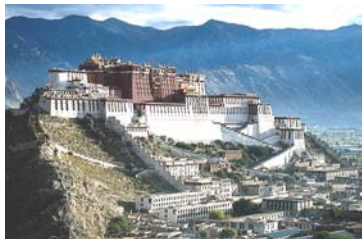




12天青藏高原天路之旅

丽江/香格里拉/江孜/羊卓雍湖/纳木错/青海湖 KMLXA12D



这是一条最具特色最具魅力的线路，探险和勇敢者的首选行程；
这是一回生命感悟人生的心路旅程；一个展现喜马拉雅山脉高原雪域风光的精彩历程；
这是一次历尽艰辛后进入另外一种境界的心灵震撼
空旷无际的原野，纯净无瑕的蓝天，幽深浩翰的湖泊，充满神奇的喜马拉雅山，亿万年奔腾的雅鲁藏布江，最淳朴的人民和最美丽的风景，还有全世界最高的宫殿—布达拉宫
世界顶级雪域高原铁路系列旅游线路。世界上最酷的铁路、最酷的火车、最酷的窗景和一个最酷的目的地。24小时，从西宁直抵雪域高原，五星级旅游专列，美仑美奂的风光切换，前所未有的心跳体验，谁能拒绝？！循着文成公主的脚步，走过格萨尔王的家乡，格尔木到拉萨最值得期待的12小时。有磅礴吐纳的三山横贯，有奔流四方的三江源头，有浩瀚无边的雪域冰川，有奔腾不息的地热泉……
安排观看中国最著名导演张艺谋先生所编排的《印象丽江》，你将在海拔3100米的雪山上观看世界上最高的实景演出，360度全视角呈现，100匹悍马嘶腾，500名来自10个少数民族演员倾力出演…

第一天：新加坡—昆明—丽江/束河古镇 (早午晚餐) 4****酒店

齐集新加坡樟宜国际机场，乘搭国际航空豪华客机经昆明中转飞往丽江。丽江拥有丰富的人文景观，是纳西文化中心，又是汉、藏、白、纳西民族文化的交汇点。抵达后游览束河古镇，在这里可以看到“微缩的大研古城”，没古城繁华，比古城宁静。这里的规划把集镇的政治因素淡化到了极至把商业的位置突出到了极至，晚餐后入住酒店。

第二天：玉龙雪山 (早午晚餐) 4****酒店

早餐后乘车赴玉龙雪山，游览云杉坪、白水河、甘海子。云杉坪在玉龙雪山绿雪峰下，坪周有无数参天的云杉围住。云杉被陡直壁立的雪峰环抱奇观万千犹如仙境。丽江古城，丽江古城建于宋末元初已有700多年历史。此城北依象山，西枕狮山，不筑城墙，三条从玉龙雪山流下的清溪穿城而过，水声潺潺，淌遍小街窄巷，形成家家泉水，户户垂柳的怡人景象。特别安排观看中国最著名导演张艺谋先生所编排的《印象丽江》。

第三天：丽江/香格里拉 (早午晚餐) 4****酒店

早餐后乘车前往传说中的世外桃源香格里拉—中甸。途经长江第一湾。金沙江在古代江水是沿横断山脉向南奔流，因阿尔卑斯运动，使地貌改变，突然来了个急转弯，形成了著名的长江第一湾奇景。在抵达后我们将乘车前往纳帕海，距中甸5公里总面积2153公顷，是一个季节性湖泊，夏季四周山上积雪融化，形成青山环抱，湖面波光粼粼，秋季变成一片草甸，这是牧民放牧的季节，冬季黑颈鹤在此越冬。之后游览独克宗古城。

第四天 香格里拉—拉萨/布达拉宫—大昭寺—八角街 (早午晚餐) 3***酒店

搭乘飞机前往世界屋脊“高原明珠”之城—拉萨，在机场由导游献哈达欢迎贵宾到来！由海拔3500米的世界最高国际民用机场出发，沿世界最高河流—雅鲁藏布江逆流而上驱车行驶一小时，至圣城拉萨。游览世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群—布达拉宫。公元七世纪中叶，藏王松藏干布迁都拉萨并建宫殿于红山之上。随着历史的变迁，十七世纪中叶重建后成为历代达赖喇嘛的驻锡地和政教权利中心。以其极高的历史价值和旷世宝藏闻名于世。下午游览藏传佛教信徒心中的圣地—大昭寺。公元七世纪文成公主进藏时带来的一尊释迦牟尼十二岁等身像被供奉于此。近距离体验信徒们五体投地的虔诚。随后到八角街手市场自由参观，感受到浓郁的民族特色及风土人情。



第五天:色拉寺/罗布林卡/八角街

(早午晚餐)

3***酒店

早餐后前往参观西藏最具代表性的黄教寺院——**色拉寺**。色拉寺位于拉萨北郊的色拉乌孜山下，是藏传佛教格鲁派六大主寺之一。该寺是1419年由宗喀巴的弟子绛钦却杰·释迦益西在柳乌宗贵族朗卡桑布的资助下修建的。18世纪初，固始汗对色拉寺进行扩建，使它成为了格鲁派六大寺院之一。午餐后前往西藏著名的园林宫殿原达赖喇嘛夏宫**罗布林卡**游览，随后到**八角街**手工市场自由参观，在这里，可以感受到浓郁的民族特色及风土人情。

第六天: 拉萨—羊卓雍湖—日喀则

(早午晚餐)

3***酒店

早餐后由拉萨起程，翻越海拔4852米的冈巴拉山，站在山口时，被称为天上圣湖之美誉的**羊卓雍湖**映入眼帘，宛如一条飘带挂在天地之间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天和朵朵白云融为一体，秀美如画的风景让你陶醉于这世外桃源般之人间仙境中久久不忍离去。随后前往西藏第二大城**日喀则**，它位于雅鲁藏布江与年楚河河畔，是以**扎什伦布寺**为中心所发展出来的城市。

第七天: 扎什伦布寺—江孜—拉萨

(早午晚餐)

3***酒店

早餐后游览始建于1447年的黄教六大寺之一、历代班禅额尔德尼驻锡地——**扎什伦布寺**，远眺整个寺院依山坡而筑，背附高山，殿宇毗连，群楼叠叠，金顶红墙的主建筑群雄伟、浑厚、壮观、金碧辉煌。寺内香炉紫烟升腾供台灯火闪烁众佛尊容各异。大殿里僧侣诵经井然；佛像前，信徒顶礼膜拜。五百多年来它强烈地吸引着国内外佛教信徒。游人在这里朝拜、观瞻。寺内供奉有高26米世界上最大的室内铜像——**强巴佛**。瞻仰十世班禅大师灵塔后游览**日喀则**自由市场。下午沿雅鲁藏布江峡谷返回拉萨，途中前往**江孜**参观唯一集西藏三大教派于一体，以精美绝伦的壁画和雕刻而著称的**十万佛塔白居寺**，远眺宗山抗英炮台后返回拉萨。

第八天: 拉萨—纳木错—拉萨

(早午晚餐)

3***酒店

早餐后乘车前往被誉为西藏三大圣湖之一的**纳木错**，沿途欣赏位于草原、雪山环抱之中的**羊八井高原地热**，领略藏北草原迷人风光和念青唐古拉山脉。纳木错意为天湖、灵湖或神湖，信徒们尊其为西藏三大圣湖之一，传为密宗本尊胜乐金刚的道场，是藏传佛教的著名圣地。公元十二世纪末，藏传佛教达隆嘎举派创始人达隆塘巴扎西贝等高僧，曾到湖上修习密宗要法，并始创羊年环绕纳木灵湖之举。信徒传说，每到羊年，诸佛、菩萨、护法神集会在纳木湖设坛大兴法会，如人此时前往朝拜，转湖念经一次，胜过平时朝礼转湖念经十万次，其福无量，所以每到藏历羊年僧俗信徒不惜长途跋涉，前往转湖。纳木湖畔玛尼堆遍布，如有教徒经过这里，总会投下一颗石子在这个西藏人心目中的圣湖。在欣赏完美丽的高原湖光景色和感受天蓝水碧之后，乘车返回拉萨。

第九天: 拉萨—青藏高原列车—西宁

(早餐)

宿: 火车中

西宁-拉萨是青藏旅游列车白天快速通过的区段动态观赏自然景观也成为了今天主要的旅游方式您可以坐在车厢中充享受青藏高原的自然风光和独特景观。沿途将途径格尔木、玉珠峰、唐古拉山、错那湖、那曲、羊八井、等观光车。青藏铁路在设计中增加了各种功用不同的铁路桥，催生出中国铁路建设史上一道靓丽的“桥梁风景线”。铁路桥梁总长约160公里，除传统的跨江河桥及跨公路桥外，因环保的需要，还设计有冻土隧道、野生动物通道及穿越湿地沼泽的代路桥等独特的“环保桥”。您将一睹这些桥梁的神彩。这些铁路桥包括：桥墩高达52米的青藏路第一高桥三岔河特大桥，千里青藏第一长桥清水河特大桥万里长江第一桥沱沱河特大桥，以及横跨昆仑、穿越唐古拉、雄贯拉萨河的众多大桥，同时又是兼具冻土隧道和野生动物通道两种功能于一身的“环保桥”，银色桥墩孔孔相连，长而不高，与广阔草原十分搭配。(火车上餐费自理)

第十天: 青藏铁路—西宁

(午晚餐)

3***酒店

今天中午抵达青海的首府—西宁。午餐后参观中国藏传佛教格鲁派六大寺院之一的**塔尔寺**，这里是格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，塔尔寺的**堆秀**，**壁画**和**酥油花**被称为“艺术三绝”。

第十一天: 西宁

(早午晚餐)

3***酒店

出发乘车经中国第一颗原子弹、氢弹的研制基地退役旧址—**原子城**(远观)，探寻西部歌王王洛宾驻足写下世界名曲《在那遥远的地方》的**金银滩草原**，踏上令人向往的青藏公路，开往中国最大的内陆咸水湖泊—**青海湖**，身临其境的感受是那一座座雪山相连的壮观奇景。返回时车上远观纪念当年文成公主进藏标志性建筑—**日月山**

第十二天: 西宁—上海—新加坡

(早餐)

早餐后自由活动，指定时间集合前往机场，搭乘内陆航班中转上海，飞返温馨家园—新加坡。结束愉快的“雪域高原”西藏神秘之旅，回到新加坡温暖的家！

最后: 希望您能够满意人人旅游为您安排的旅行线路，并衷心祝福您度过一个美好的旅行假期。

(最终确认行程以当地旅行社确认及航班时间为准)