



左手煙雨·右手雪山 橫跨東西·世界之巔 水韻江南聖地西藏14天



兩人一房/人
CAD **198**
綜合服務費 CAD240 | 單房差 CAD710

2026年抵達日期: 10月06日、10月20日

行程特色

- ★文化漫遊: 漫步江南古鎮, 泛舟古運河, 聆聽蘇州評彈, 感受G20杭州峰會視角
- ★10月黃金觀景季 | 南迦巴瓦露出率超高, 晴空萬里出片率拉滿
- ★杜絕走馬觀花 | 從西藏江南林芝到聖城拉薩, 再到後藏日喀則
- ★風光不重樣 | 布達拉宮、羊卓雍措、巴松措、紮什倫布寺四大5A全打卡
- ★拉薩首晚醫生巡房 | 高原出行更安心



第一天 抵達上海

抵達上海機場 (PVG or SHA) 或虹橋高鐵站, 送往酒店休息。免費接機/接高鐵時段: 抵達當天全接機/接高鐵, 2小時內班次將會安排一趟車。

🍷 住宿: 上海金倉永華大酒店或四鑽同級

第二天 上海-濮院-杭州

前往桐鄉濮院鎮, 參觀新興網紅景點【濮院時尚古鎮或楓涇古鎮】, 感受江南水鄉於美麗田園的完美結合。(或遊覽被譽為“中國最後的枕水人家”的【烏鎮】)。抵達杭州後外觀【G20城市觀景平臺】。漫遊【西湖景區】, 遠眺雷峰塔, 柳浪聞鶯、金牛池等西湖十景。可自費暢享用杭州本幫菜。

🍷 早餐/午餐-杭州風味

🍷 住宿: 杭州曙光薇或四鑽同級

第三天 杭州-無錫

前往【龍井茶村】遊覽茶鄉風景, 品中國國茶龍井。前往無錫, 遊覽【蠡湖公園】, 以“春之媚、夏之秀、秋之韻、冬之凝”四季林木佈景置園, 在碧水環繞的園中, 一座座造型各異的小橋、棧橋構通全園各景點。參觀【紫砂壺博物館】。可參加推薦自費: 湖鮮排骨宴, 品太湖特色湖鮮, 嘗江南第一醬排骨的舌尖美味。

🍷 早餐/午餐-無錫風味

🍷 住宿: 無錫錫州花園大酒店或五鑽同級

第四天 無錫-南京

推薦自費: 前往【靈山大佛】, 是一座享譽海內外的“AAAAA”級大型佛教文化旅遊主題景區。整個景區南臨太湖, 北倚群山, 青龍山與白虎山分別位於其東西兩側, 氣勢恢弘。參觀太湖珍珠館。前往南京。經【明城牆】, 遊覽【東水關遺址公園】建築遺跡充分體現秦淮的古都特色。前往【夫子廟】遊覽, 秦淮風光帶以十里秦淮、明城牆風光、夫子廟為景觀特色, 感受古城夜晚。晚上可盡享以秦淮鹽水鴨為代表金陵本幫菜(推薦自費)。

🍷 早餐/午餐-南京風味

🍷 住宿: 南京中興和泰大酒店或四鑽同級

第五天 南京-蘇州

參觀【玉器博覽中心】。遊覽【大報恩寺】, 是中國歷史上最為悠久的金陵三大寺之一。中午品嘗淮揚風味。前往蘇州, 外觀元代古建築【盤門】, 是國內唯一保留完整的水陸並列古城門。遊覽【金雞湖風景區】, 堪稱二十一世紀蘇州“人間新天堂”的象徵。漫步【蘇州鳥巢】, 延續了蘇州悠久歷史、展示蘇州現代文明的嶄新建築。推薦自費: 泛舟古運河, 一邊聽蘇州評彈, 一邊感受蘇州夜景, 可自費享用當地風味本幫菜。

🍷 早餐/午餐-蘇式風味

🍷 住宿: 蘇州長江智選假日或四鑽同級

第六天 蘇州-上海

參觀【絲綢廠】, 中午品嘗吳門家宴。前往上海, 參觀【乳膠中心】。遊覽位於黃浦江畔【外灘】, 這裏曾有上海十里洋場風景, 52座風格迥異的古典復興大樓所組成的上海金融中心等地標景觀。遠眺東方明珠塔, 參觀珠寶店, 欣賞浦東新貌。

🍷 早餐/午餐-本幫風味

🍷 住宿: 上海金倉永華大酒店或四鑽同級

第七天 上海-拉薩 (拉薩機場代碼: LXA, 機票未含)

早餐後送往機場乘機飛抵拉薩 (機票未含), 隨後專車送您前往入住酒店適應性休息, 入住酒店後作適應性休息。

🍷 早餐

🍷 住宿: 拉薩4鑽含氧酒店: 季楓/岷山銀橋/殊勝歸藏酒店或同級

第八天 拉薩-色季拉山 (遠觀南迦巴瓦峰) -魯朗小鎮

早餐後沿拉林高速經米拉山隧道前往西藏江南林芝, 一路尼洋河風光相伴前行.....抵達【卡定溝景區】, 位於西藏林芝 318 國道旁, 是一處集峽谷、瀑布、奇峰與藏傳佛教文化於一體的自然秘境。景區內古木蔥鬱, 溪水潺潺, 最具特色的是落差近 200 米的天佛瀑布。岩壁天然形成佛像、神龜、觀音等象形奇觀, 還刻有六字真言, 雲霧繚繞, 宛如人間仙境。隨後翻越海拔4728 米的色季拉山口, 它是尼洋河與帕隆藏布江的分水嶺, 也是遠眺南迦巴瓦峰 (中國最美雪山) 的經典觀景臺。山口常年經幡飄揚, 可賞壯闊雲海、魯朗林海。後抵達魯朗小鎮入住酒店。

🍷 早餐/午餐/晚餐-石鍋雞

🍷 住宿: 魯朗小鎮4鑽酒店: 魯朗喜路酒店或同級

第九天 魯朗小鎮-仙境花海-雅尼濕地-林芝

早餐後魯朗小鎮漫步, 藏語意為“龍王穀”, 有“東方瑞士”和“神仙居住的地方”的美譽, 這裏雪山環抱, 林海浩瀚, 牧場如茵, 溪流蜿蜒。5-6 月杜鵑盛放, 9-10 月彩林如畫。小鎮融合藏式風情與現代格調, 可漫步紫西崗村、賞魯朗林海, 是川藏線上的詩意棲居地。出發前往【仙境花海】, 乘坐小火車, 體驗騎馬射箭 (溫馨提示: 請各位貴賓根據自身情況量力參加活動)。午餐後前往【雅尼濕地公園】國家級濕地公園。是雅魯藏布江與尼洋河交匯形成的高原濕地。這裏江河匯流景觀獨特, 碧水沙洲交織, 蘆葦搖曳、水鳥翩飛, 風光秀美。景區設有觀景臺與玻璃棧道, 可盡覽濕地壯闊景致, 兼具原生態風光與藏地人文氣息, 是林芝不可錯過的生態打卡地。船遊雅魯藏布江。晚餐後返回林芝入住酒店。

🍷 早餐/午餐/晚餐-石鍋魚

🍷 住宿: 林芝5鑽酒店: 林芝後客東來酒店、貢布花園酒店或同級

第十天 林芝-巴松措-拉薩

早餐後打卡【民俗村-走進藏家】到藏民家中做客, 感受最原始的藏族人民生活, 喝著酥油茶品著藏家故事, 避開城市的喧囂, 體會心靈的沉靜, 瞭解藏民族民俗民風。午餐後前往巴松措景區, (又名措高湖), 藏語意為“綠色的水”, 是林芝市工布江達縣的國家 5A 級景區。湖面海拔3480 米, 湖水碧綠如翡翠, 四周雪山環抱、森林密佈。湖心紮西島上有1500 年曆史的寧瑪派古寺措宗巴寺。這裏集雪山、湖泊、古寺、村落於一體, 被譽為“西藏小瑞士”, 是藏地著名的神湖秘境與攝影天堂。隨後沿拉林高速返回聖城拉薩, 清風拂面、牛羊點點, 在路上才叫旅行.....

🍷 早餐/午餐/晚餐-特色烤羊藏餐、喝青稞酒、穿藏裝、跳鍋莊

🍷 住宿: 拉薩4鑽含氧酒店: 季楓/岷山銀橋/殊勝歸藏酒店或同級

第十一天 拉薩

早餐後前往【布達拉宮】世界文化遺產、國務院第一批全國重點文物保護單位、藏漢和美的見證。位於拉薩瑪布日山上, 是一座宮堡式建築群, 最初是吐蕃王朝贊普松贊幹布為迎娶尺尊公主和文成公主而興建。於17世紀重建後, 成為歷代達賴喇嘛的冬官居所, 為西藏政教合一的統治中心。前往【藥王山觀景臺】——“50元人民幣”拍攝地。特別安排布達拉宮廣場或周邊藏裝拍照【提供10張電子原片】。前往【大昭寺】又名“祖拉康”, 藏語是經堂。距今已有1350年的歷史, 是拉薩最古老的寺廟, 至今仍然是整個藏區地位崇高的中心寺。寺內供奉有釋迦牟尼12歲時的等身鍍金像, 及松贊幹布和文成公主、赤尊公主的塑像。(感受藏民在大昭寺點酥油燈, 繞著八角街轉經, 整個八角街響徹著“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的聲音, 氣勢宏大, 甚為壯觀!

🍷 早餐/午餐/晚餐-野生菌山珍湯鍋

🍷 住宿: 國際5星拉薩聖地天堂洲際大飯店



第十二天 拉薩-羊卓雍措-卡若拉冰川-日喀則

早餐後前往祥珠巴紮, 瞭解西藏非遺唐卡文化。隨後前往羊卓雍措, 藏語意為“碧玉湖”, 是西藏三大聖湖之一, 國家 5A 級景區。湖面海拔4441 米。湖水湛藍如寶石, 蜿蜒曲折似珊瑚枝, 被譽為“神女散落的綠松石耳墜”。四周雪山環抱, 湖光山色冠絕藏南, 是拉薩周邊 最經典的高原湖泊打卡地。午餐後前往卡若拉冰川, 西藏三大大陸型冰川之一, 冰舌前沿海拔5560 米, 是離公路最近的冰川, 雙冰舌懸垂, 冰塔林立、晶瑩幽藍, 是《紅河谷》等電影取景地。為年楚河東部源頭, 也是全球變暖下快速消融的生態警示地。抵達日喀則入住。

🍷 早餐/午餐/晚餐

🍷 住宿: 日喀則4鑽酒店: 維也納酒店或同級

第十三天 日喀則-紮什倫布寺-拉薩

早餐後前往紮什倫布寺, 位於西藏日喀則, 是格魯派六大寺院之一, 歷代班禪的駐錫地。寺院依山而建, 殿宇氣勢恢宏, 寺內珍藏強巴大佛、班禪靈塔等珍貴文物, 藏傳佛教藝術與文化底蘊深厚, 作為後藏宗教與文化中心, 是藏地極具代表性的古寺聖地。沿318國道返回拉薩, 前往益美藏藥, 瞭解藏醫藥文化。

🍷 早餐/午餐/晚餐-犛牛肉湯鍋

🍷 住宿: 拉薩4鑽含氧酒店: 季楓/岷山銀橋/殊勝歸藏酒店或同級

第十四天 拉薩送機 (機場代碼: LXA)

早餐後, 根據航班時間送團, 兩小時內航班安排一輛車。神秘的西藏之旅愉快結束, 返回溫馨的家。

🍷 早餐

當地自費 (誠意推薦)

水鄉評彈+古運河遊船+五市 (上海杭州無錫南京蘇州) 五餐風味餐=120美金/人
無錫5A景點靈山大佛=60美金/人

溫馨提示

- 1.團費=報名費+綜合服務費 (未含行李員及服務生服務費)
- 2.只適用於美國加拿大澳洲護照或永居25-75歲華人, 如其他年齡、語種或證件人士, 需另行報價。;
- 3.提前或續住酒店CAD118/房/晚, 額外接/送機CAD45/趟 (2人起);
- 4.包含部分購物行程, 客人報名後則說明接受相關安排並不得已任何理由拒絕進內參觀或中途離團, 否則需另附團費USD150/人/天且所有費用不再退回;
- 5.保留根據實際情況適當調整行程以及酒店的權利, 請以實際走團確認為准;
- 6.未含機票、簽證、自費專案、保險等以及一切未列明之專案, 強烈建議客人自備必須的旅遊保險。
- 7.如因國家政策法規等因素導致無法成行, 將扣除手續費退回未退回已付門票 (如有), 除團外一切損失請自行承擔。

your travel agent