后在**中流砥柱**景点停车照相休整，中午在工布江达或巴河镇用，品尝林芝地区的特产——松茸、巴河鱼，午饭后进入巴松错景区，沿江水一路前行至素有“高原绿宝石”之称的**巴松错**，湖面海拔3700米左右，在景区可沿着木筏到湖心的扎西岛上，参观错宗工巴寺，原始的生殖崇拜图腾，水葬台遗迹，哈达沉底奇观，在湖心岛远望雪山、林场、五彩的民居，置身田园生活意境之中，经邦杰塘草原返回拉萨。当晚住宿**贡布大酒店或同级**。

第六天：林芝/拉萨（早/午/晚）

早餐后,驱车经邦杰塘草原返回拉萨，途中参观**千年巨柏**。当晚住宿**拉萨岷山酒店或同级**。

第七天：拉萨/羊卓雍错/江孜/十万佛塔白居寺/日喀则（早/午/晚）

早晨后,前往观看四大圣湖之一的**羊卓雍错**，途中翻越4900米的岗巴拉山，感受梦里羊湖的迷人，游览完羊卓雍湖后前往**江孜**县城，参观始建于公元1418年，有白教、黄教、萨迦教等以扎仓为单位的同时共存于一寺的**十万佛塔白居寺**。之后沿318国道前往后藏第一大城市——日喀则，**日喀则**是后藏地区政治、经济、文化、宗教和交通的中心，也是历代班禅大师的驻锡地。当晚住宿**府上府酒店或同级**。

第八天：日喀则/扎什伦布寺/强巴佛像/灵塔/班禅新宫/拉萨（早/午/晚）

早晨后,参观班禅大师的驻地、黄教六大寺院之一的——**扎什伦布寺**参观，瞻仰世界上最高的铜制坐像——**强巴佛像**十世班禅大师班禅额尔德尼确吉坚赞的**灵塔**等，随后前往参观**班禅新宫**。结束后由日喀则市出发，返回拉萨。当晚住宿**拉萨岷山酒店或同级**。

第九天：拉萨 成都/非物质文化遗产国家公园（早/午/晚）

早餐后，带着甜蜜的回忆乘机返回成都。随后前往中国唯一的**非物质文化遗产国家公园**。它被誉为历史文

化的“活化石”，“民族记忆的背影”。这里是，在这里你可以领略源于生活的艺术，看到传承下来的即将失传的民间技艺，听到天籁之声——悠悠古乐，回味无穷……以轻松的心情去回眸历史，笑看未来。**当晚住成都位于繁华商业街超四星级大酒店**

第十天：成都/洛带客家古镇/浣花溪公园（早/午/晚）

早餐后，接着乘车前往“中国西部客家第一镇”之称的**成都洛带客家古镇**。它是一个千年古镇，传说因蜀汉后主刘禅的玉带落入这里的一口八角井而得名“落带”，后演变为“洛带”。清初，一群客家人随着“湖广填四川”移民潮迁到这里，洛带逐渐发展成为中国西部客家人最为集中的小镇。至今，洛带镇内广东、江西、湖广、川北四大客家会馆保存完好，客家博物馆和客家公园坐落其中，而居住在这里的90%的居民是客家人，他们仍讲着客家话，沿袭着客家习俗。随后前往**浣花溪公园**，它是成都市迄今最大的开放性城市森林公园。将自然景观和城市景观，古典园林和现代建筑艺术，民俗空间和时代氛围有机结合，以自然、雅致的景观和建筑凸现川西浓厚的历史文化底蕴。随后当晚住宿于成都超**四星级酒店新良大酒店**或同级酒店。

第十一天：成都/春熙路/成都 新加坡（早/午）

早餐后，随后前往成都最著名的繁华商业步行街**春熙路**，在这里你可尽情享受购物乐趣。随后，乘豪华飞机返回温暖的家园新加坡。

景点安排如有先后次序调整，以中国当地旅行社确认为准，或将随中国内陆航班调整而有所更动

*西藏段所列景点只含首道门票