

Option B

世界之巅 寻梦拉萨

步入一方秘境 解锁天上人间



04/10

Day1 星期五 | 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】，登上观景台看水波在阳光下荡漾，草木葱茏如绿浪翻涌；漫步湿地栈道仿佛走入一幅缓缓展开的画卷；登上玻璃观景台，目光直抵尼洋河与雅鲁藏布江的交汇处，感受两股水流相拥的温柔与力量，像大地在耳边轻轻说：你来，便是最好的相逢。之后前往国家 5A 级景区、堪称“地球最后秘境”【雅鲁藏布大峡谷】，这里是地球上最大、最深的峡谷，有最纯净的天空、最雄伟的雪峰，是最令人向往的地方。午餐后游览南岸风光，观大渡卡遗址触摸千年历史的痕迹，气势磅礴的江水，遍布河谷的山花，置身其中欣赏“中国最美雪山”南迦巴瓦峰的绝世容颜。晚餐品尝藏式火锅，之后返回酒店休息。

餐饮：早、中、晚

住宿：林芝

04/11

Day2 星期六 | 寻得一片“桃花源” 遇见落入凡间的“绿宝石”

早餐后，前往“西藏桃花第一村”【嘎啦桃花村】，千万株百年野桃树循着山势层叠怒放，从谷底一路漫至山腰，如巨幅粉瀑倾泻而下，远处神圣的雪山是完美的背景，穿行其中尽享雪域桃花盛宴。午餐后游览被誉为高原上的“绿宝石”的【巴松措】，碧绿的湖水犹如一块宝石镶嵌在雪山下，跨过湖面栈道抵达湖心岛，五彩的经幡迎风飞扬，岛上的错宗工巴寺历史悠久，是祈福圣地。登上观景台，湛蓝的天空倒影在碧绿清澈的水面，遥望远方的雪山冰川，雪色连绵，简直就是人间天堂。沿湖而上即是原始工布风情的藏式结巴村，漫步自然古朴的村落，随处可见工布人善良的笑容和真挚的热情。之后一路向南，抵达日光之城——拉萨，晚餐后入住酒店休息。

餐饮：早、中、晚

住宿：拉萨

04/12

Day3 星期日 | 日光倾城的金顶之上，一个被梵音与信仰浸透的地方

早餐后，前往巍峨神秘又庄严的古老宫殿【布达拉宫】，是世界上海拔最高的宫殿，上千年的历史殿宇嵯峨，气势雄伟让人心生敬仰，或坐落于蓝天白云之间，或沉寂于静谧星光之下，宫宇叠砌、金碧辉煌。午餐后前往金色圣殿【大昭寺】，它是藏传佛教至高无上的圣地，是拉萨城的灵魂所在，更是雪域高原上永不熄灭的信仰之光，“先有大昭寺，后有拉萨城”，这座古寺的诞生，便是拉萨城的起源。路上随处可见去往拉萨朝圣的藏民，感受他们的虔诚与信仰。之后返回酒店休息（晚餐自理，可品尝当地特色美食）。

餐饮：早、中、晚

住宿：拉萨

04/13

Day4 星期一 | 拉萨时光，凝结一段日光之城的记忆，扎西德勒

早餐后，您可随心漫步八廓街，入甜茶馆闲坐，或访“辩经圣地”色拉寺，亦或朝礼西藏唯一女财神的“扎基寺”；愿南山的清风、布达拉宫的金辉化作一路的护佑与祝福，祝你前程如高原晴空般辽阔，心中常驻日光与喜乐~请 14 点前退房，于“拉萨”结束此次朝圣之旅！

餐饮：早

住宿：不含

注意事项及温馨提示：

- 1、林芝、拉萨属高原藏区，早晚温差较大，请备好常用药品注意保暖，请尊重当地风俗习惯及宗教信仰，用餐口味不适请多谅解；
- 2、所有晚到、提前返程的参会代表视自行放弃行程，费用不予退减；因不可抗力因素致游览变化、延误等产生费用由您自行承担
- 3、会务组人员会全程跟团，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。