



聖地西藏純玩 6 天

第 2 天 抵達拉薩

抵達拉薩機場，由接機人員接機後，送往酒店入住休息。免費接機時間：10:30/16:00。酒店：拉薩香格里拉酒店或同級 **Shangri-La Hotel or similar**

第 2 天 拉薩 Lhasa 餐食 早餐/午餐/晚餐

紮基寺是藏傳佛教格魯派寺廟沙拉寺的分寺，也是一座可以免費參觀的寺廟。在藏語中，“紮巴”是僧人、和尚的意思，“基”是數字“4”的藏文變音，紮基寺即“有 4 個僧人的寺廟”。沙拉寺全稱“沙拉大乘寺”，藏傳佛教格魯派六大主寺之一。與哲蚌寺、甘丹寺合稱拉薩三大寺，是三大寺中建成最晚的一座。自古就是高僧活佛講經說法之地。酒店：拉薩香格里拉酒店或同級 **Shangri-La Hotel or similar**

第 3 天拉薩/日喀則 Lhasa-Shigatse 餐食 早餐/午餐/晚餐 石鍋雞風味

羊卓雍措湖，是西藏三大聖湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏語中又被稱為“上面的珊瑚湖”。是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。據說，虔誠的佛教徒每年都要繞湖一圈，騎馬需要一個月左右。這等於他們到拉薩朝聖一次，這樣做，羊卓雍措至少“佛會保佑他這一年”吉祥如意。卡若拉冰川，是西藏三大大陸型冰川之一，為年楚河東部源頭。先後有電影《紅河谷》、《江孜之戰》、《雲水謠》曾在此拍攝外景，使得冰川的名氣非常大。江孜古城，全名為“江卡爾孜”，藏語意為“勝利堡壘之頂”。江孜地勢高峻，平均海拔 4000 米以上，是南去亞東，西去日喀則等地的交通要道。江孜經濟以農業為主，素有“西藏糧倉”之稱。觀抗英遺址宗山堡，位於西藏日喀則地區江孜縣城區，是清光緒三十年(1904 年)西藏愛國軍民抗擊英國侵略軍遺址。後被列為全國百家愛國主義教育基地之一。酒店：日喀則希爾頓酒店或同級 **Hilton Hotel or similar**

第 4 天 日喀則/拉薩 Shigatse - Lhasa 餐食 早餐/午餐/晚餐

紮什倫布寺，意為“吉祥須彌寺”，位於西藏日喀則的尼色日山下，是該地區最大的寺廟。它與拉薩的“三大寺”甘丹寺、沙拉寺、哲蚌寺合稱藏傳佛教格魯派的“四大寺”。整個寺院依山坡而築，背附高山，座北地向陽，殿宇依次遞接，疏密均衡，和諧對稱。藏族家訪，讓大家走進藏族民居，體驗原生態藏民風俗，品嚐藏族食品等。酒店：拉薩香格里拉酒店或同級 **Shangri-La Hotel or similar**

第 5 天 拉薩 Lhasa 餐食 早餐/午餐/酒店自助晚餐

布達拉宮，紅山是西藏首府拉薩市西北部的一座小山，在當地信仰藏傳佛教的人們心中，它猶如觀音菩薩居住的普陀山，因而藏語稱之為布達拉(普陀之意)。舉世聞名的布達拉宮就依據此山山勢蜿蜒修建，直至山頂。作為藏傳佛教的聖地，每年到布達拉宮的朝聖者及旅遊觀光客總是不計其數。藥王山觀景台，在布達拉宮的側對面，是拍攝人民幣背面風景圖案的地方。大昭寺，又名“祖拉康”、“覺康”(藏語意為佛殿)，大昭寺已有 1300 多年的歷史，在藏傳佛教中擁有至高無上的地位。大昭寺是西藏現存最輝煌的吐蕃時期的建築，也是西藏最早的土木結構建築，並且開創了藏式平川式的寺廟市局規式。八廓街，是集宗教、文化、旅遊、商業為一體拉薩著名的轉經道和商業中心，保留了拉薩古城的原有風貌，可以說是西藏從古至今發展的歷史縮影。

酒店：拉薩香格里拉酒店或同級 **Shangri-La Hotel or similar**

第 6 天 拉薩送機 Depart Lhasa 餐食 早餐

早餐後，於指定時間送到拉薩機場，結束精彩行程。免費送機時間：8:00 /13:00。