

नेपाल

尼泊尔
蓝毗尼

8日游

第1天

成都—加德满都—纳加阔特

建议时间：3 小时 30 分钟

考航班：直飞 CA437 08:40/09:40 经停 CA407 08:10/11:10

加德满都（Kathmandu，海拔 1370 米）。它位于尼泊尔的中部谷地，是一座新旧建筑并存的城市，就像是中世纪的欧洲，古老却不沉重。当地民风纯朴，四面湖光山色，风景异常美丽。

根据航班抵达时间安排加德满都市内餐厅用午餐。

下午去【帕坦杜巴广场】，帕坦杜巴广场呈长方形，东边是皇宫，塔莱珠女神庙、金庙、曼嘉喷水池等，西边则是造型各异的庙宇，其中最为著名的是【黑天神庙】、【黑天寺】、【哈里桑卡神庙】、【毗湿奴神庙】、【毗斯瓦纳特神庙】等。其建筑艺术也非常高超、精湛，在世界建筑史上占有一席之地，被称为“露天的博物馆”。

【博达哈大佛塔】是藏传佛教的圣地，俗称“小西藏”。在宏大的白色穹形上矗立着一个方形的塔，四面都画有巨大的、洞察世俗的佛眼，是世界上最大的佛塔之一。

吃 & 住



早餐 敬请自理

午餐 已含

晚餐 已含

住宿 · 纳加阔特

第 2 天

纳加阔特——加德满都

起个大早，在花园内观赏壮观的雪山日出，感受这巍巍雪山之间绽放出的您无法用语言形容的神圣光芒。

早餐后，乘车返回加都，途中游览始建于 13、14 世纪的【巴德岗杜巴广场】（Bhaktapur Durbar Square 世界文化遗产）（约 2 小时）【55 窗宫】（The Palace of 55 windows）、【巴特萨拉女神庙】（Bat sala Devi）、【尼亚塔波拉塔】（Nyatapola Temple）等。

选购著名的巴德岗木雕工艺品和陶制品。十五世纪以后，巴德岗的城市核心是杜巴广场，这里有长达 500 年马拉王朝的王宫，包括许多各具艺术特色的宫殿、庭院、寺庙、雕像等，被誉为“中世纪尼泊尔艺术的精华和宝库”，素有“露天博物院”之称，展现出一幅中世纪尼泊尔的瑰丽图画。

后游览始建于 2000 多年前的世界上最辉煌的佛教寺庙“【斯旺那布庙】”（Swayambhunath 世界文化遗产，俗称“猴山”）（约 1.5 小时），来这里祭祀的有尼瓦尔尼姑、藏族喇嘛、佛教及印度教之贵族朝圣者，也许斯旺那布塔是观察尼泊尔各个宗教融洽相处的最佳地方。整体建筑古朴，味道十分浓郁，民房的窗饰极其繁复，寺庙建筑的细部一样精细。寺庙、佛塔、铜饰等组合在一起，再加上成群的鸽子飞来飞去，成群的猴子蹦来蹦去，形成独特的景观。

晚上特别安排品尝地道的尼泊尔特色餐食，并附赠华丽的尼泊尔民族歌舞盛宴

吃 & 住



早餐	已含
午餐	已含
晚餐	已含

住宿 • 加德满都

第 3 天

加德满都——奇达旺

早餐后乘车前往【奇达旺国家森林公园】公园是亚洲最好的自然保护区，以高度密集的野生生物资源著称于世，奇旺的含义是“密林心脏”，在这里大量出没的野生动物，如珍稀的大独角犀牛、孟加拉虎，以及不同品种的鹿、熊、豹、野猪、鳄鱼和 350 多种鸟类。

途中午餐，下午抵达后入住丛林宾馆，随后前往【大象村】，听当地导游讲解大象的生活习性（约 1 小时）。

傍晚可以到宽阔的【娜普娑河】（Rapti）河畔，在夕阳之中，端上一杯醇香的咖啡，一瓶啤酒，欣赏娜普娑河（Rapti）美丽的日落。

吃 & 住



早餐	已含
午餐	已含
晚餐	已含

住宿 • 奇达旺

第4天

奇达旺——蓝毗尼

清晨在鸟儿的鸣唱声中醒来，早餐后【乘坐独木舟】(时间 45 分钟)，在【娜普娑河】(Rapti) 河上漂流，如果运气好的话还可以看到野生的鳄鱼和漂亮的水鸟。

随后【骑大象】进入丛林游玩，进行丰富多彩的探险活动。在丛林中穿越，观看悠然自在见人不惊的梅花鹿、麋鹿，可爱的小猴；你也许还会看见孟加拉虎在丛林中信步，看到贪食的熊，敏捷的花豹以及众多的野生动物在丛林之中悠然地生活。这儿生活着亚洲独有的独角犀牛，骑着大象去寻找，是比较容易见到的。

随后前往蓝毗尼，中午抵达蓝毗尼午餐，下午参观世界文化遗产——【蓝毗尼园】。这是一个神圣的地方，白色方型两层的摩诃摩耶夫人庙，庄严肃穆，清秀典雅。庙旁的一泓池水明澈如镜，在阳光的照射下，泛起点点金光。池边长着一棵娑罗双树，挺拔的树干巍巍耸立，宽大的树冠给庙宇留下一片树荫。象征蓝毗尼归属的阿育王石碑，碑是圆柱形，是公元前 249 年印度孔雀王朝阿育王来此朝拜时所建，刻在碑上的文字确凿无疑地证明了蓝毗尼是佛祖降生之地。阿育王石碑也因此成为蓝毗尼最重要的历史文物。菩提树，古代寺庙佛塔遗迹，佛祖脚印等景点。

特别安排前往各国寺庙区，参观【中华寺】，2000 年，中国在蓝毗尼建造的中华寺隆重举行寺院落成、佛像开光、方丈升座庆典，中国佛教界派出百余人组成的佛教代表团前来祝贺随喜。公元 403 年，中国高僧法显到蓝毗尼朝圣。公元 636 年，中国高僧玄奘三藏法师来到此地。游览完毕后返回奇达旺度假村酒店，晚上用晚餐后，在丛林度假村酒店休息！

吃 & 住



早餐	已含
午餐	已含
晚餐	已含

住宿 · 奇达旺

第 5 天

奇达旺——博卡拉

早餐后乘车前往亚洲瑞士——【博卡拉】(Pokhara, 海拔 885 米), 行程 150 公里, 行车时间 5 小时; 沿途茂密的森林、湍急的河流、清澈的湖水、逶迤的田园风光, 加上屹立在北方壮丽的安娜普纳山脉 (最高山峰超过 8000 米), 使世界各国的旅游者流连忘返。

抵达后游览深不可测的【大卫瀑布】(Devi 's Fall) (参观时间 40 分钟)。大卫瀑布距离尼泊尔王国的博卡拉大约 4 公里。这条瀑布的奇妙之处在于它的下方是一个地下溶洞, 陡然消失不见后, 又从数公里外的地底下钻出来, 形成一条地上河流。溶洞内常年冒着团团热气, 用手可以感觉到明显的热度, 水汽会在空中变换出七彩颜色。

中午途中餐厅享用午餐。下午登上费娃湖边庄严的【世界和平塔】(world peace pagoda, 约 30 分钟), 该塔建于 1952 年, 由日本、尼泊尔、斯里兰卡和泰国四国合资兴建。顶礼膜拜佛祖释迦牟尼, 俯瞰整个费瓦湖、喜马拉雅山脉以及博卡拉小城, 雪山日落美不胜收!

18 点左右晚餐后, 您可漫步【湖边区】(Lake Side) 绵延 3-4 公里长的商店、酒吧或餐厅。

吃 & 住



早餐	已含
午餐	已含
晚餐	已含

住宿 • 博卡拉

第 6 天

博卡拉

如果天气好，导游会在凌晨 4 点左右叫醒您，后乘车前往【萨朗科】（Sarangkot），位于博卡拉谷地边的一座小山上，这里可以非常近距离观【喜马拉雅山日出】（时间 100 分钟），眺望喜马拉雅山安娜普娜段群峰，令人叹为观止的日出变色美景，万年冰雪巨峰呈现眼前，鱼尾峰呈现金色特别壮观。

返回酒店用早餐，早餐后 在秀美的【费娃湖】（Fewa Lake）上泛舟（约 1 小时），欣赏博卡拉谷地美丽的湖光山色。

游览湖中的【夏克蒂女神庙】（Barahi），夏克蒂女神庙是博卡拉最重要的标志，位于费瓦湖的湖心岛上。力量女神夏克蒂是女性保护神，在这里经常能看到许多的女性祭祀者穿越湖泊带来许多雌性动物和家禽奉献给神灵，现在还成为了当地人结婚仪式不可缺少的一部分。

中午在这异域风情浓郁的小镇上享用中餐。下午将带您前往费瓦湖旁的【嬉皮士街】，琳琅满目的纪念品商店，这里的户外用品非常便宜，还有藏银首饰、木雕、佛像、唐卡等工艺品。

吃 & 住



早餐	已含
午餐	已含
晚餐	已含

住宿 • 博卡拉

第 7 天

加德满都

早餐后，乘车返回加德满都，途中安排用午餐。抵达加都后入住酒店。

【泰米尔街】是加德满都的一条购物街，一个超级大的旅游商品市场，店铺林立，就连偏巷里也摆摊设点。这里的店铺融汇了各地特色商品，细心选择，就能买到价廉物美的精品。泰米尔街同时也是加德满都的旅游聚集地。大部分的背包客都选择在这里入住，因为这边非常的便捷。餐饮，旅游代理，货币兑换，洗衣店，酒吧，你想要的一切这边都有。可以说，现在的泰米尔是世界各地旅行者在加德满都的乐园。（约 60 分钟）

吃 & 住

早餐	已含
午餐	已含
晚餐	已含

住宿 • 加德满都



第 8 天

加德满都——成都

建议时间：3 小时 40 分钟

考航班：直飞 CA438 10:40/15:45 经停 CA408 12:10/19:10

早餐后，根据航班情况告别加德满都，乘航班机（时差：2 小时 15 分）返回成都；途中透过飞机机窗。

再次俯瞰世界第一高峰，海拔 8848M 的珠穆朗玛峰；

世界第三高峰— 干城章嘉峰 海拔 8586 米；

世界第四高峰— 洛子峰，海拔 8516；

世界第五高峰— 马卡鲁峰，海拔 8463 米；

世界第六高峰— 卓奥友峰，海拔 8201 米；

结束愉快旅程，回到温馨的家。

吃 & 住



早餐 已含

午餐 敬请自理

晚餐 敬请自理

住宿 • 温暖的家

以上行程可以根据当地的路况进行调整，以实际运行为准！

费用说明

-----费用包含

- 交 通：含税费团队/散客机票往返（团队机票将统一出票，散客机票因实时计价预定后即刻出票）；当地旅游巴士
- 住 宿：行程所列酒店。
- 用 餐：行程中团队标准用餐，（中式餐或自助餐或特色餐，含飞机上用餐，自由活动期间用餐请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退）。
- 门 票：行程中所含的景点首道大门票，以具体行程为准。
- 导 服：当地中文导游，团队满 16 人派领队同行。
- 儿童价标准：年龄 2~11 周岁（含 11 周岁），不占床，其余标准同成人，儿童占床与成人同价，服务标准同成人。。

-----费用不包含

- 小 交 通：成都机场往返接送服务。
- 单 房 差：单房差（以团期报价为准）。
- 导 服 费：导服费 300 元/人。

-----补 充

出入境个人物品海关征税，超重行李的托运费、保管费；因交通延阻、战争、政变、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用；

酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费；

当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。

旅游意外险： 旅游人身意外保险

尼泊尔旅游注意事项

10 月份至次年 3 是尼泊尔的干季，气候爽朗。冬季出行时基本上携带薄毛衣及外套就可以。另外，奇旺属热带，天气炎热，别忘了带短袖衫。要做健行徒步的游客需要根据线路海拔的高低和季节携带适合服装，一般白天行走时可穿 T 恤，晚间则需要添加羽绒服。由于日照充沛、冬季气候干燥，建议您准备太阳镜、防晒霜、遮阳帽、润肤、润唇膏等用品，洗漱用品、拖鞋（此两项尼泊尔各酒店内基本不提供，强烈建议携带出行）

温馨提示：

地区 \ 月份	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
加德满都	2-19	4-20	8-25	11-30	16-30	20-30	21-30	20-29	19-27	15-23	4-23	2-20
博卡拉	8-20	8-21	11-27	16-30	19-30	20-30	21-30	21-30	20-29	18-27	11-23	8-20
奇旺	7-24	8-26	12-33	18-35	20-35	23-35	24-33	24-33	22-32	18-31	12-29	8-24

1. 在国内或者境外机场托运行李时，一定要将照相机电池、手机电池等不能托运的物品取出方可托运，以免耽搁您的航班行程。

携带大型的摄影器材乘机需要咨询机场海关工作人员是否做报关处理；

2. 旅游期间如发任何意外，可会引致庞大的医疗费用、财物损失及其他开支。我司建议客人在我社购买的旅游意外保险基础上再另行加购境外旅游意外伤害及财产损失等相关的综合保险！有关各项保险及赔偿均按照保险公司所列明细赔偿细则处理；

3. 旅行社可根据旅途中的突发情况对行程前后顺序做出适当的调整的权利，景点不变；

4. 由于不可抗力、航空公司等方面的原因影响旅游计划，旅行社不承担责任和任何费用；

5. 尼泊尔道路狭窄、又多为盘山公路，行车速度慢，各城市之间的行车时间多在 6 小时左右，建议客人为长途行车做些准备以获得舒适的旅程。比如携带食品、消遣时间的视听设备等。

出行须知：

●时差：尼泊尔时间比北京时间晚 2 小时 15 分。比如北京时间中午 12 点，即是尼泊尔时间上午 9 点 45 分。

●货币：当地流通货币为尼泊尔卢比（RS）。请客人自备美金或人民币出行，美金、人民币、港币、欧元等多种外币均可在尼泊尔当地银行直接兑换尼泊尔卢比消费。参考汇率为 1 美元兑换约 90 尼币，1 人民币可以兑换约 15 尼币（具体汇率以当地当日汇率为准）。

●电器、手机及网络：

1、电压为 220V 或 240V。但酒店插座以双向圆头为主（欧标），请自带转换装置；

2、如果开通国际漫游，中国手机可以在尼泊尔使用（通话、短信均可）。使用国际漫游手机拨打国内电话：0086-电话号码。从国内拨打国际漫游手机：直接拨手机号码。从国内拨打尼泊尔酒店电话：00977（尼泊尔国家代码）+1（加德满都区号）或 61（博卡拉区号）或 56（奇旺区号）+电话号码；

3、尼泊尔越来越多地区的酒店开始提供无线网络覆盖。携带笔记本电脑的客人基本在加德满都和博卡拉的酒店可以使用房间内有有线网络（收费）或者酒店大厅无线网络（收费）。奇旺和纳迦阔特目前无酒店内上网条件；

加德满都、博卡拉的网络电话（Internet Phone）、直拨电话和网吧非常多，很便利。网络电话费用低廉，拨打中国从每分钟 3 尼币-25 尼币不等。

●用餐：早餐为酒店中西混合式，正餐以中餐为主，其中一些是印度式中餐口味，对于中国游客可能不太习惯，可根据个人情况带上佐餐食品（液态状食品，均需要托运）。参加我社团队客人都会安排尼泊尔歌舞表演晚餐，感受尼餐的特殊风味。

●酒店：尼泊尔以旅游业作为支柱产业，故旅游配套设施比较齐备。各大城市的酒店从全球连锁的 5 星级酒店到价格低廉的客栈均有选择。整体来说比国内相应星级的酒店规模小、使用年限久，但服务周到、热忱。团队一般提供双人标准间，两人一间。酒店房间提供毛巾，但无洗漱用品、拖鞋和热开水提供。

●车辆：尼泊尔基本无工业，车辆均依靠进口。所使用的旅游用车大多由印度、日本、韩国引进。使用年限比较长、车况较旧。

●纪念品：尼泊尔的手工艺品，如佛像、唐卡、羊毛毯、手工艺品饰品、纸制工艺品、油画、廓尔卡军刀、羊毛披肩、南亚风情 CD、尼泊尔风情明信片、风景画、尼泊尔特色棉制服装、尼泊尔木雕装饰品、陶器、金属制品等值得购买，但请注意，被视为古董的佛像无法带出尼泊尔。长于 25 厘米的廓尔卡军刀可能被国内海关列为管制刀具，而在返回昆明机场时遭遇没收，而小号的军刀则可视作礼品正常托运携带，购买时请特别注意。另外，如果携带多幅唐卡，由拉萨入境时可能被盘查或扣下，请适量购买。

友情提示：

地震后的尼泊尔景区风景依旧。加德满都的文物古迹有 20%的损坏，

现有 80%完整的保留了下来。能够满足大家的游兴！

★海拔：加德满都：1300 米，博卡拉：800 米，奇旺：150 米，纳加阔特：1900 米。所以打消可能有高原反应的担心吧，尽情感受自由、纯净的尼泊尔！关于徒步的大致海拔情况：小环线布恩山：1340 米-布恩山观景台 3100 米。安娜普尔纳峰大环线徒步：800 米-5500 米。ABC 徒步：1300 米-4200 米。佐姆索姆下行徒步线路：1300 米-2700 米。珠峰大本营徒步：2840 米-5550 米。

★在尼泊尔不能喝未煮沸的水，最好购买密封的矿泉水饮用，或买奶茶喝，尼泊尔的奶茶都是经过煮沸的。

★到尼泊尔旅游时，不要爬骑在神像上面玩耍或拍照，以示对当地宗教信仰的尊重。

★尼泊尔妇女较为保守，切记问候时不要身体接触，跟当地招呼时，双手合十微笑说声“Namaste”（意为您好，是尼泊尔人常用的问候方式）即可。

★尼泊尔人相信神只住在人的头顶，所以切记不要抚摸小孩的头。

★左手在尼泊尔人的观念中代表不洁，握手或传递东西时最好用右手或双手。

★尼泊尔人严格限制携带超过百年历史的古董出境，在购买时最好询问清楚，并索要发票或收据。

★尼泊尔的道路行驶方向与我国相反，（汽车的方向盘在右边），所以游客在过马路的时候一定要注意安全，观察来往的车辆，以免造成交通事故。

★在尼泊尔机场出港、入港、包括大厅内托运行李时都有很多尼泊尔工人上前要求帮您提行李，如果不准备给小费，请千万不要同意他们动您的行李。如果交由他们帮助搬运行李，则需要给予小费。另外，乘坐往返加德满都的航班时请务必上锁，加德满都机场无法保证行李的财产安全。如果因此遭受财物损失，我社不承担任何责任。您可以向落地机场的行李查询报案，该机场会按规定做相应的处理或者赔付。

★在旅途中携带的贵重物品（现金，护照等）请随身携带或寄放在住宿饭店的保险箱内，绝不可放在车上、房间内、托运行李内等，切勿交至他人保管，如有遗失旅客须自行负责，与旅行社责任无关。（各地酒店前台有保险箱为客人提供）。

★尼泊尔道路狭窄、又多为盘山公路，行车速度慢，该全景游各地之间的行车时间多在 6-7 小时，建议客人为长途

行车做些准备以获得舒适的旅途。比如携带食品、消遣时间的视听设备等。

★旅行社可根据旅途中的突发情况对行程前后顺序做出适当的调整的权利，景点不变。

★由于不可抗力、航空公司等方面的原因影响旅游计划，旅行社不承担责任和任何费用。

不丹旅游注意事项

- 不丹是一个宗教国家，不丹人民的观念比较保守。在传统的文化中，对女性的穿着比较重视。所以建议您在不丹旅行时不要穿的过于暴露，尤其是女生不要穿短裤背心之类的。
- 在不丹进入重要的宗教场所时，衣着需要比较庄重。进入时，要脱鞋、脱帽。另外建议您穿的衣物上，尽量不要带有宗教色彩或者和佛教有很大背离的文字、图案。这在不丹人眼里，也是对他们的不尊重。
- 不丹是世界上第一个禁止卖烟的国家。2004年12月17日起，不丹在全国范围内禁止销售香烟，禁止在公共场合、户外地点吸烟。
- 不丹的家庭生活中有很多禁忌，大家一定要注意，如：在吃饭、喝酒、喝茶之前，需将少许食物、茶酒向空中抛洒，以此求神保佑；杀猪当天不能吃肉；若家人出远门，当天不能扫地，家中人生病，要在门口插树枝，禁止外人进屋。
- 不丹政府尽力保持国内的文化和传统，因此游客购买不被批准的宗教文物和古董，是非法的。若对上述物品有兴趣，可往指定的商店购买。不丹人民对外来游客非常友善，尤其是小孩，天真可爱，但要记住不要将金钱、糖果等给予小孩，也不要随便将药物赠予有需要的村民，这些行为可能会对不丹人民构成长久的伤害。

- 不丹人以大米、玉米、荞麦为主食，喜吃酥油、糌粑、辣椒。不丹烹调异常辛辣，以辣椒为蔬菜，而非调料，任何菜肴均都加入大量干辣椒，喜生辣椒凉拌做沙拉。
- 不丹的海拔落差很大，昼夜温差大，所以适合季节的衣物是必备的，带上短袖长衫是必备的。
- 不丹家庭一般不备椅子，往往席地而坐。因为不丹人认为脚是不洁之物，所以都盘腿而坐。伸直腿露着脚丫子坐是非常失礼的。
- 请带足现金，信用卡在不丹不能提款，只在少数工艺品商店可以刷卡。中国移动手机在当地没信号，可以提前要求不丹的旅行社准备一张当地 SIM 卡。建议客人提早在中国换取美金方便在不丹使用。