**D1** -> **3月4日**

5:30 起床 6:00 出发

7:32 北京南-天津 C2011 02车 03DF

9:00 地铁2号线 到 滨海机场 办理值机

10:30-13:30 天津-成都(国航) CA4188

入住酒店: 麗枫酒店

14:30-21:30 成都浪、串串、古街 —> 宽窄巷子 + 锦里

**D2** -> **3月5日**

06:00 起床

08:55-11:55 成都-拉萨(国航) CA407

13:00 入住 拉萨 亚朵酒店 （休息适应、八廓街）

**D3** -> **3月6日**

入住酒店: 亚朵酒店

景点：布达拉宫、大昭寺、小昭寺

**D4** -> **3月7日**

08:00 (司机通知) 出发 经米拉山口

14:00 巴松措 （湖）

17:00 色季拉山口 （远观南迦巴瓦峰）

入住酒店: 林芝恒大酒店

**D5** -> **3月8日**

08:00 鲁朗 (自由活动 田园风光)

10:00 出发 鲁朗-林芝

13:00 两江交汇区-苯日神山

15:00 游览 雅鲁藏布江大峡谷

17:00 抵达 索松村

入住酒店: 米林大峡谷索松客栈

**D6** -> **3月9日**

08:00 索松 (南伽巴瓦峰日照金山)

12:00 尼洋河风光、卡定沟 —> 16:00 思金拉措（财神湖）

18:30 抵达 圣城拉萨

入住酒店: 拉萨五色茎别院

**D7** -> **3月10日**

08:00 起床 早餐 自由活动

11:55-14:40 拉萨-西安 (东航) MU9620

17:30-19:25 西安-北京 (东航) MU2133

21:30 到达 我们温暖的家家

Tips：

1、购买两份国内旅游保险。证件及复印件、现金、银行卡

2、葡萄糖、巧克力、墨镜、防晒霜、太阳伞、感冒药、肠胃药、保温杯、

相机、自拍杆、充电宝