

\$ **3599** 起

13天

包機票及  
機場稅



五星系列&藏式特色酒店

雪域  
秘境

# 西藏

林芝山南深度13日心灵之旅

成都, 拉萨, 布达拉宫, 大昭寺, 八角街, 纳木错, 羊卓雍措, 卡若拉冰川  
日喀则, 萨迦寺, 定日, 珠峰大本营, 日喀则, 扎什伦布寺

2027年出发日期

3月18日, 5月13日, 5月27日

8月26日, 9月2日, 9月9日, 10月14日

## 行程特色

- 循序渐进进藏：成都飞林芝，从相对较低海拔区域开始，再经山南、日喀则进入拉萨。
- 经典与人文兼备：南迦巴瓦峰、巴松措、雍布拉康、桑耶寺、羊卓雍措、卡若拉冰川、扎什伦布寺、布达拉宫、大昭寺、纳木措。
- 特别体验拉林铁路二等座，并由大巴转运行李，减少旅途负担。
- 安排藏民家访、唐卡制作、拉萨下午茶等体验，让旅程不只停留在观景。
- 全程5星国际标准酒店住宿，山南住宿携程标准4钻酒店，成都升级一晚超5星酒店：成都富力丽思卡尔顿酒店或成都瑞吉酒店
- 特别赠送每日矿泉水、迎宾哈达、个人氧气及车载氧气等
- 独家赠送：一人一瓶氧气，火车专用礼包（内附一次性床单，枕巾，毛巾，拖鞋，眼罩，西藏地图一份）
- 全程安排2+1舒适空调车



羊卓雍措



扎什伦布寺



巴松措



拉萨八廓街



纳木措圣象天门

## 第 1 日 | 悉尼 / 墨尔本（布里斯班、阿德莱德出发）—成都

提前 3 小时前往机场，乘坐国际航班前往成都

## 第 2 日 | 抵达成都

用餐：早餐，午餐自理，晚餐自理

抵达成都后，由工作人员在机场迎接，然后前往酒店用早餐，并办理入住。酒店入住时间为下午 2 点。成都素有“天府之国”的美誉，也是进入西藏前非常适合休整的一站。今天不安排紧凑的观光活动，主要让大家从长途飞行中恢复体力，为接下来的高原旅程做好准备。抵达酒店后可根据自己的身体状况自由休息，建议尽量保证充足睡眠，不要过度饮酒或进行剧烈运动。若时间和精力允许，可自行在酒店周边简单散步，感受成都悠闲舒适的城市气息。晚间早点休息，并整理好第二天飞往林芝所需的随身物品。明天开始正式进入雪域高原，我们将采取循序渐进的方式，从林芝开始适应高原环境，让整个西藏旅程更加从容。

住宿：天府悦享酒店或同级 5 星酒店

## 第 3 日 | 成都 — 林芝 · 色季拉山 · 远眺南迦巴瓦峰

用餐：早餐盒，石锅鸡风味午餐，藏香猪风味晚餐

早餐后前往机场，乘机飞往被誉为“西藏江南”的林芝。抵达后正式开启雪域高原之旅。今天沿途经过色季拉山一带，在天气条件允许的情况下，可远眺著名的南迦巴瓦峰。南迦巴瓦峰山势雄伟，云雾变化丰富，能否看到完整山峰往往取决于当日天气，因此每一次相遇都格外珍贵。沿途高山植被尤其迷人。进藏第一天不会安排的过于紧张，途中以观景、适应海拔和轻松游览为主。随后返回林芝办理入住，晚餐品尝当地特色风味。抵达高原第一晚建议多休息、多饮水、放慢动作，让身体逐步适应环境，为之后的巴松措、山南及拉萨行程打好基础。

住宿：林芝悦皇冠度假酒店或同级五星酒店

## 第 4 日 | 林芝—巴松措—林芝

用餐：酒店早餐，巴河鱼风味午餐，湘菜风味晚餐

酒店早餐后乘车前往藏传佛教宁玛派著名圣湖——巴松措。湖泊被雪山、森林和高原植被环抱，湖水随着天气与光线呈现不同层次的蓝绿色，是林芝地区极具代表性的自然景观。抵达景区后换乘环保车进入游览区域，沿湖欣赏雪山、森林与湖泊交织而成的高原画卷，并参观湖心附近具有浓厚藏传佛教文化气息的措宗寺。这里既有自然风景，也有宗教与当地生活留下的历史痕迹，

下午乘车返回林芝，沿途继续欣赏尼洋河谷及高原山林风光。晚餐后返回酒店休息，为第二天搭乘拉林铁路前往山南做好准备。

住宿：林芝悦皇冠度假酒店或同级五星酒店

## 第 5 日 | 林芝—藏民家访—拉林铁路—山南 · 雍布拉康

用餐：酒店早餐，列车餐盒午餐，泽当饭店晚餐

酒店早餐后安排富有生活气息的藏民家访体验，走近当地家庭，品尝酥油茶，了解藏式传统小吃的制作方式，并可穿着民族服装拍照留念。特别安排每人赠送藏族纪念品，让大家带走一份属于高原的记忆。随后体验西藏首条电气化铁路——拉林铁路，乘坐二等座前往山南。为了让旅程更加轻松，团队大巴将负责转运行李，客人只需携带随身物品乘坐列车，沿途欣赏雅鲁藏布江河谷与高原山川景色。抵达山南后，前往参观被誉为西藏历史上“第一宫殿”的雍布拉康，并乘景区往返电瓶车游览。山南是西藏文明的重要发源地之一，今天从家庭生活、铁路景观到历史遗迹，多角度感受西藏文化。晚餐后入住酒店休息。

住宿：山南希尔顿欢朋酒店或山南格桑路希尔顿花园酒店或同级携程 4 钻酒店（房间设供氧设备）

## 第 6 日 | 山南—桑耶寺—羊卓雍措—卡若拉冰川—日喀则

用餐：酒店早餐，中式料理午餐，涮羊肉晚餐

酒店早餐后，前往桑耶寺，这里在西藏佛教发展史上具有重要地位，可从建筑布局、壁画与宗教空间中感受悠久的历史。随后继续乘车前往西藏三大圣湖之一的羊卓雍措。随着车辆翻越高原山口，碧蓝的湖水蜿蜒于群山之间，湖面在阳光下呈现出宝石般的色泽。特别赠送羊湖精美集体航拍视频，如因天气、风力或当地管理规定无法起飞，请谅解，以现场实际情况为准。之后沿高原公路前行，途中观赏卡若拉冰川壮丽景观。今天车程较长，海拔也逐步升高，途中会安排适当休息，以舒适节奏完成游览。傍晚抵达日喀则，入住酒店。日喀则是后藏地区的重要城市，今晚以充分休息为主。

住宿：日喀则希尔顿酒店或同级 5 星酒店

## 第 7 日 | 日喀则—扎什伦布寺—拉萨

用餐：酒店早餐，中式料理午餐，特色藏餐晚餐

早餐后参观日喀则最具代表性的宗教建筑之一——扎什伦布寺。寺院依山而建，规模宏大，是了解后藏历史、宗教文化与传统建筑艺术的重要地点。游览过程中参观十世班禅灵塔等主要区域，在导游讲解下认识寺院的发展历史及其文化地位。随后乘坐旅游巴士前往拉萨。一路穿行于

高原河谷、山地与村落之间，从日喀则逐渐进入拉萨地区。经过前几天林芝、山南和日喀则的循序适应，此时再进入拉萨，整体节奏更加合理。抵拉萨后办理入住，晚上原行程安排车观布达拉宫夜景，在灯光映照下欣赏这座雪域高原标志性建筑的另一种风貌。特别安排藏餐特色晚餐，可以边用晚餐，边欣赏西藏风歌舞。

**住宿：**拉萨洲际大饭店或拉萨香格里拉酒店或同级 5 星酒店

**第 8 日 | 拉萨市内 · 布达拉宫 · 大昭寺 · 八廓街**

**用餐：**酒店早餐，尼泊尔风味午餐，菌王府特色汤锅晚餐

今天进入整个西藏旅程最经典的一天。酒店早餐后参观举世闻名的布达拉宫，并使用专业耳机导览，在导游带领下了解这座宏伟建筑的历史、建筑结构、宗教艺术与珍贵文化遗存。布达拉宫依山而建，红白相间的宫体是拉萨乃至整个西藏最具代表性的城市名片。之后前往大昭寺参观，同样安排专业耳机导览，深入认识拉萨古城的宗教与人文历史。随后漫步八廓街，这里环绕大昭寺而形成，传统街巷、当地居民、朝圣者与特色商铺共同构成极具生活气息的拉萨画面。然后前往藏医药文化博览中心参观。结束后享用特色餐食并返回酒店。今天景点内容丰富，但以步行参观为主，请穿着舒适鞋履，并根据自身情况放慢脚步。

**住宿：**拉萨洲际大饭店或拉萨香格里拉酒店或同级 5 星酒店

**第 9 日 | 拉萨 · 西藏博物馆 · 唐卡非遗体验 · 下午茶**

**用餐：**酒店早餐，拉萨川菜午餐，粤菜风味晚餐

酒店早餐后继续深度体验拉萨的人文魅力。首先参观西藏博物馆，通过馆藏文物、历史资料及展陈内容，对西藏的历史发展、自然地理、民族文化和艺术传统建立更加完整的认识。随后安排特别的非遗体验——学习唐卡制作。在老师指导下认识唐卡绘画的基本构图、色彩和制作方式，并亲手完成属于自己的小唐卡作品，完成后可带走留作纪念。之后安排轻松有趣的“旱地拔葱”网红短视频体验，并享用拉萨下午茶，赠送每人约 15 秒个人小视频，为旅途留下轻松活泼的影像记忆。然后参观西藏工艺品店。晚餐后，若有兴趣，可自愿选择观看大型实景演出《文成公主》。

**住宿：**拉萨洲际大饭店或拉萨香格里拉酒店或同级 5 星酒店

**第 10 日 | 拉萨—纳木措—拉萨**

**用餐：**酒店早餐，午餐，晚餐

早餐后乘车前往西藏著名圣湖——纳木措。一路驶向高原深处，沿途可欣赏辽阔草原、远山与典型的藏北高原景观。纳木措湖面海拔较高，以开阔壮美的湖景闻名。抵达景区后按原行程包含环保车，换乘景区交通进入主要游览区域。天气晴朗时，湛蓝湖水与远处雪山相互映衬，视野辽阔而纯净，是西藏旅程中极具震撼力的一幅高原画卷。由于今天往返车程较长，而且纳木措海拔较高，游览过程中应放慢脚步，不做剧烈运动。高原天气变化较快，实际游览时间和开放区域需以当天道路、天气及景区管理情况为准。游览结束后乘车返回拉萨，抵达酒店后充分休息。

**住宿：**拉萨洲际大饭店或拉萨香格里拉酒店或同级 5 星酒店

**第 11 日 | 拉萨—成都**

**用餐：**酒店早餐，午餐自理，晚餐自理

早餐后根据航班时间前往拉萨机场，告别雪域高原，乘机返回成都。经过多日西藏旅程，今天特意不安排密集的观光内容，让大家在返回平原后有充分时间休息和调整。抵达成都后由工作人员接机，送往酒店办理入住。之后为自由活动时间，可根据自己的体力和兴趣自行安排。

**住宿：**成都富力丽思卡尔顿酒店或成都瑞吉酒店或同级 5 星酒店

**第 12 日 | 成都 · 三星堆遗址 · 宽窄巷子 · 川剧变脸**

**用餐：**酒店早餐，午餐，晚餐自理

酒店早餐后前往参观享誉世界的三星堆遗址相关展馆，游览中包含耳麦及讲解服务。三星堆出土的大量青铜器、金器、玉器和造型独特的文物，为理解古蜀文明打开了一扇极具想象力的大门。跟随耳麦的专业讲解，可更加系统地认识三星堆文化及其独特的艺术风格。之后返回成都市区，前往宽窄巷子游览。青砖院落、传统街巷与现代成都生活在这里交织，可自由漫步、拍照，也可品尝当地特色小吃。然后前往参观乳胶制作工厂。晚上欣赏经典川剧表演《蜀风雅韵》，感受变脸等四川传统艺术的魅力，为整个旅程留下富有地方文化色彩的收尾。

然后前往机场，乘坐凌晨飞机返回澳洲

**第 13 日 | 成都—澳洲**

乘坐凌晨飞机，由成都飞往澳洲，结束此次难忘的雪域之旅。

## 2027 西藏林芝山南深度 13 日行程

### 报价

报价：3,599.00 澳元 / 人

Land only: 2,399.00 澳元 / 人  
(不含任何机票价格)

单人房差：1,100 澳元

### 自费项目

文成公主表演秀：¥ 580.00 人民币 / 人，费用直接付给导游。

### 价格包括

澳洲 - 成都 - 林芝，拉萨 - 成都 - 澳洲来回国际段经济舱机票（不保证直飞航班，悉尼墨尔本出发同价，阿德莱德布里斯班出发客人机票附加费用 400 澳元 / 人）

行程中的 5 星酒店住宿和山南携程 4 星酒店双人标间住宿和早餐；行程中注明的午餐和晚餐；行程中注明的景点门票；特别安排 2+1 舒适旅游空调车；中文导游服务。

### 价格不包括

个人消费；旅游保险（强烈推荐购买）；全程司机导游小费 250.00 澳元 / 人，报团时付清。

### 早鸟计划 | 立减 200 澳元 / 人 \*

适用于 2 月 28 日之前报名客人和报名后 7 天内交 1500 澳元定金客人，任选一项。选第 2 项的，1500 澳元定金任何情况下都不予退还。

### 预订注意事项

1. 所有行程本公司保留因实际情况而作出调整之权利，将不再另行通知。行程中航班时间有可能根据航司的情况变更，如因此而增加费用，需要客人自付；因天气因素、道路封闭及疫情原因，本公司有权在启程前或启程后取消或更改行程，也有权缩短或延长行程，并保留最终决定和解释权。个人行为所引起的一切后果由游客个人负责。

2. 本公司对旅途中相关合作商（包括但不限于交通公司、邮轮游船、酒店、各旅游景点）提供服务环节所产生的安全问题不承担任何责任，团友旅游安全由相关合作商直接负责，本公司提供沟通及协调的工作。为保障团友的自身及财产安全，强烈建议购买旅行保险。

3. 如因个人原因、罢工、天气、政治因素、战争、灾难或其它人力不可抗拒等因素引起的额外费用，本公司不承担任何责任，由客人自付。

4. 本团最低成团人数为 10 人。如报名人数未达到最低成团人数，本公司保留取消或调整该团出发日期的权利，并将根据实际情况提前通知已报名客人。

5. 预订确认后 7 天内收取 \$1000 澳元作为订金，该订金不可退还。如逾期未收到订金，预订将被取消。

6. 一旦预订确认，出发期 90 天之前可以更改至本公司其他出境旅游产品，但定金不可用于更改后的产品，不予退还。90 天之内更改，适用取消政策。

### 取消政策

客人任何情况下（包括感染新冠）取消预订将被收取如下费用：

90 天之前：\$1000 澳元订金不予退还。

出发前 75-90 天：扣除每人 30% 的团费。

出发前 60-74 天：扣除每人 50% 的团费。

出发前 30-59 天：扣除每人 80% 的团费。

出发前 0-30 天：扣除每人 100% 的团费。