林芝 · 鲁朗 · 然乌 · 波密 · 拉萨 · 羊湖 · 成都

2290 TRAVEL

ཨཐང་རྒྱག་གི་བོད་ཕྱོགས

Wanderlust Tibet

11D10N 漫游

西藏

之雪域桃花春

Spring in the Land of Peach Blossoms

雪山祈福 | 桃花秘境 | 冰川圣湖 | 圣城文化

不是旅行，是沉浸式藏地生活体验

01 | 低海拔入藏 · 秋色与祈福开篇

雅尼湿地公园 | 色季拉山口

从林芝低海拔开始，循着尼洋河的秋色缓缓入藏
先在雅尼湿地看两江交汇、沙洲金黄、河水碧蓝；
再登色季拉山口，远眺南迦巴瓦峰，在经幡与风马纸中许下高原心愿。一静一动，一柔一壮，开启属于西藏秋天的第一重仪式感





南迦巴瓦峰

中国最美雪山之首，被誉为“西藏众山之父”

色季拉山口

当雪山碰上经幡，灵魂碰上祝福

4728米，经幡猎猎，远眺南迦巴瓦。站在色季拉山口，看云海漫过林海，经幡拂过雪山，所有奔赴，都有了答案

体验撒下风马纸，让祝福随山风飘向天际







雅尼湿地公园

藏在高原湿地里的春日画卷

春日河滩上，野桃花沿着河谷次第绽放，远山覆着皑皑残雪，云雾轻轻漫过山间。沙洲、桃花、碧蓝江水与雪山同框，勾勒出林芝独有的河谷春色

尼洋河

途经尼洋河风光带，沿途欣赏林芝河谷风光、雪山倒影与高原田园景致，感受“西藏江南”的清澈与宁静





*所有图片只供参考

02 | 桃花秘境 · G318春日景观大道

鲁朗林海 | 扎西岗村 | 高原牧场 | 岗云杉林

西藏的春天，是雪山与桃花相遇的浪漫。
沿着G318国道前行，帕隆藏布江穿行于连绵山谷之间，
粉色野桃花点缀着原始森林与藏式村落，远处雪山依旧银装素裹。



鲁朗林海

西藏的「天然氧吧」

从一路盛放的野桃花，到湖光山色与幽深的云杉林，每一段风景都有不同的惊喜。春日新绿渐渐铺满山林，桃花点缀其间，让雪山下的鲁朗多了几分清新与柔美。

扎西岗村

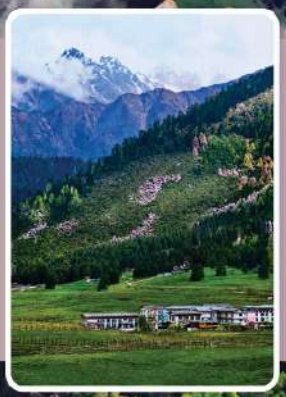
藏寨春色 · 雪山下的田园诗篇

春日的扎西岗村，藏式木屋与绿意盎然的高原牧场相映成趣，村落间点缀着盛放的野桃花。
远处雪山静静守候，袅袅炊烟与柔美春色交织，仿佛走进一座宁静又浪漫的高原童话村庄。











岗云杉林

走进森林秘境 · 邂逅春日的静谧

高大的原始云杉直入云霄，林间草甸与清澈溪流相映成趣。春天来临，林下渐渐披上新绿，点点野桃花为幽静的森林增添柔和色彩，仿佛走进远离尘嚣的自然秘境。





*所有图片只供参考

03 | 冰川圣湖 · 高原蓝境

嘎啦桃花沟 | 然乌湖 | 来古冰川 | 巴松措 | 羊卓雍措

蓝色与粉色，是西藏最接近天堂的颜色
嘎啦桃花沟藏着春日桃花的柔美，粉色花海点缀着高原村落；
然乌湖倒映雪山彩林，来古冰川初现蓝冰，巴松措温柔如玉，
羊卓雍措则以一整片高原蓝，为旅程留下最震撼的收尾



然乌湖

上帝遗失在318路上的高原明珠

这里，喜马拉雅的雪峰以亘古的姿态俯视人间，湖水在晨雾中苏醒，泛起翡翠般的涟漪；
云影掠过山脊，在湖面写下瞬息万变的诗行。







嘎啦桃花沟

坠入仙女的眼泪

当地人熟悉的嘎啦桃花沟，正式名称为嘎啦村，素有「林芝桃花第一村」的美誉，也是林芝桃花节的主要举办地之一。每逢春季，漫山桃花陆续绽放，粉色花海与远处雪山相映成景，是感受林芝春日浪漫的必访之地。







*所有图片供供参考

巴松措

西藏林芝的“桃林仙境”

雪山为幕，湖水为镜，这抹蒂芙尼蓝，一眼沦陷






赠送

羊卓雍措

温柔如诗的圣湖

西藏三大圣湖之一，阳光的照射，湖面光影随之变幻，显现出不同层次、极其丰富的蓝色，如梦似幻







04 | 藏地人文 · 轻奢收尾

嘎朗王宫遗址 | 布达拉宫 | 大昭寺 | 八廓街

从藏东古王朝，到圣城拉萨，再到成都微醺夜。
在嘎朗王宫遗址，看春林及遍地野桃掩映千年残垣；
到布达拉宫、大昭寺与八廓街，感受西藏最深的人文与信仰；
最后以嵊州威士忌酒厂与晚宴收尾，让高原旅程多了一份轻奢余韵



嘎朗王宫遗址 · 嘎朗湖

波密的隐世秘境

站在遗址之上远眺山河，
仿佛仍能感受昔日王朝的气息







波密桃花沟

湖畔大片野桃花盛开，碧绿色嘎朗湖面铺满
桃花倒影，远处连绵雪山、原始森林环绕。

布达拉宫

追逐信仰的地方

坐落于拉萨之巅，布达拉宫是藏传佛
教的象征，更是雪域文明的精神高地

走进布达拉宫，不只是踏入一座古老宫殿，更是与千年信仰的一次深度对话

八廓街





转经与市井交融的藏地日常





*所有图片只供参考

05 | 山水栖居 · 野奢好眠

山泽居度假酒店 | 桃林庭院 | 雪山雅江

入住山泽居度假酒店，置身百年古桃林与雅鲁藏布江畔，在雪山与桃花相伴的春日景致中，享受一段静谧悠然的度假时光。酒店坐落于米林桃花大道旁，每逢桃花盛放，粉白花海与远处雪山、碧绿江水相映成景。



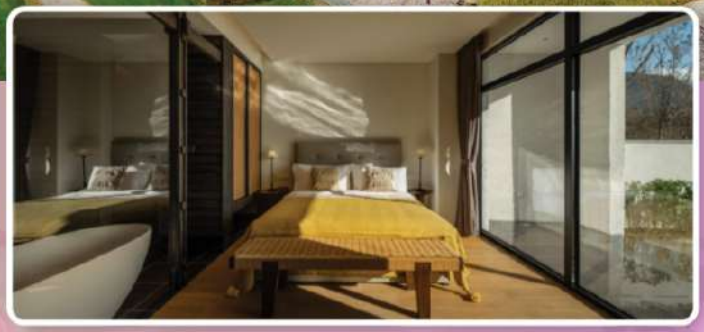


山泽居.野奢庭院度假民宿

雪山雅江畔的桃源秘境

入住1晚







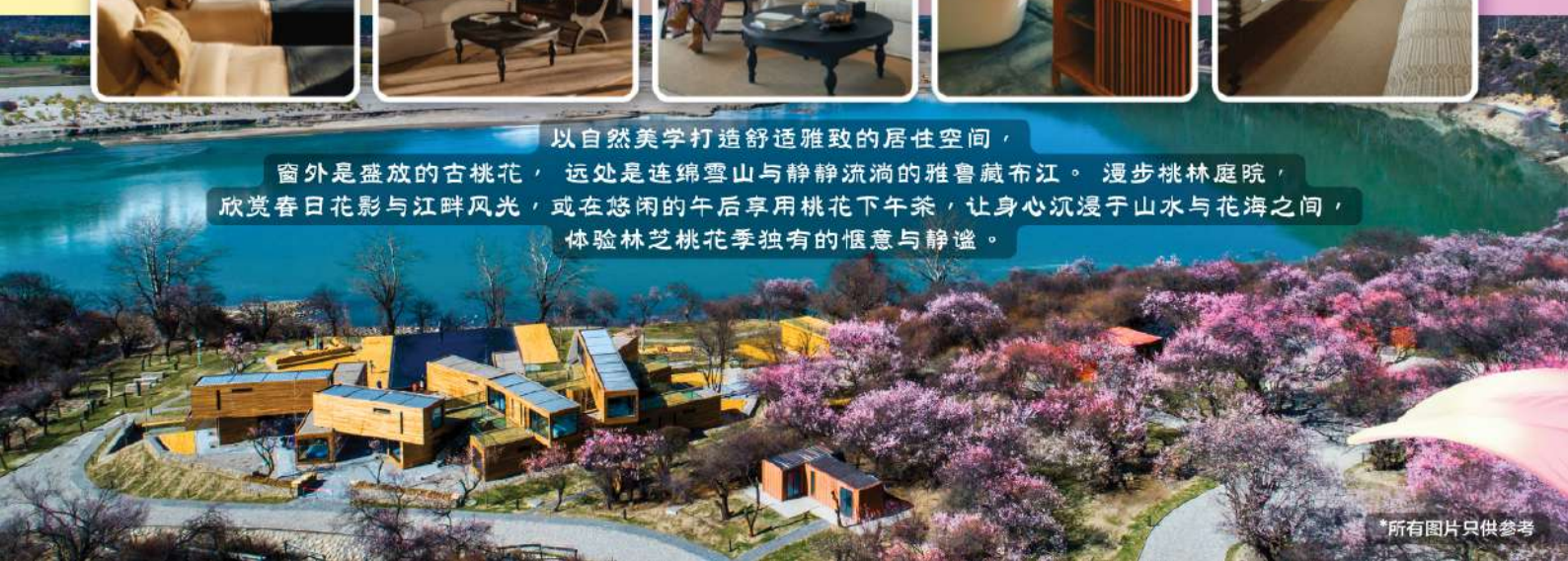








以自然美学打造舒适雅致的居住空间，
窗外是盛放的古桃花，远处是连绵雪山与静静流淌的雅鲁藏布江。漫步桃林庭院，
欣赏春日花影与江畔风光，或在悠闲的午后享用桃花下午茶，让身心沉浸于山水与花海之间，
体验林芝桃花季独有的惬意与静谧。



*所有图片只供参考

全程精选住宿，守护高原好眠

低海拔渐进适应，高海拔安心供氧，精选舒适酒店与特色民宿，让每一晚都睡得安稳

入住3晚



拉萨瑞吉酒店或同级

入住1晚



述野·隐士山居或同级

房前湖畔大片野桃花盛开，碧绿色嘎朗湖面铺满桃花倒影，远处连绵雪山、原始森林环绕。





*所有图片只供参考

入住1晚 供氧



鲁朗保利雅途酒店或同级

入住1晚 供氧



湖山壹号别苑或同级

入住1晚 供氧



林芝悦皇冠酒店或同级

入住1晚



峡州威士忌度假酒店或同级

这不是赶路式西藏游，而是一场慢享、轻奢、深度、舒适的雪域桃花春私享之旅



住宿安排

第1晚	成都 - 500米	第6晚	林芝 - 2800米
第2晚	林芝 - 2800米	第7晚	拉萨 - 3680米
第3晚	鲁朗 - 3300米	第8晚	拉萨 - 3680米
第4晚	然乌 - 3850米	第9晚	拉萨 - 3680米
第5晚	波密 - 2500米	第10晚	成都 - 500米

连住3晚 ★★★★★ 国际酒店

每日行程

第1天 吉隆坡 ✈ 成都

住宿：成都悦享酒店或同级

抵达成都并接机，入住舒适酒店。成都，作为藏地之旅的温柔前奏，等你安然入梦。

海拔：约500米

第2天 成都 ✈ 林芝

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：山泽居.野奢庭院度假民宿或同级

飞抵林芝后，直奔**雅尼湿地公园**。欣赏春日河滩野桃花绽放，远山覆残雪，是林芝标志性的河谷春色。傍晚入住桃林民宿，享受一场**桃花下午茶**，慢品高原初印象。 *特意为你定制了尼洋河明信片，在318国道经典地标打卡留念，把这一刻寄给远方

海拔：约2800米

第3天 林芝 (80KM2HR) 🚌 鲁朗

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：保利雅途酒店或同级

早餐后前往鲁朗。探秘当地人俗称**嘎啦桃花沟** - 林芝桃花第一村，春天是林芝的桃花节主会场。翻越**色季拉山口**，经幡飞扬，我们在这里为你发放专属心愿卡与隆达，面对神山南迦巴瓦撒下风马纸，让祝福随山风飘向天际。穿行**鲁朗林海**，走进**扎西岗村与高原牧场**，翠绿的草甸与炊烟袅袅的藏寨相映成趣。途中还会在最美农场**马卡农场**小憩，捧一杯雪山下的热咖啡，看云影掠过牧场，温暖而惬意。当晚入住鲁朗小镇的供氧酒店，安睡无忧。

海拔：约3300米 - 约4728米

第4天 鲁朗 (270KM5.5HR) 🚌 然乌

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：湖山壹号别苑或同级

从鲁朗出发，沿G318国道精华段前行被誉为最美景观大道。公路沿帕隆藏布江前行，一路河谷连绵，路边不断遇见野桃花、原始云杉、溪流与残雪山峰，路途观景车窗外即是壮观。抵达**岗云杉林** - 中国最美原始云杉林。高大古云杉遮天蔽日，林间有草湖与溪流。春天林下萌发新绿，林间散落野桃，幽深森林搭配草甸湖水，静谧空灵，充满原始森林气息。阳光穿过树冠洒下丁达尔光束。之后入住别苑。

*我们将在这里安排一段轻徒步，完成者可以获得一份徒步纪念奖，并在森林深处集体合影，把这份春日童话装进记忆。

海拔：约2700米 - 约3850米

每日行程

第5天 然乌 (140KM3.5HR) 波密

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：述野.隐士山居或同级

清晨欣赏然乌湖。3月上旬湖水呈通透的蒂芙尼蓝，湖畔春色正浓。随后走进来古冰川。此时正值。春季开启的交界点：湖岸零星桃花，湖面倒映出清晰的山林雪峰，游人稀少，呈现"蓝冰初现与雪山桃林同框"的高级宏大纯净感。夜晚入住酒店休息。

海拔：约2500米 - 约4000米

第6天 波密 (210KM4.5HR) 林芝

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：林芝悦皇冠酒店或同级

清晨由管家带领探访嘎朗王宫遗址与嘎朗湖。千年古遗址与古寺遗迹静静伫立于雪山桃花之间，碧绿湖面倒映着桃林与远山，藏地人文底蕴与春日自然风光交织成一幅静谧而诗意的画卷。你可以沿湖自由漫步、拍照，感受藏东大地的历史韵味。随后前往波密桃花沟，沿途欣赏连绵盛放的野生桃花，粉白花海与原始森林、雪山相映成景，尽情感受波密桃花季独有的浪漫与壮丽。之后返回林芝，入住当地酒店，并享用一顿丰盛的林芝风味宴。在美食与欢聚中，回味一路走来的春日美景与藏地故事。

海拔：约2500米 - 约2800米

第7天 林芝 (390KM4HR) 拉萨

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：拉萨瑞吉酒店或同级

从林芝出发前往拉萨，途中游览藏东第一大湖巴松措。3月的湖岸桃花绽放，湖水碧绿如玉，湖心岛上的古寺静卧于山林之间四周雪山环抱，藏村与牧场点缀其间。下午翻越米拉山，抵达圣城拉萨，入住酒店，安心适应高原。

海拔：约2800米 - 约3680米

第8天 拉萨一日游

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：拉萨瑞吉酒店或同级

今天全天在拉萨市区游览，上午登临世界海拔最高的宫堡布达拉宫，俯瞰整座拉萨城。午后朝拜大昭寺，跟随转经人脚步走进八廓街，感受千年古街的烟火与信仰。这一天还特别安排了唐卡参观与绘画体验，在画师的指导下亲手触摸藏地艺术的灵性，把一份专注与静心带回家。晚餐安排在拉萨的观景餐厅，布宫夜景佐餐，回味悠长。

海拔：约3680米 - 约 3700米

第9天 拉萨 (2.5HR) 羊湖 (2.5HR) 拉萨

餐食： 早，午，晚 ❖ 住宿：拉萨瑞吉酒店或同级

从拉萨出发，前往被誉为"西藏三大圣湖"之一的羊卓雍措。湖水湛蓝，与远处雪山相映成景。随后前往鲁日拉观景台，避开人潮俯瞰圣湖全景。之后下到湖边，在水岸旁享用湖畔下午茶，感受高原的宁静。午后前往被称为最孤独的寺庙日托寺，欣赏另一角度的湖景，傍晚返回拉萨。

*特别安排：双人摄影师随团跟拍，在独家私人观景平台捕捉你与春景、湖泊最美的瞬间，赠送:定制精修图+专属短视频

海拔：约3680米 - 约 5000米

第10天 拉萨 ✈ 成都

餐食： 早，机上用餐，晚 ❖ 住宿：崃州威士忌度假酒店或同级

上午乘搭内陆航班从拉萨飞抵达成都，下午前往崃州威士忌酒厂。在经典打卡点拍照，并简约参观酿造工艺，了解威士忌背后的匠心。晚上享用威士忌精致晚宴，餐后还安排了4小时的KTV欢唱时光，配有威士忌、苏打水、水果拼盘与佐酒小吃，为旅途画上微醺而尽兴的一笔，也可以自行自由活动。当晚入住酒店休息。

第11天 成都 ✈ 吉隆坡

餐食： 早

享用早餐后出发前往机场，准备飞返吉隆坡。带着雪域高原的金秋风声、圣湖蓝冰与篝火歌声，回到温馨的家。西藏的秋天，从此成为你心中最明亮的远方。

* 须符合条规

行程、膳食、酒店及交通安排可能因实际情况调整，最终安排以出发前确认通知为准，恕不另行通知