

★
iCHINA

惊艳

西

藏

Exclusive Edition

01 最炫民族风 Photoshooting
with Tibetan Costume
藏装旅拍

02 挑战自我 Everest
Base Camp
珠峰大本营

03 一生必去一次 Potala
Palace
布达拉宫

PT-CTP11



Journey Over 一秒GET行程

海拔高度 ALTITUDE

林芝 NYINGCHI =3100米

拉萨 LHASA =3650米

日喀则 SHIGATSE =3800米

扎西宗乡 =4200米
ZHAXIZONGXIANG

珠峰大本营 =5200米
BASE CAMP

行程速览，怎么玩都不迷茫

A QUICK TOUR OF THE ITINERARY, NO CONFUSION ABOUT HOW TO PLAY

DAY 01

吉隆坡 KUALA LUMPUR → 成都 CHENGDU

- 🕒 晚: 飞机上 MOB
- 📍 5♥ 天府空港悦享酒店或同级

DAY 02

成都 CHENGDU → 林芝 NYINGCHI

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 🕒 晚: 鲁朗石锅鸡 Stone Pot Chicken
- 📍 5♥ 林芝悦皇冠度假酒店或同级

DAY 03

林芝 NYINGCHI [400KM] 拉萨 LHASA

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 巴河鱼风味 Bahe Fish Cuisine
- 🕒 晚: 粤菜 Cantonese Cuisine
- 📍 5♥ 平措康桑自驾圣地富氧国际度假酒店或同级

DAY 04

拉萨 LHASA

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 尼泊尔餐 Nepal Meal
- 🕒 晚: 野菌火锅 Mushroom Hotpot
- 📍 5♥ 平措康桑自驾圣地富氧国际度假酒店或同级

DAY 05

拉萨 LHASA

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 🕒 晚: 韩式烤肉 Korean BBQ
- 📍 5♥ 平措康桑自驾圣地富氧国际度假酒店或同级

DAY 06

拉萨 LHASA [254KM] 日喀则 SHIGATSE

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 🕒 晚: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 📍 5♥ 乔穆朗宗逸扉酒店或同级

DAY 07

日喀则 SHIGATSE [380KM] 扎西宗乡 ZHAXIZONGXIANG

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 🕒 晚: 酒店内 Hotel Dinner
- 📍 4♥ 平措康桑富氧酒店或同级

DAY 08

扎西宗乡 ZHAXIZONGXIANG [380KM] 日喀则 SHIGATSE

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 🕒 晚: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 📍 5♥ 乔穆朗宗逸扉酒店或同级

DAY 09

日喀则 SHIGATSE [2HRS] 拉萨 LHASA

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 🕒 晚: 海鲜自助餐 Seafood Buffet
- 📍 5♥ 圣地天堂洲际大酒店或同级

DAY 10

拉萨 LHASA → 成都 CHENGDU

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 中式合菜 Chinese Cuisine
- 🕒 晚: 四川火锅 Sichuan Hotpot
- 📍 5♥ 新东方千禧大酒店或同级

DAY 11

成都 CHENGDU → 吉隆坡 KUALA LUMPUR

- 🕒 早: 酒店内 Hotel
- 🕒 午: 飞机上 MOB

高原旅游小贴士 HIGHLAND TRAVEL TIPS



- 1. 适应高原气候 Acclimatize to the altitude:**
到达高原后，避免剧烈运动，缓慢适应低氧环境。
Take it easy for the first couple of days to allow your body to adjust to the lower oxygen levels. Avoid strenuous activities right away.
- 2. 注意高原反应 Watch out for altitude sickness:**
常见症状包括头痛、头晕、呼吸急促等。如出现不适，需及时休息，必要时下降到较低海拔区域。
Symptoms include headaches, dizziness, and shortness of breath. If you experience these, rest and consider descending to a lower altitude if necessary.
- 3. 保持充足水分 Stay hydrated:**
高原地区气候干燥，容易脱水，要多喝水，保持身体水分平衡。
The air at high altitudes is often drier, so make sure to drink plenty of water to avoid dehydration.
- 4. 防晒保护 Protect your skin:**
高原紫外线强，记得涂防晒霜、戴帽子，保护皮肤免受阳光伤害。
The sun can be stronger at higher altitudes, so use sunscreen, wear a hat, and protect your skin from UV rays.



享受
 ★★★★★
 HOTEL
 SPECIALTY HOTEL
 QUALITY JOURNEY



天府空港悦享酒店或同级



林芝悦皇冠度假酒店或同级



乔穆朗宗逸扉酒店或同级



圣地天堂洲际大酒店或同级



平措康桑自驾圣地富氧国际度假酒店或同级



平措康桑富氧酒店或同级



新东方千禧大酒店或同级



TRAVEL HIGHLIGHT

行程亮点

☆☆☆☆☆

EXCLUSIVE ARRANGEMENT
UNFORGETTABLE JOURNEY



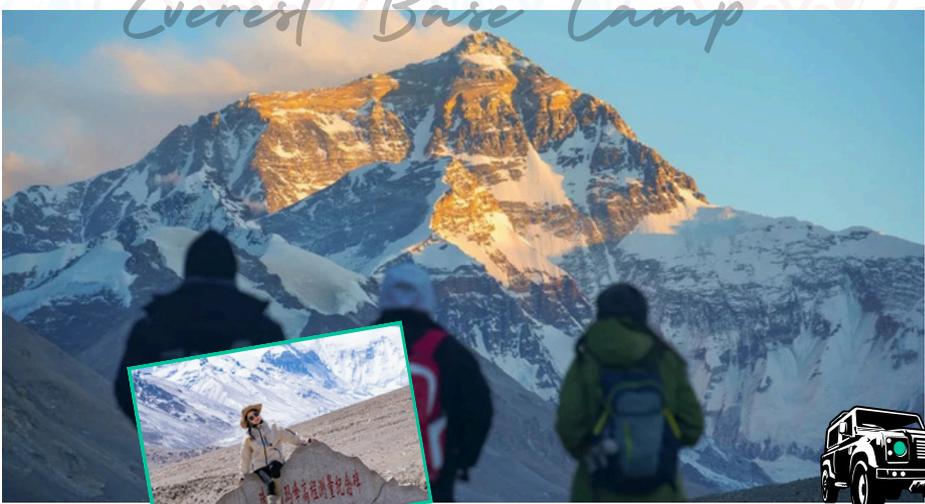
一场灵魂的奇遇

当脚步踏入拉萨，
就像开启了与尘世不同的平行时空。
身着藏服，穿梭在布达拉宫的光影里，
漫步于八廓街的人潮中。
服饰上的每一处花纹，都诉说着古老故事
每一次按下快门，都将这高原的神圣与你的
灵魂紧紧相连。这不仅是一组写真，更是
你在圣城留下的美好回忆。

Photo shooting Tibetan Costume



Everest Base Camp



这里不止有高度 还有自由的灵魂

到底是谁说**珠峰**不值得去？
作为最接近珠穆朗玛峰的地方，**大本营**真的太震撼了！面对巍峨的雪山，每一帧都是绝美风景！随手一拍，朋友圈C位预定！
眼前是世界第一高峰**珠穆朗玛峰**，背后是广袤的高原大地。在这片大自然的鬼斧神工之中，一种前所未有的宁静将萦绕着你，让你更加清晰地听到内心的声音。



高原上的蓝宝石

当你翻越西藏山南的冈巴拉山口，
看见漫长的湖岸线，
蜿蜒曲折的湖汊和岬湾，
还有如天鹅绒般柔润、
蓝宝石般湛蓝的水面，
你就会明白，
为什么世人向往西藏的大湖，
向往**羊卓雍措**的蓝！

Tibet's Sapphire



行程亮点

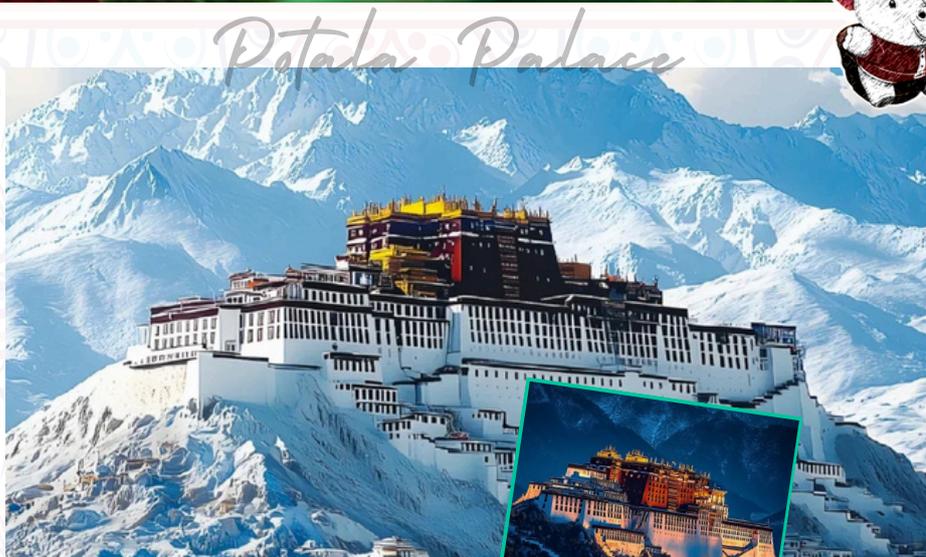


EXCLUSIVE ARRANGEMENT
UNFORGETTABLE JOURNEY



世界屋脊上的明珠

布达拉宫是西藏地区现存规模最大、最完整的古代宫堡式建筑群，集中体现了藏民族传统的土、石、木结构和碉楼形式。建筑主体工程有白宫和红宫两大系统。白宫是历代达赖喇嘛施政和生活起居之所，红宫是宗教活动场所和历代达赖喇嘛的灵塔供奉之地。白宫围绕红宫的建筑形制，体现了旧西藏政教合一的社会体制。



Potala Palace

Sera Monastery



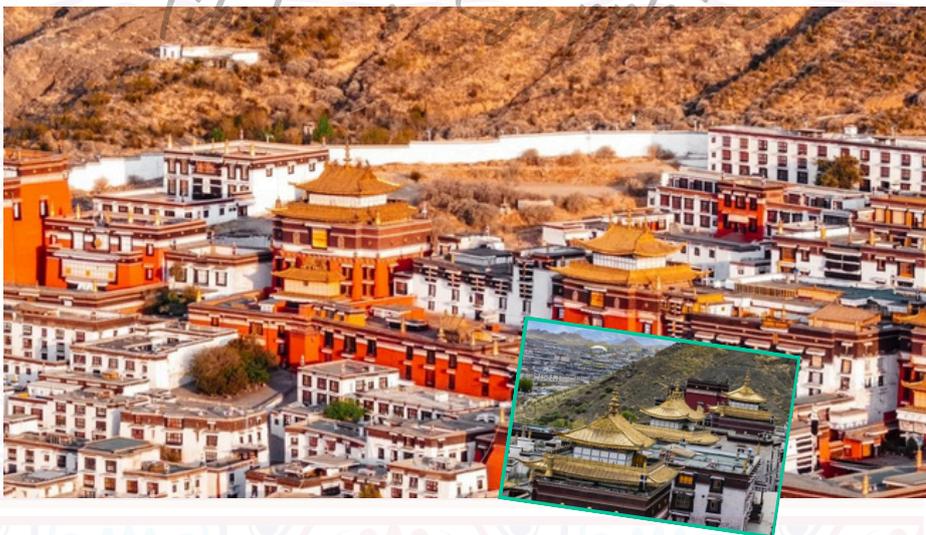
探寻藏传佛教的千年古韵

色拉寺，拉萨三大寺之一，距今已有600多年历史。当你穿过层层叠叠的经幡，每一步都是时间的回响，你会发现，这里不仅仅是一座寺院，而是藏传佛教的活历史。来到这里记得不要错过【**辩经**】，那是对智慧的一种展现，僧侣们激烈的辩论，充满了力量和激情，也一定要参观【**佛塔**】和【**壁画**】，它们不仅是艺术的瑰宝，也承载着藏族人民的信仰和情感。



历代班禅住锡地

站在**扎什伦布寺**的金顶下，仰望这座巍峨的宫殿式建筑群，阳光在鎏金铜瓦上跳跃，折射出耀眼的光芒。这座始建于1447年的藏传佛教格鲁派寺院，不仅是历代班禅的驻锡地，更是人类文明史上的一座精神丰碑。它见证了西藏文明的兴衰，承载着藏传佛教的智慧，也记录着人类对信仰的永恒追寻。



第1天 吉隆坡 → 成都

- ◆ 集合于机场，飞往【成都】

第2天 成都 → 林芝

- ◆ 乘搭内陆航班前往【林芝】
- ◆ 色季拉山观景台
- ◆ 南迦巴瓦峰【远眺】
- ◆ 鲁朗林海【含观景台】

第3天 林芝 [400公里] 拉萨

- ◆ 巴松措【含电瓶车】

第4天 拉萨

- ◆ 布达拉宫【含耳机】

※布达拉宫预订参观券由布官管委会限制人数，团体可能会被分批进入参观，具体参观时间和名单区由该管委会派发为准※



首家安排：藏装旅拍(含藏装1套+头饰+赠10张电子底片)

- ◆ 大型实景剧演出剧《文成公主》

第5天 拉萨

- ◆ 八廓街【品藏式甜茶】
- ◆ 大昭寺【含耳机】
- ◆ 色拉寺
- ◆ 药王山观景台

第6天 拉萨 [254公里] 日喀则

- ◆ 羊卓雍措【与藏獒拍照】
- ◆ 卡若拉冰川
- ◆ 斯米拉水库

第7天 日喀则 [380公里] 扎西宗乡

- ◆ 318国道五千公里纪念碑
- ◆ 加乌拉山口观景台
- ◆ 珠峰国家公园【含环保车】
- ◆ 【大本营】【绒布寺】【日照金山】※视当时天气而定

※如果当天无法游览珠峰大本营，将更改为隔日早上游览※

第8天 扎西宗乡 [380公里] 日喀则

- ◆ 萨迦寺

第9天 日喀则 [2Hrs] 拉萨

- ◆ 扎什伦布寺
- ◆ 藏文化民俗村
- ◆ 乘搭高原动车返回【拉萨】
- ◆ 布达拉宫夜景

第10天 拉萨 → 成都

- ◆ 扎基寺
- ◆ 乘搭内陆航班返回【成都】
- ◆ 春熙路+太古里

第11天 成都 → 吉隆坡

- ◆ 送往机场，返回温馨的家

DAY 1 Kuala Lumpur → Chengdu

- ◆ Assemble at airport for flight to [Chengdu]

DAY 2 Chengdu → Nyingchi

- ◆ Take domestic flight to [Nyingchi]
- ◆ Sejila Mountain Observation Deck
- ◆ Namjagbarwa Peak [Exterior view]
- ◆ Lulang Forest [Included Observation Deck]

DAY 3 Nyingchi [400KM] Lhasa

- ◆ Basongcuo [Included Buggy]

DAY 4 Lhasa

- ◆ Potala Palace [Included Headphones]

※Entrance ticket of Potala Palace is under discretion of palace management. Tour members may be entering the palace in groups, subject to visitation time.※



EXCLUSIVE: Personal Photo Shooting with Tibetan Costume (A complimentary of 10 soft copy photos)

- ◆ Princess Wencheng Performance

DAY 5 Lhasa

- ◆ Barkhor Street [Tibetan Tea]
- ◆ Jokhang Temple
- ◆ Sera Monastery
- ◆ Yaowang Mountain Observation Deck

DAY 6 Lhasa [254KM] Shigatse

- ◆ Yamdroktso Lake [Photo shooting with Tibetan Mastiff]
- ◆ Karuola Glacier
- ◆ Simila Mountain Reservoir

DAY 7 Shigatse [380KM] Zhaxizongxiang

- ◆ 318 National Road 5,000 km Monument
- ◆ Mount Gaura Observation Deck
- ◆ Mt.Qomolangma National Park [Included Shuttle]
- ◆ [Base Camp] [Rongbuk Monastery]
- ◆ [Sunlit Golden Mountain]※Subject to Weather Condition※

※If the Everest Base Camp cannot be visited on the scheduled day, the visit will be rescheduled to the following morning.※

DAY 8 Zhaxizongxiang [380KM] Shigatse

- ◆ Sakya Monastery

DAY 9 Shigatse [2Hrs] Lhasa

- ◆ Tashilhunpo Monastery
- ◆ Tibetan Culture and Folk Village
- ◆ Take train back [Lhasa]
- ◆ Potala Palace Night View

DAY 10 Lhasa → Chengdu

- ◆ Zashi Lhamo Temple
- ◆ Take domestic flight back [Chengdu]
- ◆ Chunxi Road + Taikoo Li

DAY 11 Chengdu → Kuala Lumpur

- ◆ Transit to airport, home sweet home

*须符合条规 **行程，餐食，酒店及交通如有更改，恕不另行通知

*T&C Apply **Itinerary, meals, hotel accommodations, and transportation are subject to change without prior notice



东风旅游
GOLDEN TROPICS
Travel & Tours Sdn Bhd



G-05, Wisma Zelan, Jalan Tasik Permaisuri 2,
Bandar Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

www.goldentropics.com.my



info@goldentropics.com.my



03-9174 6888



010-818 6688