



# HEARTLINK HOLIDAYS PTE LTD

32 Seletar Terrace, Singapore 806933, Tel: 65-68755563, Fax: 65-68812302

[www.heartlinkholidays.com](http://www.heartlinkholidays.com) Registration No: 201100061N

TA02039

## 成都-拉萨-纳木错-日喀则 9 日游 (单飞单卧)

### 第一天: 新加坡 - 成都 (晚餐)

乘搭豪华客机飞往天府之国 - 成都, 一座来了就不想离开的城市! 抵达后, 由专人接机, 接着参观被誉为 21 世纪中国首项重大考古发现的**金沙遗址**--金沙遗址博物馆, 感受 3000 多年前灿烂辉煌的古蜀文明。然后, 游览**锦里一条街**, 是成都市首座以传统川西古镇为建筑风格的旅游休闲街区。晚餐后, 送酒店休息。

### 第二天: 成都 - 拉萨 (早、午、晚餐)



早餐后, 送往机场乘搭豪华客机飞往拉萨。抵达拉萨贡嘎机场, 由专人接机, 乘车前往拉萨市区。沿途欣赏**机场路风光、雅鲁藏布江、拉萨河风光**。抵达拉萨后, 送酒店休息。为了适应当地气候及环境, 最好适应休息 (注意不要剧烈运动)。

### 第三天: 拉萨 (早、午、晚餐)

拉萨市区游览: 今天全日游拉萨市区。首先参观座落拉萨红山之巔, 一座建于公元七世纪, 举世闻名宫堡式古建筑群, 距今有 1300 多年历史的**布达拉宫**。它被称为“世界屋脊明珠”, 是青藏高原的标志; 接着参观**大昭寺**, 是佛教教徒向往的朝圣中心, 从大昭寺出来, 不可不进**八廓街**转一转, 这里小店铺和售货摊鳞次栉比, 你可选购各式各样充满民族特色和艺情风味的手工艺品。



### 第四天: 拉萨 - 江孜 - 日喀则 (早、午、晚餐)

早晨出发经海拔 4600 米以上的**岗巴拉雪山**, 前往世界最高的淡水湖、有天上圣湖之美誉的**羊卓雍湖**, 羊湖水蓝得像一张天鹅绒, 神秘且又散发着生气, 加上四周的雪山, 构成一幅典型的香格里拉景致。续程前往参观**卡罗拉冰川**, 肯定让你抵抗不住如此靠近的瑰奇的冰山景观的诱惑。然后驱车前往**红河谷**实景拍摄地**江孜古城**, 远眺宗山古城堡和**抗英炮台**。接着游览**十万佛塔、白居寺**; 白居寺已有五百多年的历史, 是一座塔寺结合的藏传佛教寺院建筑群。随后前往日喀则。



### 第五天: 日喀则 - 拉萨 (早、午、晚餐)

早上参观金碧辉煌**黄教大寺扎什伦布寺**。它是日喀则地区最大的寺庙, 是历代班禅的驻锡地和后藏的政教中心; 寺内参观**十世班禅灵塔殿**, 这座灵塔内存放着圆寂于 1989 年的十世班禅大师的遗体; 世界上最大的**强巴佛铜像**。下午乘车回返拉萨。

### 第六天: 拉萨 - 纳木错 - 拉萨 (早、午、晚餐)

早餐后, 驱车前往**纳木错**, 观苍茫辽阔北草原风光, 还可看到沿途为修建世界最高铁路-**青藏铁路**, 雪峰映衬着草原, 四周寂静无声, 只有成群的野羊在无垠的草原上肆无忌惮的奔跑。路过**羊八井**, 参观驰名世界的**羊八井地热景观**, 您也可在此自费享受温泉浴。然后前往位于**念青唐古拉山**怀抱之中, 称为“天湖”的高原圣湖**纳木错**。游览完毕, 返回拉萨。

### 第七天: 拉萨 - 西宁 (早餐)

早晨告别拉萨, 乘搭青藏列车回返西宁, 火车行驶时间大约 26 小时。沿途可以在车上欣赏到令人叫绝的青藏高原及青藏铁路的风光。

### 第八天: 西宁 (午、晚餐)

抵达西宁, 送往酒店休息。下午, 市区游览。

### 第九天: 西宁 - 成都 - 新加坡 (早、午餐)

早餐后, 游览**塔尔寺**--藏传六大寺院之一, 宗喀巴大师的诞生地。下午送机场乘机回返成都, 转换航班飞返新加坡。

