

ทิเบต-หลินจือ-ลาซา-ซีหนิง(ชิงไห่)-รถไฟหลังคาโลก 11 วัน 10 คืน (9C-3U)

เดินทาง 21-31 มีนาคม 2569

วัน	โปรแกรม	อาหาร	โรงแรม4ดาวหรือเทียบเท่า
28-03-69	กรุงเทพ-เดินดู-กลับโรงแรมพักผ่อน 9C7502 13:50 -18:00	เย็น	พักเดินดูChengdu Tianfu Hotel
29-03-69	เดินดู-หลินจือ--จุดชมวิวเซจี้รา-หูลู่หลาน 3U6673 0749-1000	เช้า-เที่ยง-เย็น	พักหูลู่หลานLulang Bijü Hotel
30-03-69	หูลู่หลาน-สะพานทงไม่-หุบเขาคอกท้อโปมี-ชมป่าสนโปมี-โปมี	เช้า-เที่ยง-เย็น	พักโปมีBomi Shanshui Grand Hotel
31-03-69	โปมี-ทะเลสาบรินอู-ธารน้ำแข็งไหลถู่--โปมี	เช้า-เที่ยง-เย็น	พักโปมีBomi Shanshui Grand Hotel
01-04-69	โปมี-ถนนสายสวย318-หมู่บ้านดอกท้อกำลัง-วัดลามะหลินจือ	เช้า-เที่ยง-เย็น	พักหลินจือNyingchi Dongchen Jinghui Hotel
02-04-69	หลินจือ-วิวแม่น้ำหนิงหยาง-หลินจือหึงหลินถู่-ลาซา	เช้า-เที่ยง-เย็น	พักลาซาLhasa Depeng Grand Hotel
03-04-69	พระราชวังฤดูร้อนโนบุลินกา-วัดซีบิ่ง-พระราชวังโปคาลา-แดนสเคปคาเฟ้	เช้า-เที่ยง-เย็น	พักลาซาLhasa Depeng Grand Hotel
04-04-69	ลาซา-ทุ่งหญ้าทิเบตเหนือ-ช่องเขานากันลา-นาบูชัวหรือนัมโชทะเลสาบน้ำเค็ม-ลาซา	เช้า-เที่ยง-เย็น	พักลาซาLhasa Depeng Grand Hotel
05-04-69	นั่งรถไฟสู่ซีหนิง 21 ชั่วโมง Z8982 09.25-0608	เช้า	พักรถไฟ
06-04-69	ซีหนิง-ทะเลสาบชิงไห่	-เที่ยง-เย็น	พักซีหนิงXining Kaibin International Hotel
07-04-69	วัดทาเออร์ ซีหนิง-เดินดู 3U6344 1635-1820 เดินดู-กรุงเทพ3U3937 2155-0015	เช้า-เที่ยง	

อัตราค่าบริการ

ท่านละ **79,900** บาท

พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ **11,900** บาท

ค่าทิปไกด์ท้องถิ่น+พนักงานขับรถจีน ท่านละ **2,000** บาท

วันที่ 1: กรุงเทพฯ-เฉิงตู 9C7502 13.50น.-18.00น.

พัก Chengdu Tianfu Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

ช่วงเช้า/บ่าย: เดินทางโดยเครื่องบินไปยัง เฉิงตู ตามเวลาที่กำหนด หลังถึง สนามบินเฉิงตู แล้วจะมีผู้คอยต้อนรับ และพาคุณเดินทางโดยรถยนต์ไปยังโรงแรมเพื่อ เช็คอินและพักผ่อน



วันที่ 2: เฉิงตู-หลินจือ-จุดชมวิวยูเช็งจือ-หลู่หลัน 3U6673 0749-1000 อาหารเช้าเที่ยงเย็น พักหลู่หลัน Lulang Bijū Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

ช่วงเช้า: หลังอาหารเช้าที่โรงแรมในเฉิงตู แล้วเดินทางโดยรถยนต์ไปยังสนามบินเพื่อขึ้นเครื่องบินไปยัง หลินจือ

ช่วงกลางวัน: เดินทางถึง ท่าอากาศยานหลินจือ เมืองหมีหลิน ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอหมีหลิน เมืองหลินจือ แคว้นปกครองตนเองทิเบต หลินจือ

ท่าอากาศยานแห่งนี้อยู่ห่างจากใจกลางเมืองหลินจือประมาณ 50 กิโลเมตร เป็นท่าอากาศยานพลเรือนที่มีระดับความสูงค่อนข้างต่ำในทิเบต (ประมาณ 2,949 เมตร) สภาพอากาศค่อนข้างสบาย • ท่าอากาศยานตั้งอยู่ริมแม่น้ำพรหมบุตร (Yarlung Tsangpo River) และล้อมรอบด้วยป่าและภูเขาหิมะ ได้รับการขนานนามว่า "ท่าอากาศยานที่สวยงามที่สุดในทิเบต"

ช่วงบ่าย: หลังจากมีผู้ต้อนรับที่สนามบินแล้ว จะเดินทางต่อไปยัง ภูเขาเซจิล่า

• ภูเขาเซจิล่าเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขานิซังทังกูล่า เป็นเส้นแบ่งระหว่างภาคตะวันออกและกลาง-ตะวันตกของอำเภอหลินจือ และเป็นแหล่งแบ่งแยกระหว่างลุ่มน้ำแม่น้ำหนี่หยาง และแม่น้ำปาหลงซังฟู โดยเส้นทางสายใต้ของทางหลวงสายชาติที่ 318 (สายเสฉวน-ทิเบต) ข้ามผ่านเทือกเขานี้

• เมื่อขึ้นไปถึง จุดชมวิวที่ระดับความสูง 4,728 เมตร (โปรกระวังและเตรียมรับมือกับอาการภูมิประเทศสูง เนื่องจากระดับออกซิเจนต่ำ) สามารถชม พระอาทิตย์ขึ้น ทะเลหมอก ป่าไม้สุดสวยตา และถ้าโชคดีสามารถมองเห็นยอดเขานิมจาบวา ที่งดงามและยิ่งใหญ่ได้ มีชื่อเรียกว่าภูเขานางฟ้า

• ด้านตะวันตกของภูเขาเซจิล่า มีภูเขาปิ่นร้อลาซาน ที่หมู่บ้านดาร์เจือ ซึ่งเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของลัทธิบอน (Bon) ในทิเบต และเป็นหนึ่งในสี่ภูเขาศักดิ์สิทธิ์ของทิเบต มีผู้แสวงบุญมาประกอบพิธีเวียนเขาภูเขา (เดินเวียนขวารอบภูเขาเพื่อบูชา) ตลอดทั้งปี ในวันที่สิบของเดือนแปดตามปฏิทินทิเบต จะมีพิธีเวียนเขาภูเขา "เนียงปูลาซุ" ที่ยิ่งใหญ่จัดขึ้นเพื่ออธิษฐานขอให้เทพประทานพร • ช่วงบ่ายต่อ: จากนั้นเดินทางไปยัง ทะเลสาบกงซัว ใกล้หมู่บ้านจาซิกัง เมืองหลู่หลัน

• ทะเลสาบกงซัวเป็นทะเลสาบบนภูเขาสูง ที่ระดับความสูงประมาณ 3,700 เมตร "กงซัว" ในภาษาทิเบตหมายถึง "จุดสิ้นสุดของเทือกเขา" สื่อถึงการที่ทะเลสาบถูกโอบล้อมด้วยภูเขา • ทะเลสาบนี้เป็นทะเลสาบที่เกิดจากการกั้นทางน้ำธรรมชาติ แหล่งน้ำมาจากหิมะละลายและน้ำใต้ดิน น้ำในทะเลสาบใสสะอาดและไม่เคยกลายเป็นน้ำแข็ง • ตามตำนานเล่าว่าทะเลสาบแห่งนี้ก่อตัวจากน้ำตาของนางฟ้าที่จากโลกมนุษย์ไป จึงเป็นสถานที่ที่มีความศักดิ์สิทธิ์

ช่วงเย็น: เดินทางเข้าที่พักในเมืองหลู่หลัน ซึ่งมีฉายาว่า "สวิตเซอร์แลนด์แห่งตะวันออก"

• เมืองหลู่หลันตั้งอยู่ในเขตป่าธิ • รอบเมืองมีป่าไม้หนาแน่นและวิวที่แสนชบชพที่งดงาม สถาปัตยกรรมทิเบตที่มีเอกลักษณ์กระจายตัวอยู่ทั่วไป

อาหารเย็นพิเศษ: ไก่ตุ๋นหม้อหินหลู่หลัน ซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีชื่อเสียง เนื้อไก่สดนุ่มและน้ำซุปร้อนเข้มข้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูง พักค้างคืนที่เมืองหลู่หลัน เพื่อสัมผัสเสน่ห์พิเศษของ "สวิตเซอร์แลนด์น้อยแห่งทิเบต"



วันที่: หลู่หลัน-สะพานทงไม-ชมป่าสนโปมี-โปมี

อาหารเช้าเที่ยงเย็น

พักโปมี Bomi Shanshui Grand Hotel 4ดาว หรือเทียบเท่า

ช่วงเช้า: หลังอาหารเช้าในเมืองหลู่หลัน เดินทางโดยรถยนต์ไปยัง สะพานทงไม ปัจจุบัน สะพานทงไมได้กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญ บนเส้นทางสายฉนวน-ทิเบต ซึ่งดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมากให้มาเยี่ยมชมนักท่องเที่ยวสามารถมาสัมผัสกับความยิ่งใหญ่ของการก่อสร้างสะพานของจีน และสืบทอดจิตวิญญาณแห่ง "สองเส้นทาง" (หมายถึงเส้นทางจีนไห่-ทิเบต และทางหลวงสายฉนวน-ทิเบต) ที่โดดเด่นด้วยความอุตสาหกรรมและเสียดสี

ช่วงกลางวัน: เดินทางต่อไปยัง ป่าสนหนุ่มฝางหลิน ตั้งอยู่ในเมืองโปมี เมืองหลินจือ แคว้นปกครองตนเองทิเบต ป่าแห่งนี้ได้รับการคัดเลือกโดยนิตยสาร จินเนซันแนล จีโอกราฟฟิกให้เป็นหนึ่งใน "สิบป่าที่สวยงามที่สุดในจีน" ที่ตั้ง ตั้งอยู่บริเวณรอยต่อของเทือกเขานิยงซิงทงกู่ลา และเทือกเขาหิมาลัย ในช่วงกลางถึงปลายของแม่น้ำปลองซังฟู พื้นที่: มีพื้นที่ทั้งหมด 4,600 เฮกตาร์ โดยเป็นพื้นที่ป่ามากกว่า 2,800 เฮกตาร์ อัตราความหนาแน่นของป่าสูงกว่า 61% สภาพอากาศได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้จากมหาสมุทรอินเดีย ทำให้มีภูมิอากาศที่ร้อนชื้นถึงอบอุ่น ฤดูหนาวไม่หนาวจัด ฤดูร้อนไม่ร้อนจัด

ลักษณะทางนิเวศวิทยา: พื้นที่นี้มีต้นไม้อัสน์เป็นสนสปรูซและเฟอร์ โดยเป็นป่าสนเขียวทึบ ที่มีผลิตภาพสูงที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ลักต้นสนสปรูซเรียงตัวกันอย่างเป็นระเบียบ ต้นที่ใหญ่ที่สุดมีเส้นรอบวงลำต้นถึง 4-5 เมตร และสูงประมาณ 80 เมตร นอกเหนือจากพันธุ์ไม้แล้ว พื้นที่นี้ยังอุดมไปด้วยทรัพยากรสัตว์ป่าที่หลากหลาย

ช่วงบ่าย: ดำเนินกิจกรรม เดินป่าชมธรรมชาติในป่าสนสปรูซ เส้นทางเดินป่า: เส้นทางเดินป่าลัดเลาะไปตามสาขาของแม่น้ำปลองซังฟูส่วนใหญ่เป็นทางเดินไม้ที่ราบเรียบและทางเดินเล็กๆ ในป่า ซึ่งมีความยากระดับปานกลาง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการสัมผัสประสบการณ์ในป่า ประสบการณ์ในการเดินป่า: เมื่อเดินผ่านป่า คุณจะสัมผัสกับความสงบสุขของ "ป่าที่สวยงามที่สุดในจีน" อย่างแท้จริง สนสปรูซสูงตระหง่านพุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้า มอสได้ต้นไม้นานุ่มเหมือนพรม, มีเสียงน้ำไหลรินและนกร้องประกอบเป็นเพลง และคุณอาจได้พบกับสัตว์ป่าเช่น กวางมีสค์ หรือ กระรอก

ส่วนหลักของเส้นทางเดินป่ามีระยะทางประมาณ 3-5 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินไป-กลับประมาณ 2-3 ชั่วโมง



วันที่ 4: โปมี-ทะเลสาบรันอู-ธารน้ำแข็งใหญ่-โปมี

อาหารเช้าเที่ยงเย็น

พักโปมี Bomi Shanshui Grand Hotel 4ดาว หรือเทียบเท่า

ช่วงเช้า: หลังอาหารเช้า เดินทางโดยรถยนต์ ไปยัง ทะเลสาบรันอู ในภาษาทิเบตเรียกว่า รันอูซัว ซึ่งหมายถึง "ทะเลสาบน้ำนมและตั้งชื่อตามสีของน้ำในทะเลสาบที่มีสีขาวนวลเหมือนนํ้านม และ ทะเลสาบรันอูเป็นทะเลสาบที่ใหญ่ที่สุดในเขตทิเบตตะวันออก มีชื่อเสียงจากทิวทัศน์ธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์และทำเลที่ตั้ง ได้รับการยกย่องให้เป็น "สระน้ำอมฤตทางตะวันตกเฉียงใต้ และ "จิวจ้ายโกวแห่งที่ราบสูง

น้ำในทะเลสาบแวววาวประกายราวกับภาพวาดที่ถูกหยุดไว้ให้ความรู้สึกสงบและลึกซึ้ง

ช่วงกลางวัน: เชื่อมชม ธารน้ำแข็งใหญ่ ซึ่งอยู่ติดกับทะเลสาบรันอู ธารน้ำแข็งใหญ่เป็นหนึ่งในสามธารน้ำแข็งที่ใหญ่ที่สุดในโลก และเป็นกลุ่มธารน้ำแข็งที่ใหญ่ที่สุดและกว้างที่สุดที่รู้จักในทิเบต ประกอบด้วยธารน้ำแข็งทั้งหมด 6 สาย ได้แก่ ธารน้ำแข็งฮาหลง เมย์ซี รัวเจียว, ดงก่า สงเจีย และหนิวหม่า โดยที่ ธารน้ำแข็งฮาหลงมีความยาวถึง 12 กิโลเมตร และนำต้นตอต้นใจที่สุด ส่วนปลายของธารน้ำแข็งก่อตัวเป็น ทะเลสาบหลายแห่งที่ถูกขุดโดยธารน้ำแข็ง สีของน้ำในทะเลสาบแตกต่างกันไปตั้งแต่ สีฟ้า, เขียว, จนถึงขาวนวล เนื่องจากมีแร่ธาตุต่างกัน บางพื้นที่มีภูเขาไฟน้ำแข็งลอยอยู่ ทำให้ดูเหมือน "ทิวทัศน์ของแอนตาร์กติกา" ธารน้ำแข็งใหญ่โดดเด่นด้วยกลุ่มธารน้ำแข็งอันน่าทึ่ง, ทะเลสาบน้ำแข็งสีสนหลากหลาย และหมู่บ้านทิเบตดั้งเดิมถือเป็นหนึ่งในทิวทัศน์ธารน้ำแข็งที่น่าประทับใจที่สุดในทิเบต เหมาะสำหรับการถ่ายภาพ, เดินป่า และการสัมผัสวัฒนธรรมทิเบต ที่จะสร้างประสบการณ์การเดินทางบนที่ราบสูงที่ยากจะลืมเลือน วันนี้จะเดินทางผ่านส่วนหนึ่งของ ทางหลวงแห่งชาติหมายเลข 318 ซึ่งเป็นเส้นทางสายหลักในการเดินทาง ทางหลวงสาย G318 นี้มีชื่อเสียงมากในจีน ได้รับการขนานนามว่า "ถนนสายทิวทัศน์ของคนจีน เส้นทางนี้เชื่อมต่อภูมิภาคทิเบตที่หลากหลาย เช่น ที่ราบ, เขตเนินเขา, ที่ราบสูง และภูเขาหิมะ เส้นทางนี้ตัดผ่านพื้นที่อยู่อาศัยของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ และสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง จึงเป็น "เส้นทางแสวงบุญ ในใจของผู้ที่ชื่นชอบการขับรถท่องเที่ยวและการช้อปปิ้ง

ช่วงเย็น: หลังจากเยี่ยมชมธารน้ำแข็งใหญ่แล้ว จะเดินทางไปยังที่พักสำหรับค้างคืน



วันที่ 5: โปมี-ถนนสวยสุด 318-วัดลามะหลินชือ-อุทยานหยานหนี่-หลินจือ

อาหารเช้าเที่ยงเย็น

พักหลินจือ Nyingchi Dongchen Jinghui Hotel 4ดาว หรือเทียบเท่า

หลังอาหารเช้า เราเดินทางสู่วัดลามะหลินชือผ่านเส้นทาง 318 ทางหลวงหมายเลข 318 เป็น เส้นทางแห่งชาติที่มีชื่อเสียงมากในประเทศจีน วัดลามะหลินชือมีอีกชื่อหนึ่งว่า วัดซังโตโป

ความหมายในภาษาทิเบต: ชื่อในภาษาทิเบตมีความหมายว่า "วัดบนภูเขาดอกบัวทองแดง" ซึ่งเป็นชื่อที่มีความหมายเชิงสัญลักษณ์ในพุทธศาสนาแบบทิเบต วัดตั้งอยู่ที่ ตำบลลูจิว ในอำเภอหลินจือ ริมฝั่ง แม่น้ำหนี่หยาน ตอนล่างวัดแห่งนี้ ถูกโอบล้อมด้วยภูเขาทั้งสามด้าน และหันหน้าไปทาง ดินดอนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำหนี่หยาน วัดลามะหลินชือเป็นสถานที่ทางพุทธศาสนาแบบทิเบตที่ใหญ่ที่สุดและสำคัญที่สุดในพื้นที่หลินจือวัดนี้อยู่ใน นิกายแดง ซึ่งเป็นนิกายดั้งเดิมที่สุดของพุทธศาสนาแบบทิเบต หนึ่งในลักษณะที่โดดเด่นของวัดนี้คือ อิกมูณี และพระลามะ สวดภาวนาร่วมกันในหอสวด เดียวกัน และโดยรอบวัดมักจะมีประดับประดาไปด้วย ดอกไม้มากมาย ทำให้บรรยากาศร่มรื่นและงดงาม



วันที่ 6: หลินจื่อ-วิวแม่น้ำหนิหยาง-หลินเจ้อจิงหลินถู่-ลาซา อาหารเช้าเที่ยงเย็น ที่พักลาซา Lhasa Depeng Grand Hotel 4ดาว หรือเทียบเท่า

ช่วงเช้า: หลังอาหารเช้าแล้ว เดินทางไปยัง หุบเขาหลินเจ้อหลินถู่ หมู่บ้านหลินเจ้อ ในอำเภอกงปูเจียงต้า เมืองหลินจื่อห่างจากตัวเมืองอำเภอกงปูเจียงต้าประมาณ 26 กิโลเมตร เป็นแหล่งท่องเที่ยวระดับ 4A ของชาติ ที่รวม ระบบนิเวศธรรมชาติ การชมลิงทิเบต และการสัมผัสวัฒนธรรมทิเบต เข้าด้วยกัน ดินแดนแห่งนี้มีชื่อเสียงจากการเป็นที่อยู่อาศัยของ ลิงทิเบตกว่า 5,000 ตัว จึงได้ชื่อว่า "หุบเขาแห่งวิญญาณน้อย" ในอดีตยังเป็นที่ตั้งของคฤหาสน์ของตระกูลขุนนางทิเบตอย่าง ตระกูลอาเช่ ซึ่งเพิ่มความน่าสนใจทั้งทางธรรมชาติและวัฒนธรรม ลิงมักจะออกมาตามทางเดิน นักท่องเที่ยวสามารถ ให้อาหารลิงได้อย่างปลอดภัยภายใต้คำแนะนำของเจ้าหน้าที่ (แนะนำให้นำผลไม้หรือกล้วย) ไม่ว่าจะเป็นการมาชมดอกไม้ในฤดูใบไม้ผลิ ถ่ายภาพในฤดูใบไม้ร่วง หรือสังเกตุลิงทิเบตอย่างใกล้ชิด สถานที่แห่งนี้จะมอบประสบการณ์ที่ราบสูงที่ซากจะลืมเลือน

ช่วงบ่าย: เดินทางไปชมและสัมผัส แม่น้ำหนิหยาง แม่น้ำหนิหยางเป็น สาขาใหญ่ทางด้านเหนือของแม่น้ำพรหมบุตร มีความยาวทั้งหมด 307.5 กิโลเมตร เริ่มต้นจาก ชั่วมู่เหลียงล่า ทางด้านตะวันตกของ ภูเขาไมลา ปลายน้ำไหลลงสู่แม่น้ำพรหมบุตรใกล้กับ ตำบลเจอเหมิน ในอำเภอหลินจื่อ แม่น้ำสายนี้มีชื่อเสียงจาก น้ำที่ใสสะอาดเป็นสีเขียวมรกต ภูมิทัศน์ทางนิเวศวิทยาที่อุดมสมบูรณ์ และวัฒนธรรมทิเบต ได้รับการยกย่องว่าเป็น "แม่น้ำสายชีวิตของภูมิภาคกงปู"



วันที่ 7: พระราชวังฤดูร้อนโนมูลินกา-วัดชีปัง-พระราชวังโปตาลา-แลนสเคปคาเฟ อาหารเช้าเที่ยงเย็น

ที่พักลาซา Lhasa Depeng Grand Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

ช่วงเช้า: พระราชวังโปตาลา สิ่งก่อสร้างโบราณแบบป้อมปราการที่ตั้งอยู่บนความสูงระดับน่านฟ้า ได้รับฉายาว่า "ดวงมณีแห่งที่สูง" โดยใช้เวลามาชมประมาณ 1 ชั่วโมง พระราชวังแห่งนี้ก่อสร้างขึ้นตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 7 และนับตั้งแต่สมัยลามะองค์ที่ 5 เป็นต้นมา ก็ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางทางการเมืองและศาสนาของทิเบต ภายในประดิษฐาน เจดีย์ทองคำ บรรจุพระศพของลามะ แต่ยุคสมัย พร้อมทั้งมีภาพจิตรกรรมฝาผนัง ธงกะ และพระพุทธรูปอันล้ำค่าจำนวนมาก ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงวัฒนธรรมทิเบตได้อย่างชัดเจน

ช่วงบ่าย: สวนหลวงและอารามอันยิ่งใหญ่สวนโนบุลินกา สวนภูมิทัศน์ที่สร้างขึ้นที่ใหญ่ที่สุดและสวยที่สุดในทิเบต ตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของพระราชวังโปตาลา ประมาณ 1 กิโลเมตร ในปี ค.ศ. 1755 คาโลลามะองค์ที่ 7 ทรงสร้างตำหนักเกอซังโปจาง และเปลี่ยนป่าหนามเป็นสวนหลวง สถานที่แห่งนี้จึงกลายเป็น พระราชวังฤดูร้อน สำหรับการปกครองและกิจกรรมทางศาสนาของดาไลลามะทุกพระองค์ ผ่านการขยายสืบต่อมา มีการสร้าง "ตำหนักเกาะกลางทะเลสาบ" "ตำหนักไกลเดิน" และอื่นๆ จนมีพื้นที่ราว 36 เฮกตาร์ อารามวัดซีปิง มีชื่อเต็มว่า "ข้าวมงคลสิบทิศ สู้ชัยชนะ" เป็นหนึ่งใน 1 ใน 6 อารามของนิกายเกลุก เคยเป็นอารามทิเบตที่ใหญ่ที่สุดในโลก สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1416 โดยชาวมทิเบตผู้เป็นศิษย์ของอาจารย์จังกะปา ตั้งอยู่บนไหล่เขาทางใต้ของเขากุนปู้จือ ในซานเมืองตะวันตกของลาซา ร่วมกับวัดกั๋งดั่ง และอารามเชรา เป็นวัดหลักแห่งลาซา " และเป็นอารามหลัก ของดาไลลามะหลายพระองค์

ช่วงบ่ายสายถึงเย็น: เดินทางไปจับกาเฟยาม่าบ่า สัตถุลักษณะอันสูงส่ง - พระราชวังโปตาลา พร้อมถ่ายคลิปและให้เป็นที่ระลึกให้ทุกท่านคนละคลิป



วันที่: ลาซา-ทุ่งหญ้าทิเบตเหนือ-ช่องเขานากันลา-นาบูซัวทะเลสาบน้ำเค็ม-ลาซา อาหารเช้าเที่ยงเย็น

พักลาซา Lhasa Depeng Grand Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

หลังอาหารเช้าในลาซา ออกเดินทางสู่ ทุ่งหญ้าที่ราบสูงตอนเหนือของทิเบต หรือที่รู้จักในชื่อ "ทุ่งหญ้าช้างตั้ง ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของทิเบต ทอดตัวระหว่างเทือกเขากุนหลุน เทือกเขาหังกู่ลา และเทือกเขากังคีซี มีความสูงเฉลี่ย เกิน 4,500 เมตร จัดเป็นหนึ่งใน ทุ่งปศุสัตว์ใหญ่ 1 ใน 5 ของจีน และเป็นหนึ่งในทุ่งหญ้าที่ราบสูงที่สูงที่สุดและกว้างใหญ่ที่สุดในโลก ทัศนียภาพเป็น ทุ่งหญ้าสีเขียวไร้จุดสิ้นสุด แม้หญ้าจะไม่สูงลิ่วจน "ลมพัดหญ้าโอนเอนเห็นฝูงจามรีแต่หญ้าชนิดสั้นเหนียวชื่อ "หญ้าน้ำจืดควมด้วยโปรตีนสูง เลี้ยงดูฝูงจามรี และแกะ ให้ อ้วนท้วนสมบูรณ์

ช่วงกลางวัน: ท้าทายจุดสูงสุด - ช่องเขานันลาช่องเขานากันลาตั้งอยู่บนเทือกเขาเนียนซิงหังกู่ลา ที่ระดับความสูง 5,190 เมตร ซึ่งสูงกว่า ฐานแคมป์เอเวอร์เรสต์เพียง 10 เมตร เท่านั้น และถูกจัดเป็นหนึ่งใน "เขตต้องห้ามแห่งชีวิต" ของทิเบตที่สูงเกิน 5,000 เมตร เป็นทางผ่านสำคัญจากลาซาไปยัง ทะเลสาบนามูซัว แวะพักที่จุดชมวิว เพื่อชมทิวทัศน์อัน ตระการตาและมองเห็นทะเลสาบนามูซัวสีฟ้าครามจากระยะไกล

ช่วงบ่าย: การชำระล้างจิตใจ - ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์นามูซัว ชื่อและสถานะ: "นามูซัว" ในภาษาทิเบตหมายถึง "ทะเลสาบสวรรค์" และในภาษามองโกลเรียกว่า "เทียนเก้อหลี่" ให้ เป็น ทะเลสาบน้ำเค็มขนาดใหญ่ที่สูงที่สุดในโลก และหนึ่งใน สามทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของทิเบต ตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของที่ราบสูงช้างตั้ง ทิศใต้ติดกับเทือกเขาเนียนซิงหังกู่ลา ทิศเหนือติดกับที่ราบสูงเนินเขา ก่อตัวเป็น แอ่งทะเลสาบปิด ความงามของ ทะเลสาบสีฟ้า ที่สะท้อนกับ เทือกเขาหิมะ รวมกับพลังแห่งศรัทธาของชาวทิเบต ทำให้ที่นี่เป็นหนึ่งในทิวทัศน์ที่ น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดในทิเบต ไม่ว่าคุณมาที่นี่เพื่อ เดินเวียนขวารอบทะเลสาบ แสวงบุญ, ถ่ายภาพ, หรือเพียงนั่งชมความเงียบสงบของทะเลสาบน้ำเค็มและดาวบนฟ้า สถานที่แห่งนี้จะ มอบการชำระล้างจิตใจแก่คุณ

ช่วงเย็น: เดินทางกลับที่พักในลาซา

วันที่9: นั่งรถไฟสู่ซีหนิง 21 ชั่วโมง

พักรถไฟ ไม่รวมอาหารเที่ยงและเย็น



(ชื้อทานที่รถไฟได้)

หลังอาหารเช้าและเชคเอาต์จากที่พักแล้ว เดินทางสู่สถานีรถไฟลาซา โดยคำนึงถึงเวลาออกเดินทางของรถไฟ สิ้นสุดส่วนของการท่องเที่ยวในทิเบตอย่างสวยงาม

09:25-วันถัดไป 06:08 นั่งรถไฟเส้นทางชิงไห่-ทิเบต มุ่งหน้าสู่ซีหนิง ขึ้นรถไฟเลขขบวน Z8982 (หรือเที่ยวที่ใกล้เคียง) เป็นการเดินทางด้วยรถไฟที่วิ่งบนเส้นทางสูงที่สุดในโลก ซึ่งจะผ่านภูมิ

ทัศน์อันน่าตื่นตาตื่นใจต่อไปนี้: ทุ่งหญ้าที่ราบสูงตอนเหนือของทิเบต ช่องเขาทั้งภูเขา จุดสูงสุดของเส้นทางรถไฟ • เขตกันดารคือกออซีริ ที่ราบสูงอันกว้างใหญ่และเป็นที่อยู่ของสัตว์ป่า

ช่วงกลางคืน พักผ่อนบนรถไฟ นอนพักบนรถไฟ (สูนอน)

เช้าวันถัดไป (~06:08) ถึงสถานีปลายทาง เมืองซีหนิง รถไฟจะถึงสถานีรถไฟซีหนิงประมาณ 06:08 น

วันที่10: ซีหนิง-ทะเลสาบชิงไห่ (ระยะทางไป-กลับ ประมาณ 800 กิโลเมตร) **อาหารเช้าเที่ยงเย็น** พักซีหนิง Xining Kaibin International Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

06:30 น. ถึงซีหนิงและรับจากสถานีรถไฟ ถึงสถานีรถไฟซีหนิง

ช่วงเช้า: รับประทานอาหารเช้าและเดินทาง รับประทานอาหารเช้าในร้านอาหารใกล้สถานีรถไฟ จากนั้นเดินทางสู่ทะเลสาบชิงไห่ ตั้งอยู่ทางเหนือของมณฑลชิงไห่ ระดับความสูงผิว

น้ำ 3,196 เมตรขนาดพื้นที่น้ำ 4,650.08 ตร.กม., เส้นรอบฝั่ง360 กม.ปริมาณน้ำ74.3 พันล้าน ลบ.ม.ลักษณะทางภูมิศาสตร์: เป็น ทะเลสาบจากรอยเลื่อนเกิดจากการทรุดตัวของรอยเลื่อนระหว่างเทือกเขาต้าทง และชิงไห่ชิงชาน ของเทือกเขาฉีเหลียน

ช่วงเย็น: เดินทางกลับที่พัก เดินทางกลับที่พักลงซีหนิง



วันที่11: วัดทาเออร์-ซีหนิง-คุมหมิง 3U6344 1635-1820 คุนหมิง-กรุงเทพ 3U3937 2155-0015



หลังอาหารเช้าที่โรงแรมแล้ว หลังอาหารเดินทางไปยังเขี้ยวชมวัดทาเออร์ วัดทาเออร์เป็นสถานที่ประดิษฐานของอาจารย์ซงกะปา ผู้ก่อตั้งนิกายเกลุก ของพุทธศาสนาแบบทิเบต ค.ศ.

1379 มารดาของซงกะปา ร่วมกับผู้ศรัทธา สร้างเจดีย์แรก โดยใช้ต้นจันทน์ ที่เป็นสถานที่ประดิษฐานพระพุทธรูป เป็นแกนกลาง เรียกว่า "เจดีย์ดอกกรม ค.ศ. 1560 ฤาษี

เหรินชินซงเจือ สร้างที่พักกาวานาและต่อมาคือวิหารพระไมเคเรย รอบเจดีย์ นับเป็นจุดเริ่มต้นของวัดทาเออร์อย่างแท้จริง

เที่ยว: รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร หลังอาหารเดินทางสู่สนามบินเพื่อต่อไฟล้กลับกรุงเทพฯ จบทริปอย่างสมบูรณ์

อัตราค่าบริการ

ท่านละ **79,900** บาท

พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ **11,900** บาท

ค่าทิปไกด์ท้องถิ่น+พนักงานขับรถจีน ท่านละ **2,000** บาท

ค่าใช้จ่ายที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ

- การเดินทางหลัก
 - ตัวเครื่องบินระหว่างเมืองต่างๆ ตามแผนการเดินทาง (เช่น เฉิงตู-ลินจี, ซีหนิง-จุดหมายต่อไป)
 - ตัวรถไฟจากลาซาไปซีหนิง (ขบวน **Z8982** หรือเทียบเท่า)
- ยานพาหนะท้องถิ่น
 - รถท่องเที่ยวท้องถิ่นในทิเบตสำหรับการเดินทางตามรายการ
- ที่พักโรงแรมอ้างอิง
 - เฉิงตู (ระดับ 4 ดาว): **天府大酒店, 林恩国际酒店, 怡程酒店**
 - ลาซา (ระดับ 4 ดาว): **扎实颇章, 德朋大酒店, 西藏宾馆贵宾楼**
 - เรือคาง (ระดับ 4 ดาว): **格萨尔大酒店, 万信至格酒店, 舍里别院**
 - ลินจี (ระดับ 4 ดาว): **东辰景辉大酒店, 万清堂酒店, 天宇藏密酒店**
 - ป้อมี่ (ระดับ 4 ดาว): **山水大酒店, 维也纳酒店**
 - ซีหนิง (ระดับ 4 ดาว): **长江国际酒店, 丽亭酒店, 兴旺国际酒店**
- ตัวเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยว

, วัดโคงัง, วัดลามหาหลิน, หุบเขาเจ็ทหลังหลินเจ้อ, ปาสนกู่หลิน, ธารน้ำแข็งไหลถู่, ทะเลสาบนามู่ซิว, จุดถ่ายภาพ วัดทาบออร์, ทะเลสาบชิงไห่

5. อาหาร

- อาหารเช้าที่โรงแรม
- อาหารกลางวันและเย็น (มาตรฐาน): 60 หยวน/คน/มื้อ
- อาหารพิเศษท้องถิ่น: 80 หยวน/คน/มื้อ (รวม หม้อไฟเสฉวน, ซุปเห็ด, ไข่ตุ๋นหม้อหิ่นหลิน, และย่าง)

6. ไกด์นำเที่ยว • บริการไกด์นำเที่ยวในทิวทัศน์ที่พูดภาษาจีนและอังกฤษหรือภาษาไทย ได้อย่างดี

7. ประกันภัย

- ประกันความรับผิดชอบตามกฎหมายของบริษัททัวร์
- ประกันอุบัติเหตุในการท่องเที่ยวภายในประเทศ

ค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้รวมอยู่ในแพ็คเกจ

1. ค่าประกันน้ำหนักสัมภาระเกินที่สายการบินกำหนด ต้องชำระเอง
2. ส่วนต่างค่าใช้จ่ายในการอัพเกรดที่นั่งเครื่องบิน ระดับโรงแรม หรือประเภทห้องพัก
3. เด็กที่ไม่ใช่เตียงเสริม: ไม่รวมอาหารเช้า หากต้องการใช้เตียงเสริมต้องชำระค่าบริการเพิ่ม
4. เด็ก: ไม่รวมค่าตัวเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวและตั๋วรถไฟ ต้องชำระเองตามความสูงที่กำหนดของแต่ละสถานที่
5. ค่าใช้จ่ายส่วนตัวในโรงแรม: เช่น ซักผ้า, ทำผม, โทรศัพท์, แฟกซ์, ทิวทัศน์เงิน, เครื่องดื่ม, บุหรี่, สุรา ฯลฯ
6. ค่าอาหารในวันหรือช่วงเวลาที่เปลี่ยนไม่รวมกิจกรรมนำเที่ยว
7. กิจกรรมเสริมที่เลือกเข้าร่วมในท้องถิ่น และรายการอื่นที่นอกเหนือจาก "ค่าใช้จ่ายที่รวม"
8. ทิป: ไม่รวมทิปสำหรับคนขับและไกด์ มาตรฐานที่แนะนำคือ 30 หยวน/คน/วัน

คำแนะนำสำคัญสำหรับการท่องเที่ยวทิเบต

- * 1. การเตรียมตัวรับมือกับภาวะแพ้ที่สูง **อย่ากลัวภาวะแพ้ที่สูง** - จิตใจที่แข็งแกร่งคือวิธีรับมือที่ดีที่สุด - **ภาวะแพ้ที่สูง** เป็นเรื่องปกติเหมือนเมารถ **ไม่เกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรงหรือไม่** - **ผู้ที่โรคหัวใจ ความดันสูง หรือหอบหืด** ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง
- * 2. ยาป้องกันและบรรเทาอาการแพ้ที่สูง** - **ก่อนเดินทาง**: ดื่ม **โสมทิเบต (藏參)** เพื่อช่วยปรับตัว - **หลังถึงทิเบต**: - หากมีอาการหนัก ให้รับประทาน **ยาทิเบตเฉพาะ (藏藥)** - **ใช้ออกซิเจนกระป๋อง** หรือ **ให้น้ำเกลือ** ในกรณีจำเป็น
- * 3. ปรับตัวเมื่อถึงที่สูง** - **เคลื่อนไหวช้าๆ** ใน 1-2 วันแรก - **กินน้อยแต่บ่อยครั้ง และดื่มน้ำมากๆ** - **หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก** เพื่อลดการใช้ออกซิเจน
- * 4. เรื่องอาบน้ำและอากาศ** - **วันที่แรกถึงไม่ควรอาบน้ำ** เพื่อป้องกันหวัด - **ทิเบตอากาศแห้ง** - ทาลิปบาล์มและวางแก้วน้ำในห้องนอนเพื่อเพิ่มความชื้น
- * 5. การป้องกันแสงแดดและความหนาวเย็น** **ครีมกันแดด SPF สูง** จำเป็นเพราะแสงแดดแรงมาก - **หมวกและแว่นกันแดด** ช่วยป้องกัน UV **เตรียมเสื้อกันหนาว** เพราะบางจุดอาจเย็นถึง -10°C

*6. ข้อห้ามสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพ** - **ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจรุนแรง** ห้ามเดินทางขึ้นที่สูง - **นักการทูตและนักข่าวต่างชาติ** ไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าทิเบต

*7. เคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น** - **ศึกษาและปฏิบัติตามธรรมเนียมทิเบต** - **ไม่กระทำการใดๆ ที่ขัดต่อความสงบสุขของทิเบต**

****เคล็ดลับวัฒนธรรมและข้อห้ามในทิเบต****

*1. การมอบผ้าคาดอก - ผ้าคาดอกเป็นสัญลักษณ์ของ **การต้อนรับ ความจริงใจ และความจงรักภักดี** - เมื่อได้รับ ควรโค้งศีรษะเล็กน้อยเพื่อแสดงความขอบคุณ

*2. มารยาทการดื่มชาและเหล้า** - **เหล้า**:
1. ใช้นิ้วนางจุ่มเหล้าแล้วสะบัดขึ้นฟ้า 3 ครั้ง
2. จิบ 3 ครั้ง (แต่ละจิบ เจ้าบ้านจะเติมเหล้าให้)
3. ดื่มหมดแก้วในครั้งที่ 4 (**สามจิบหนึ่งแก้ว**)
- **ชาเนย** - ห้ามยกถ้วยชาเอง ต้องรอให้เจ้าบ้านยื่นมาให้ - จิบชาเพื่อแสดงความขอบคุณ

*3. สัญญาณมือและภาษากาย** - **แลบลิ้น**:
- แสดงความ **เคารพ** หรือ **ความเขินอาย** (ไม่ใช่การเยาะเย้ย) - **ประนมมือ** * : เป็นการทักทายหรือแสดงความเคารพ

*4. การทักทายและมารยาททั่วไป** - เรียกชื่อชาวทิเบตโดยเต็ม * (ล่า) ท้ายชื่อเพื่อแสดงความเคารพ - **เดินให้เกียรติ**:
- ไม่ขวางหน้าและให้ทางเมื่อพบกัน - **มารยาทบนโต๊ะอาหาร**:
- ไม่ทำเสียงขณะดื่มหรือเคี้ยว - ไม่ตักอาหารเต็มปาก

*5. การเข้าไปในบ้านหรือเต็นท์** - **ห้ามเหยียบธรณีประตู** (ถือเป็นความอัปมงคล) - **ไม่ควรถ่มน้ำลาย**ต่อหน้าชาวทิเบต

*6. มารยาทในวัดและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์** - **ห้ามเข้าโบสถ์หรือพื้นที่หวงห้าม**โดยไม่ได้รับอนุญาต - **ไม่สูบบุหรี่**ในวัด - **ไม่สัมผัสวัตถุทางศาสนา**หรือใช้มือชี้ - **ห้ามถ่ายรูป**ในบางพื้นที่หากไม่ได้รับอนุญาต - **เดินเวียนขวา (ตามเข็มนาฬิกา)** รอบวัด ธงมนตรา กองหินมณี และเจดีย์ - **ผู้หญิงห้ามเข้า**ในบางวิหารลับ

*7. ข้อห้ามเรื่องอาหาร** - **ห้ามกินเนื้อม้า เนื้อม้า และเนื้อสุนัข** - ในบางพื้นที่ **ไม่กินปลา**

*8. มารยาททางสังคม** - **ไม่ถ่มน้ำลาย**ต่อหน้าหรือหลังผู้อื่น - **ไม่ตบมือหรือผายลม**ในที่สาธารณะ

*9. ข้อห้ามทางจิตวิญญาณ** - **ไม่ก้าวข้ามเครื่องบูชาหรือเตาไฟ** - **ไม่หมั่นงล้อมนตรา หรือลูกประคำทวนเข็มนาฬิกา** - **ห้ามสัมผัสศีรษะชาวทิเบต** (ถือเป็นการไม่เคารพ)

*10. ข้อคิดที่ควรทำ** - ชาวทิเบตส่วนใหญ่ **เป็นมิตรและใจดี** - **ขอบคุณสำหรับการเคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น** และช่วยกันรักษาความสงบสุขในทิเบต