

8D7N A TOUCH OF MYSTERY LHASA (CNWTS)

8天7晚 揭开西藏神秘面纱之旅 - 拉萨

Xiamen / Lhasa / Shigatse

厦门 / 拉萨 / 日喀则

NO
shopping
stop

绝无
购物站



Day 1 (D) Kuala Lumpur ✈️ Xiamen

- Depart from Kuala Lumpur to Transit City.
- Upon arrival, transfer to hotel for check in after dinner.

Day 2 (B/L/D) Xiamen ✈️ Lhasa

- Visit The only God of Wealth Temple in Tibet - **Zaki Temple**.

Day 3 (B/L/D) Lhasa

- After breakfast, visit to **Potala Palace**, the highest palace in the world.
- Visit to **Jokhang monastery**, the most holy place in every single believer's eyes.
- Walk around **Barkhor** - the oldest commercial street and most famous pilgrimage circuit.

Day 4 (B/L/D) Lhasa 🚆 Shigatse

- Transfer to Shigatse city by Viewing Train.
- Visit **Tashilhunpo**, the biggest monastery in south Tibet.

Day 5 (B/L/D) Shigatse 🚆 Lhasa

- In the morning, proceed to Lhasa city by bus. You will be able to see **Simila Reservoir & Karuola Glacier** during the journey.
- Visit **Yamdrotso**, whereby the lake looks like a flying swan during clear weather.

Day 6 (B/L/D) Lhasa

- Visit **Norbunlinka Palace**, the annual vacation home for 7th to 14th Dalai Lama.
- Visit **Sera Monastery** to watch Monk's Debate.

Day 7 (B/L) Lhasa ✈️ Fuzhou

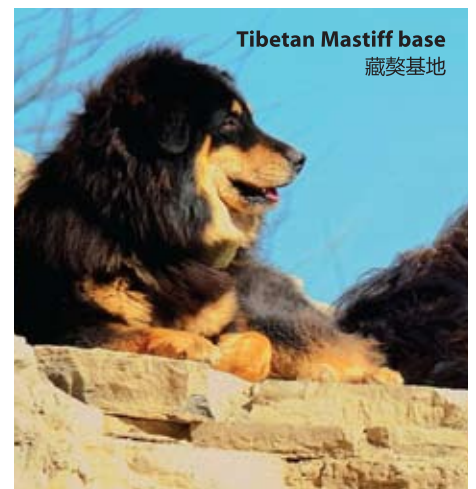
- Visit **Tibetan Mastiff base** and take picture with these strong dogs.
- After lunch, fly to Fuzhou city China.

Day 8 (B) Fuzhou ✈️ Kuala Lumpur

- After breakfast, proceed to the airport.

IMPORTANT NOTES :

- On the high plateau, try to reduce the stimuli of the cold, avoid getting upper respiratory tract infection, the cold from taking bath. Reduce the possibility of getting high altitude pulmonary edema.
- Entering the high plateau try to avoid excessive eating or drinking, not to increase the burden of the digestive system and avoid the alcohol and tobacco.
- Taking anti altitude sickness drugs ahead of time : Rheidol, glucose and so on . Keep taking them in the trip would help avoid the altitude sickness.





第1天 (晚)
吉隆坡 ✈️ 厦门

- 吉隆坡机场集合, 直接飞往中国厦门。
- 抵达后, 酒店休息。

第2天 (早/午/晚)
厦门 ✈️ 拉萨

- 抵达拉萨后, 前往扎基寺, 也是西藏唯一的财神庙。
- 晚餐后, 回酒店休息。

第3天 (早/午/晚)
拉萨

- 早餐后, 参观布达拉宫。它是世界上最高的宫殿, 也是达赖喇嘛的冬宫。
- 继续前往大昭寺。此为藏王松赞干布为了尼泊尔王妃建的寺庙。它也是世界文化遗产之一。
- 自由活动在八角街。

第4天 (早/午/晚)
拉萨 🚆 日喀则

- 乘坐观景火车前往后藏重镇日喀则。
- 之后, 前往扎什伦布寺, 班禅大师的驻锡地。

第5天 (早/午/晚)
日喀则 🚆 拉萨

- 早餐后, 返回拉萨, 途径远眺宗山古堡, 斯拉米水库 (满拉水库) 以及卡诺拉冰川。
- 前往西藏圣湖羊卓雍错。

第6天 (早/午/晚)
拉萨

- 早餐后, 前往罗布林卡, 历代达赖喇嘛消夏理政的地方。
- 午餐后, 参观色拉寺观看著名的辩经场面。

第7天 (早/午)
拉萨 ✈️ 福州

- 早餐后, 参观藏墓基地 (免费和藏墓拍照)。
- 午餐后, 飞返福州。
- 抵达福州后, 酒店休息。

第8天 (早)
福州 ✈️ 吉隆坡

- 早餐后, 送往机场, 经停福州, 返回温暖家园。

西藏高原旅游注意事项:

- 高原地区, 要注意预防为主, 尽量减少寒冷刺激及上呼吸道感染、冲凉而感冒等诱发急性高原肺水肿病变可能性;
- 刚进入高原, 尽量不要, 暴饮暴食, 以免加重消化器官的负担, 使其能很好地适应此环境。最好不要饮酒和吸烟。
- 可提前服用预防高原反应的药物: 红景天、肌肝片、葡萄糖等, 路途也坚持服用, 可以有效防止高山反应。



ITINERARY HIGHLIGHTS 行程亮点

- Potala Palace, Lhasa 布达拉宫
- Zaki Temple 扎基寺
- Norbulingka Garden 罗布林卡
- Yamdrok Lake 羊卓雍错

NIGHT(S) STAY 住宿

| | |
|------------------------|------|
| Xiamen/ Fuzhou 厦门 / 福州 | 2N 晚 |
| Lhasa 拉萨 | 4N 晚 |
| Shigatse 日喀则 | 1N 晚 |

MEALS INCLUDED 膳食

7 Breakfasts 早餐 | 6 Lunches 午餐 | 6 Dinners 晚餐

MEAL HIGHLIGHTS 特选膳食

- Mushroom hot pot 菌类火锅餐
- Tibetan flavor 藏餐
- Nepal flavor 尼泊尔风味餐

OPTIONAL TOURS 自费项目 (每项RMB280/人)

- Tibetan singing and dancing show 幸福在路上秀