



อัพทัวร์ แอนด์ ทราเวล

Up tour and Travel

27 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 20  
แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120  
☎ 02 120 4918 ☎ 088 636 4614  
TAX ID : 0-1055-6204-5-39-6

ใบอนุญาตประกอบธุรกิจนำเที่ยว เลขที่ 11/09921

✉ uptourandtravel@outlook.com  
LINE @uptour  
f Up Tour and Travel  
www uptourandtravel.com



# AMAZING TIBET EVEREST

## ทัวร์ทิเบต เอเวอเรสต์ 8 วัน 7 คืน พีชิตหลังคาโลก ทิเบต เอเวอเรสต์



ทิเบต เอเวอเรสต์ 8 วัน 7 คืน

สัมผัสประสบการณ์เหนือระดับ

พีชิตหลังคาโลก ทิเบต  
เที่ยวครบในทริปเดียว  
พัก 4-5 ดาว

ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโคจง  
ทุ่งหญ้าทิเบต-ทะเลสาบยัมดริอ็อก

**\*\* เอเวอเรสต์เบสแคมป์ \*\***

ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ-  
วัดกาซิลุนโป-ถนนคนเดินแปดเหลี่ยม

**เดินทาง พ.ค.-ธ.ค 69**

ราคาเริ่มต้น

**63,999.-**

**AM2645**

# AMAZING EVEREST TIBET

ทัวร์ทิเบต (เอเวอเรสต์) 8วัน7คืน

โดยสายการบิน China Eastern Airlines (MU)

พีชิตEverest ทิเบต เที่ยวครบในทริปเดียว พัก 4-5\*

## AMAZING TIBET EVEREST

ทัวร์ทิเบต เอเวอเรสต์ 8 วัน 7 คืน  
พีชิตหลังคาโลก ทิเบต เอเวอเรสต์



ทิเบต เอเวอเรสต์ 8 วัน 7 คืน

สัมผัสประสบการณ์เหนือระดับ

พีชิตหลังคาโลก ทิเบต  
เที่ยวครบในทริปเดียว  
พัก 4-5 ดาว

ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจดง  
ทุ่งหญ้าทิเบต-ทะเลสาบยัมดริอ็อก

\*\* เอเวอเรสต์เบสแคมป์ \*\*

ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ-  
วัดทาชิลูโป-ถนนคนเดินแปดเหลี่ยม

เดินทาง พ.ค-ธ.ค 69

ราคาเริ่มต้น

**63,999.-**

AM2645

ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจดง-ถนนแปดเหลี่ยม-ทะเลสาบยัมดริอ็อก-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ-เอเวอเรสต์เบสแคมป์-วัดทาชิลูโป-แม่น้ำหยาหลูจางปู-ทุ่งหญ้าทิเบตเหนือ

เดินทาง พ.ค - ธ.ค. 69

ราคาเริ่มต้น **63,999.-**

## วันแรก กรุงเทพ-คุนหมิง-ลาซา (ทิเบต)

- 05.00 น. พร้อมกัน ณ เคาน์เตอร์เช็คคินสายการบิน China Eastern Airlines อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ สนามบินสุวรรณภูมิ โดยมีเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ คอยต้อนรับและอำนวยความสะดวกด้านสัมภาระและเอกสารการเดินทางทำผ่านขั้นตอนการตรวจคนออกนอกประเทศ
- 07.50 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง ประเทศจีน โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 9622**
- 11.10 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง
- 14.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองลาซา เที่ยวบินที่ **MU 9737**
- 17.30 น. เดินทางถึงสนามบินลาซา **ทิเบต (Tibet)** หรือถู่ป้อ (ในภาษาโบราณ) ภาษาจีนเรียกว่า "ซีจ้าง" ตั้งอยู่ใจกลางของทวีปเอเชียระหว่างประเทศจีนกับอินเดีย เป็นเขตปกครองตนเองพิเศษของประเทศจีน ทิเบตตั้งอยู่บนเทือกเขาหิมาลัย เป็นที่ราบสูงที่สูงที่สุดในโลก หรือเปรียบได้กับเป็นหลังคาโลก นำท่านเดินทางสู่เมืองลาซา (Lhasa) เป็นเมืองหลวงของเขตปกครองตนเองทิเบต สาธารณรัฐประชาชนจีน และเป็นที่ยึดในฐานะ "เมืองแห่งแสงตะวัน" หรือ "ศูนย์กลางของวัฒนธรรมทิเบต" ตั้งอยู่บนที่ราบสูงทิเบตที่ความสูงประมาณ 3,650 เมตรจากระดับน้ำทะเล ทำให้เป็นหนึ่งในเมืองหลวงที่สูงที่สุดในโลก ระหว่างทางชมวิวแม่น้ำลาซา วิถีชีวิตที่แตกต่างจากเมือง (จินตอนใน) ชมบ้านเรือนชนพื้นเมืองที่ยังคงเอกลักษณ์ ความเป็นทิเบตได้เป็นอย่างดี ทุกสิ่งดูแตกต่างและน่าประทับใจ จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พักเพื่อพักผ่อนและปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศบนที่สูงเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเดินทางในวันถัดไป

ค่า บริการอาหารเช้า ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก **Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5\*** หรือเทียบเท่า

## วันที่สอง ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจคัง-ถนนแปดเหลี่ยม

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม



นำท่านชมพระราชวังโปตาลา (**Potala Palace**) สัญลักษณ์แห่งจิตวิญญาณทิเบต มรดกโลกแห่งที่ราบสูง พระราชวังโปตาลา ถือเป็นวังโบราณที่ตั้งอยู่สูงเหนือระดับน้ำทะเลมากที่สุดในโลก ด้วยความสูง 3,700 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล พระราชวังทั้งหลังสร้างขึ้นตามเนินเขา มีขนาดใหญ่โตมโหฬาร ภูมิฐานสูงตระหง่าน จนได้รับการยกย่องว่าเป็น "ไข่มุกแห่งดินแดนหลังคาโลก" สถาปัตยกรรมอันงดงามพระราชวังแบ่งเป็นสองส่วนหลัก คือ พระราชวังสีขาว (White Palace) สำหรับที่ประทับของดาไลลามะ และพระราชวังสีแดง (Red Palace) สำหรับวัดและสำนักสงฆ์ ภายในพระราชวังเต็มไปด้วยจิตรกรรมฝาผนัง รูปปั้น พระพุทธรูป และพระธาตุเก่าแก่มากมาย **\*\*ห้องสมุดพระสูตรโบราณ\*\*** (หมายเหตุ: ภายในห้ามถ่ายภาพ – ควรสวมเสื้อผ้ามิดชิดเพื่อแสดงความเคารพ) จากด้านบนของพระราชวังสามารถชมวิวเมืองลาซาและภูเขาหิมาลัยรอบ ๆ อย่างสวยงาม

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมวัดโจคัง (**Jokhang Temple**) ตั้งอยู่ใจกลางเมืองลาซา วัดโจคังถือเป็น วัดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของทิเบต สร้างสมัยราชวงศ์ทงโป ประดิษฐานพระพุทธรูปอายุ 12 ประพุทธรูปที่ชาวทิเบตให้ความเคารพนับถือสูงสุด เป็นจุดแสวงบุญหลักของชาวทิเบต วัดโจคัง วัดที่โดดเด่นไปด้วยงานสถาปัตยกรรมที่ผสมผสาน ศิลปะอินเดีย ศิลปะจีนในสมัยราชวงศ์ถัง และศิลปะเนปาล เข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว จากนั้นนำท่าน**ตลาดแปดเหลี่ยมปาก้าเจีย หรือ ถนนแปดเหลี่ยม** ถนนโบราณรูปแปดเหลี่ยมที่โอบรอบวัดโจคังเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดของเมืองลาซา ตลาดแปดเหลี่ยมเป็นแหล่งเศรษฐกิจของทิเบต รวมทั้งเป็นแหล่งช้อปปิ้งสินค้าพื้นเมือง ของที่ระลึกมากมายเช่น พรมถัก, หมวก, รองเท้า, ผ้าประดับประตู, เครื่องเงิน, เครื่องประดับตกแต่งร่างกายที่ทำจากหิน, อัญมณี, มีดพก เป็นต้น อีสาระให้ท่านได้เลือกซื้อของที่ระลึกตามอัธยาศัย

**ค่า บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**  
**นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5\* หรือเทียบเท่า**

**วันที่สาม ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอค-จุดชมวิวช่องเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ชิกาเซ่**

**เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม**  
 นำท่านเดินทางสู่ทะเลสาบยัมดรอค (**Yamdruk Lake**) ไข่มุกสีเขียวแห่งทิเบตใต้ เป็นหนึ่งในทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของชาวทิเบต พื้นที่ 638 ตร.กม. (ใหญ่ที่สุดในทิเบตใต้) ระดับความสูง 4,441 เมตร เชื่อกันว่าทะเลสาบยัมดรอคเป็นที่ประทับของเทพธิดายัมดรอค เทพผู้ปกป้องคุ้มครองผืนแผ่นดินทิเบต รอบทะเลสาบจึงมีวัดวาอารามเก่าแก่หลายแห่ง ที่โด่งดังที่สุดคือวัดปาล์มยูล ตั้งอยู่บนเกาะกลางทะเลสาบ นำท่าน**จุดชมวิวช่องเขากัมบาลา** สูง 4,950 เมตร มองเห็นทะเลสาบ สีฟ้าใสเหมือนคริสตัล ถูกโอบล้อมด้วยเทือกเขาหิมะ น้ำสะท้อนแสงแดดจนดูเหมือน กระจกขนาดยักษ์ ทำให้ทะเลสาบแห่งนี้กลายเป็น สวรรค์กลางขุนเขา



**กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**  
 นำท่านชม**ธารน้ำแข็งคาโรลา (Karola Glacier)** กำแพงน้ำแข็งแห่งเทือกเขาหิมาลัย อยู่ท่ามกลางขุนเขา สูงและภูมิประเทศอันงดงาม เป็นหนึ่งในธารน้ำแข็งที่ใหญ่และสวยที่สุดของทิเบต ยังเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง "Red River Valley" อีกด้วย อุณหภูมิบริเวณธารน้ำแข็งต่ำกว่าพื้นที่รอบข้าง 5-10°C **\*\*ข้อควรระวัง อากาศเบาบางเนื่องจากอยู่ในที่สูง ห้ามส่งเสียงดัง เพื่อป้องกันหิมะถล่ม\*\*** จากนั้นนำท่านเดินทางสู่**เมืองชิกาเซ่ (Shigatse)** ประจวบดิสนอร์มทิเบต เมืองใหญ่อันดับสองของทิเบต เต็มไปด้วย วัดวาอารามเก่าแก่ วิถีชีวิตชาวทิเบต และภูเขาสวยงาม สัมผัสบรรยากาศดั้งเดิม ผสมผสานความศักดิ์สิทธิ์และธรรมชาติอันงดงาม

**ค่า บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**  
**นำท่านเข้าสู่ที่พัก Shigatse : Gesar Hotel 4\* หรือเทียบเท่า**

**วันที่สี่ ชิกาเซ่-ช่องเขาจาชัวลา-ถนน108โค้ง-เอเวอเรสต์เบสแคมป์**

**เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม**  
 นำท่านเดินทางสู่**เอเวอเรสต์เบสแคมป์ (Everest Best Camp: EBC)** ข้ามผ่าน**ช่องเขาจาชัวลา Gyatchula** ซึ่งถือเป็นประตูสำคัญของผู้ที่กำลังมุ่งหน้าเข้าสู่เขตเอเวอเรสต์ (ช่องเขาสูง 5,200 เมตร) บนเส้นทางหลวงสายมิตรภาพจีน-เนปาล (Friendship Highway) ระหว่างเมืองชีกัดเซ (Shigatse) กับลัดเซ (Lhatse) เมื่อรถค่อย ๆ ไต่ขึ้นสู่ความสูง ท่านจะเริ่มเห็นวิวภูเขาหิมะที่โอบล้อมรอบด้าน จนถึงจุดสูงสุดของช่องเขา ซึ่งประดับด้วย ธงมนต์ห้าสี โบกสะบัดกลางลมหนาว เป็นสัญลักษณ์แห่งศรัทธาและความเป็นสิริมงคล นำท่านเก็บภาพประทับใจทางเข้าสู่**เขตธรรมชาติภูเขาเอเวอเรสต์ (Mt. Everest National Nature Reserve)** ที่ตั้งตระหง่านท่ามกลางวิวทิวทัศน์เทือกเขาหิมาลัยแบบพาโนรามา และผูกธงมนตราเพื่อเป็นสิริมงคล เป็นประสบการณ์ที่



บอกได้คำเดียวว่า “เรากำลังก้าวเข้าสู่ดินแดนของยอดเขาที่สูงที่สุดในโลกแล้ว” เดินทางต่อสู่เอเวอเรสต์ผ่านถนน **108 โค้ง** สุดยอดเส้นทางแห่งหิมาลัย เส้นทางสู่เอเวอเรสต์ฝั่งทิเบต เต็มไปด้วยทิวทัศน์ที่ยิ่งใหญ่และการเดินทางอันท้าทาย ชื่อของถนนมาจากโค้งหักศอกกว่า 108 โค้ง ที่เลี้ยวลดหลั่นไปตามไหล่เขาสูง เส้นทางทอดตัวซิกแซกคล้ายริบบิ้นสีเทาโอบล้อมภูเขาหินและทุ่งหญ้าสูง หลังจากผ่านโค้งสุดท้ายและขึ้นสู่จุดสูงสุด จะได้พบกับ Everest Panorama Point ซึ่งถือเป็นรางวัลใหญ่ของเส้นทางนี้ สามารถมองเห็นเทือกเขาหิมาลัยได้แบบพาโนรามา โดยเฉพาะ ยอดเอเวอเรสต์ (Mount Everest) ที่สูงที่สุดในโลก พร้อมกับยอดเขาอื่น ๆ อย่าง Lhotse, Makalu และ Cho Oyu เรียงรายอย่างสง่างาม



กลางวัน

**บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

เดินทางถึง **เอเวอเรสต์เบสแคมป์ (Everest Best Camp: EBC)**

สัมผัสประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ Everest Base Camp สิ่งแรกที่

ดึงดูดสายตาคือ ยอดเอเวอเรสต์ (Mount Everest) ที่สูงเสียดฟ้า 8,848

เมตร ทอดตัวตระหง่านอยู่เบื้องหน้า ใกล้ ๆ กันยังมีวัดเล็ก ๆ และค่ายพัก

นักปีนเขาที่เคยใช้เป็นฐานเตรียมพิชิตยอดเขา ที่นี่คือจุดชมวิวที่สมบูรณ์แบบที่สุดแห่งหนึ่งสำหรับผู้ที่ยอยากเห็น

เอเวอเรสต์อย่างใกล้ชิด **\*\*เหมาะสำหรับ: ท่านที่ชื่นชอบความท้าทาย ค่ายฐานเอเวอเรสต์\*\*** อีสระให้ท่านเดิน

ชมทัศนียภาพ และพักผ่อนตามอัธยาศัย

ค่ำ

**บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

**นำท่านเข้าสู่ที่พัก EBC : Vienna Hotel 4\* หรือเทียบเท่า**

**วันที่ห้า** **ห้าสยอดแห่งหิมาลัย-ซิกาเซ**

**เช้า** **บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม**



นำท่านเดินทางกลับสู่ **ซิกาเซ**

ผ่าน **ชมวิวช่องเขาจาวูลา (Gawula Pass)** จุดชมวิว

หิมาลัยบนเส้นทางสู่เอเวอเรสต์

ที่ระดับความสูงราว 5,210 เมตร

จุดชมวิวที่ได้รับการขนานนาม

ว่าเป็นหนึ่งในมุมมองที่งดงาม

ที่สุดของเทือกเขาหิมาลัย

สามารถมองเห็นทัศนียภาพ

แบบพาโนรามา ของยอดเขาสูงเสียดฟ้า โดยเฉพาะ ยอดเขา 5 แห่งที่สูงกว่า 8,000 เมตร ได้แก่ เอเวอเรสต์ (Qomolangma, 8,848 ม.), โชโอยู (Cho Oyu, 8,201 ม.), ลอตเซ (Lhotse, 8,516 ม.), มาคาลู (Makalu, 8,463 ม.), ศิษาแพงมา (Shishapangma, 8,027 ม.) แวะชมทัศนียภาพ “**ห้าสยอดแห่งหิมาลัย**” พร้อมกันในมุมเดียว ถือเป็นประสบการณ์หายากและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของช่องเขาจาวูลาความพิเศษที่ไม่มีที่ใดเทียบได้

กลางวัน

**บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

นำท่านเดินทางต่อไปยังเส้นทางหลวงสายมิตรภาพจีน-เนปาล (**Friendship Highway**) เป็นถนนสาย

ประวัติศาสตร์ เชื่อม ลานซา-กาลูมาณฑุ ผ่านภูมิประเทศอันน่าทึ่งของที่ราบสูงทิเบต ชายแดนจีน-เนปาล จึง

ไม่ใช่แค่เส้นแบ่งประเทศ แต่เป็นสะพานเชื่อมโลกหิมาลัยสองด้าน เปิดโอกาสให้ได้สัมผัสเอเวอเรสต์และเส้นทาง

ของสองวัฒนธรรมที่แตกต่างในทวีปเดียว

ค่ำ

**บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

**นำท่านเข้าสู่ที่พัก Shigatse : Gesar Hotel 4\* หรือเทียบเท่า**

## วันที่หก ชิคาเซ-วัดดาซิลุนโป-ทิวทัศน์แม่น้ำหยาลุงซางโป-ลาซา

**เช้า** บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม  
นำท่านชมวัดทาซิลุนโป (Tashilhunpo Monastery) มหาวิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งหลังคาโลก ชื่อเต็ม "ดาซิลุนโป เปลด์จิกัล เจนเทนซิกเยเล นัมปาร์เกียวาลิง" ความหมาย "อารามแห่งภูเขาพระสเมอรอันเป็นมงคล" หนึ่งในวัดสำคัญที่สุดของทิเบต 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายเกลุกปะ ก่อสร้างเมื่อ ค.ศ. 1447 (สมัยหมิง) โดยเก็บคุณดรูปสาณศิษย์ของจงคาปา และเป็นอดีตที่ประทับของปกครองทิเบต สถาปัตยกรรมแบบทิเบตแท้ ๆ ประดับด้วยพระพุทธรูปขนาดใหญ่ที่งดงามและมีประวัติศาสตร์ยาวนาน



จิตรกรรมฝาผนังที่สะท้อนศิลปะและวัฒนธรรมทิเบต และพระธาตุศักดิ์สิทธิ์ **\*\*ห้ามถ่ายภาพภายในวิหาร\*\***

**กลางวัน** บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมทิวทัศน์งดงามของแม่น้ำหยาลุงซางโปหรือยาร์lungซางโป (Yarlung Zangbo River) แม่น้ำสายหลักของที่ราบสูงทิเบต แม่น้ำไหลลัดเลาะผ่านทุ่งหญ้าและภูเขาหิมะ สายน้ำสีฟ้าตัดกับภูเขาหิมะและป่าสน สร้างภาพธรรมชาติที่อลังการ นำท่านเดินทางสู่เมืองลาซา (Lhasa) หัวใจแห่งทิเบตเมืองศักดิ์สิทธิ์ที่เต็มไปด้วยวัดวาอารามและสถาปัตยกรรมทิเบตดั้งเดิม เดินเล่นตามถนนหินเก่า สัมผัสกลิ่นอายวัฒนธรรมเก่าแก่ และชมวิวภูเขาหิมาสวยตระการตา

**ค่ำ** บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5\* หรือเทียบเท่า

## วันที่เจ็ด ทุ่งหญ้าทิเบตเหนือ-ช่องเขานาเคนลา-นามูซัว-ลาซา

**เช้า** บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านเดินทางสู่ทุ่งหญ้าที่กว้างใหญ่ที่สุดของทิเบต "ทุ่งหญ้าชางเปย์" หรือ "ทุ่งหญ้าเซียงถัง" ทุ่งหญ้าชางเปย์ ตั้งอยู่ทางเหนือของทิเบต ทอดตัวระหว่างเทือกเขาคุนหลุน เทือกเขาทางกุลา และเทือกเขากังดิส โดยมีความสูงเฉลี่ยกว่า 4,500 เมตร ถือเป็นหนึ่งในทุ่งเลี้ยงสัตว์ที่สำคัญของจีน และยังเป็นทุ่งหญ้าที่สูงที่สุดและกว้างที่สุดแห่งหนึ่งของโลก แม้ทุ่งหญ้าที่เขียวขจีจะไม่มีหญ้าสูงจน "ลมพัดทางหญ้าโน้มเห็นฝูงสัตว์" เหมือนที่อื่น แต่หญ้านชนิดพิเศษที่เรียกว่า "หญ้านาจา" ซึ่งเตี้ยแต่แข็งแรง อดทนไปด้วยโปรตีนสูง เป็นอาหารชั้นดีให้กับฝูงจามรีและแกะอ้วนพี ช่องเขานาเคนลา ตั้งอยู่บนเทือกเขานิยงซิงทางกุลา สูง 5,190 เมตร ซึ่งต่ำกว่า \*\*ฐานเอเวอเรสต์ เพียง 10 เมตร เท่านั้น และเป็นหนึ่งในพื้นที่ ของทิเบตที่สูงเกิน 5,000 เมตร

**กลางวัน** บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น



นำท่านเดินทางสู่ทะเลสาบนามูซัว ผ่านช่องเขานาเคนลา เมื่ออยู่บนช่องเขาสามารถมองเห็นทะเลสาบสีฟ้าใสของนามทโซไตในระยะไกล ทะเลสาบนามูซัว ในภาษาทิเบตหมายถึง "ทะเลสาบสวรรค์" ทะเลสาบน้ำเค็มที่สูงที่สุดในโลก และยังเป็นหนึ่งใน 3 ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของทิเบต ตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของที่ราบสูงชางเปย์ ทิศใต้จดเทือกเขานิยงซิงทางกุลา ส่วนทิศเหนือติดกับเนินเขาที่ราบสูง ก่อเกิดเป็นแอ่งน้ำปิดที่มีความสวยงามตระการตา ด้วยสีฟ้าใสของทะเลสาบ ภาพสะท้อนของภูเขาหิมะ และความศรัทธาของชาวทิเบต ทำให้ที่นี่เป็นหนึ่งในทัศนียภาพที่ทรงพลังที่สุดของทิเบต นำท่านเดินทางกลับสู่เมืองลาซา

**ค่ำ** บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5\* หรือเทียบเท่า

**วันที่แปด ลาซา-คุนหมิง-กรุงเทพ**

**เช้า** บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม ได้เวลาอันสมควรนำท่านเดินทางสู่สนามบินลาซา  
12.25 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 5940**  
15.55 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง  
18.30 น. ออกเดินทางสู่กรุงเทพ ประเทศไทย โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 9613**  
20.10 น. เดินทางถึงสนามบินสุวรรณภูมิ กรุงเทพ โดยสวัสดิภาพพร้อมความประทับใจ

**\*\*\*หมายเหตุ รายการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นหลัก\*\*\***

**หมายเหตุ : กรุณาอ่านก่อนตัดสินใจจองทัวร์**

**การเตรียมตัวก่อนเดินทาง**

**การเที่ยวเส้นทางทิเบต เอเวอเรสต์** เป็นการเดินทางที่น่าตื่นเต้นและท้าทาย โดยมีเส้นทางหลักๆ คือ การเดินทางจากลาซาไปยัง ค่ายฐานเอเวอเรสต์ (Everest Base Camp) ทางฝั่งทิเบต รถจะขับผ่านผ่านเมืองต่างๆ ในทิเบต เช่น ลาซา, ซิกัตเซ, และเกียนด์เซ ก่อนที่จะถึงค่ายฐาน **จะมีความสูงประมาณ 5,150 เมตร (16,900 ฟุต)** เหนือระดับน้ำทะเล ระดับความสูงที่สูงเช่นนี้จำเป็นต้องมีการปรับสภาพร่างกายให้คุ้นชินกับความสูง เพื่อป้องกันอาการแพ้ความสูง การเดินทางนี้ต้องเตรียมตัวทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่หนาวเย็นและสูงชัน **เส้นทางนี้ไม่เหมาะกับท่านที่มีโรคประจำตัว** การท่องเที่ยวทิเบต มีขั้นตอนมากกว่าประเทศอื่นเล็กน้อย เพราะรัฐบาลจีนไม่อนุญาตให้นักท่องเที่ยวต่างชาติมาเที่ยวเอง ต้องใช้บริการทัวร์และไกด์ท้องถิ่นเท่านั้น รวมถึงต้องมีการขอใบอนุญาตท่องเที่ยวทิเบต (Tibet Travel Permit) ที่ออกโดยสำนักงานการท่องเที่ยวทิเบตเท่านั้น ใช้เวลาดำเนินการประมาณ 30 วันล่วงหน้าก่อนเดินทาง และก่อนเดินทาง 1 เดือน ควรออกกำลังกายเพื่อปรับสภาพร่างกายให้พร้อมก่อนวันเดินทาง

**\*\*หมายเหตุ เส้นทางนี้เน้นการชมธรรมชาติ และภาพทัศนียภาพพระห้วงเดินทาง รวมถึงเรียนรู้ ศิลปะ วัฒนธรรมของชาวทิเบต ไม่มีการเดินเทรคกิ้งไม่มีกิจกรรมAdventure ทุกจุดที่ชมส่วนใหญ่รถสามารถเข้าถึง แต่ผู้เดินทางจะต้องมีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว ไม่เป็นโรคแพ้ความสูง\*\***

**กำหนดการเดินทาง / อัตราค่าบริการ : ผู้ใหญ่ พักห้องคู่ราคาต่อท่าน**

<b>กำหนดการเดินทาง 2569</b>	<b>ราคา/บาท</b>
<b>27 พ.ค.-3 มิ.ย 69</b>	<b>63,999.-</b>
<b>23-30 มิ.ย. 69</b>	
<b>28 ก.ค.-4 ส.ค. 69</b>	
<b>05-12 ส.ค. 69</b>	
<b>23-30 ก.ย 69</b>	
<b>11-18 ต.ค 69</b>	
<b>21-28 ต.ค 69</b>	<b>65,850.-</b>
<b>04-11 พ.ย 69</b>	<b>63,999.-</b>
<b>11-18 พ.ย 69</b>	
<b>03-10 ธ.ค 69</b>	
<b>พักเดี่ยวเพิ่ม</b>	<b>8,900.-</b>

**ราคานี้เป็นราคาโปรโมชั่น ไม่สามารถสะสมไมล์ได้**

**\*\*เนื่องด้วยการเดินทางเข้าทิเบตต้องทำวีซ่า กรุณาจองล่วงหน้าอย่างน้อย 45 วันก่อนเดินทาง\*\***

**หมายเหตุ**

**1. ราคานี้สำหรับผู้โดยสาร 10 ท่านขึ้นไป**

## อัตราารวม

1. ตัวเครื่องบิน ไป – กลับ (ชั้น ECONOMY) สายการบิน **China Eastern Airlines (MU)** (กรุงเทพ-คุนหมิง-ลาซา-คุนหมิง-กรุงเทพ ) 4 เที่ยวบิน
2. ค่าวีซ่าทิเบต
3. ค่าที่พักระดับ 4-5 ดาว ตลอดการเดินทางตามที่ระบุ หรือเทียบเท่า
4. ค่าอาหารตามที่ระบุในรายการทัวร์ พร้อมน้ำดื่มวันละ 1 ขวดต่อท่าน/วัน
5. ค่าพาหนะในระหว่างนำเที่ยวทั้งหมดตามที่ระบุ
6. ค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ ที่ระบุ ในรายการทัวร์
7. หัวหน้าทัวร์ที่มีประสบการณ์และชำนาญเส้นทางบริการอำนวยความสะดวกตลอดการเดินทาง
8. ค่าประกันอุบัติเหตุในระหว่างการเดินทาง คั้มครองในวงเงินท่านละ 3,000,000 บาท

## อัตราารไม่รวม

1. ค่าภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3 % และภาษีมูลค่าเพิ่ม 7 % กรณีออกใบกำกับภาษี
2. ค่าธรรมเนียมหนังสือเดินทางและค่าใช้จ่ายเดินทางเดินทางไป-กลับเพื่อยื่นวีซ่าสถานทูตแต่ละแห่ง
3. ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น อาหารและเครื่องดื่มที่สั่งพิเศษ / ค่าซักรีด / ค่าโทรศัพท์ เป็นต้น
4. ค่าธรรมเนียมในกรณีที่กระเป๋าสัมภาระที่มีน้ำหนักเกินกว่าสายการบินนั้นๆ กำหนด หรือสัมภาระใหญ่เกินขนาดมาตรฐาน
5. ค่าประกันสุขภาพการเดินทาง กรณีป่วยเข้าต้องรักษาตัวเข้าโรงพยาบาลในต่างประเทศ
6. ค่าทิป หัวหน้าทัวร์ ไกด์ท้องถิ่น คนขับรถ ท่านละ 350 หยวน

## เงื่อนไขการให้บริการ

1. ในการจองครั้งแรกมัดจำท่านละ **35,000 บาท** ส่วนที่เหลือทั้งหมดชำระก่อนเดินทาง 30 วัน
2. เนื่องจากราคาค่านี้เป็นราคาโปรโมชั่น ตัวเครื่องบินต้องเดินทางตามวันที่ ที่ระบุบนหน้าตั๋วเท่านั้น จึงไม่สามารถยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงการเดินทางใดๆ ทั้งสิ้น ถ้ากรณียกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงการเดินทาง ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงิน ทั้งหมดหรือบางส่วนให้กับท่าน
3. เมื่อท่านออกเดินทางไปกับคณะแล้ว ท่านงดการใช้บริการรายการใดรายการหนึ่งหรือไม่เดินทางพร้อมคณะถือว่าท่าน สละสิทธิ์ ไม่อาจเรียกร้องค่าบริการ และเงินมัดจำคืน ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้นกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมืองทั้งที่กรุงเทพฯ และในต่างประเทศปฏิเสธมิให้เดินทางออก หรือเข้าประเทศที่ระบุในรายการเดินทาง บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืน ค่าบริการไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
4. การซื้อตั๋วต่อเครื่องในประเทศ (ไทย) จะไม่อยู่ในความรับผิดชอบของบริษัททัวร์กรณีที่เที่ยวบินต่างประเทศ เกิดการดีเลย์ หรือล่าช้า จากกำหนดเดิม

## หมายเหตุ

### 1. การยกเลิก

- a. ยกเลิกก่อนเดินทาง 60 วันทำการ บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินหลังหักค่าใช้จ่ายตามจริง
  - b. ยกเลิกก่อนเดินทาง 59-40 วันทำการ หักค่ามัดจำ 20,000 บาท
  - c. ยกเลิกก่อนเดินทาง 39-20 วันทำการ หักมัดจำ 35,000 บาท
  - d. ยกเลิกก่อนเดินทาง 19-1 วันทำการ หักค่าทัวร์เต็มจำนวน
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ยกเลิกการเดินทางก่อนล่วงหน้า 14 วัน ในกรณีที่ไม่สามารถทำกรุ๊ปได้ไม่ถึงจำนวนอย่างน้อย 10 ท่าน ซึ่งในกรณีนี้ทางบริษัทฯ ยินดีคืนเงินให้ทั้งหมด หรือจัดหาคณะทัวร์อื่นให้ถ้าต้องการ
  3. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางประการในทัวร์นี้ เมื่อเกิดเหตุจำเป็นสุดวิสัยจนไม่อาจแก้ไขได้ และจะไม่รับผิดชอบใดๆ ในกรณีที่สูญหาย สูญเสียหรือได้รับบาดเจ็บที่นอกเหนือความรับผิดชอบของหัวหน้าทัวร์และ เหตุสุดวิสัยบางประการ เช่น การนัดหยุดงาน ภัยธรรมชาติ การจลาจล ต่างๆ
  4. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบ หรือ คืนเงินค่าทัวร์ ในกรณีที่ท่านถูกปฏิเสธในการให้วีซ่า หรือ ปฏิเสธเข้าเมือง ในทุกกรณี
  5. ในกรณีที่ท่านผู้โดยสารต้องการใช้พาสปอร์ตเล่มสีน้ำเงิน (ราชการ) ในการเดินทาง บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่ รับผิดชอบใดๆ ในการที่ท่านอาจจะถูกปฏิเสธมิให้เข้าเมือง เพราะโดยปกติในการท่องเที่ยวจะใช้เล่มสีเลือดหมู
  6. บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบค่าเสียหายในเหตุการณ์ที่เกิดจากสายการบิน ภัยธรรมชาติ ปฏิวัติ และอื่น ๆ ที่นอกเหนือการ ความคุมของทางบริษัทฯ หรือ ค่าใช้จ่ายเพิ่มที่เกิดขึ้นทางตรง หรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือ อุบัติเหตุต่าง ๆ
  7. ราคานี้คิดตามราคาบัตรโดยสารเครื่องบิน ณ **17/03/2569** หากมีการปรับราคาบัตรโดยสารสูงขึ้น ตาม อัตรา ค่าน้ำมัน หรือ ค่าเงินแลกเปลี่ยน ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะปรับราคา ตามสถานการณ์ดังกล่าว
  8. เนื่องจากรายการทัวร์นี้เป็นแบบเหมาจ่ายเบ็ดเสร็จ หากท่านสละสิทธิ์การใช้บริการใดๆตามรายการ หรือถูกปฏิเสธการเข้าประเทศไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินในทุกกรณี

## ข้อแนะนำและแจ้งเพื่อทราบ

- สำหรับห้องพักแบบ 3 เตียง มีบริการเฉพาะบางโรงแรมเท่านั้น กรณีเดินทางเป็นผู้ใหญ่ 3 ท่าน แนะนำให้ท่าน เปิดห้องพัก เป็น 2 ห้อง (ท่านที่พักเดี่ยวกรุณาชำระค่าพักเดี่ยวเพิ่ม)
- กรณีเดินทางเป็นตุ๊กตุ๊ก หากออกตัวแล้ว ไม่สามารถขอคืนเงินได้ และไม่สามารถเปลี่ยนวันเดินทางได้
- กรณีออกตัวภายในประเทศ (ไทย) จะไม่อยู่ในความรับผิดชอบของบริษัท ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น

## หมายเหตุ :

1. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการเปลี่ยนแปลงรายการท่องเที่ยว กรณีที่เกิดเหตุจำเป็นสุดวิสัย อาทิ การล่าช้าของสายการบิน การนัดหยุดงาน การประท้วง ภัยธรรมชาติ การก่อจลาจล อุบัติเหตุ ปัญหาการจราจร ฯลฯ ทั้งนี้ จะคำนึงและรักษาผลประโยชน์ของผู้เดินทางไว้ให้ได้มากที่สุด
2. เนื่องจากการท่องเที่ยวนี้ เป็นการชำระแบบเหมาจ่ายกับบริษัทตัวแทนในต่างประเทศ ท่านไม่สามารถที่จะเรียกรองเงินคืน ในกรณีที่ท่านปฏิเสธหรือสละสิทธิ์ ในการใช้บริการที่ทางทัวร์จัดให้ ยกเว้นท่านได้ทำการตกลง หรือ แจ้งให้ทราบก่อนเดินทาง
3. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น หากท่านถูกปฏิเสธการตรวจคนเข้าเมือง และจะไม่คืนเงินค่าทัวร์ที่ท่านชำระมาแล้ว หากท่านถูกปฏิเสธการเข้าเมือง อันเนื่องจากการกระทำที่ส่อไปในทางผิดกฎหมาย หรือการหลบหนีเข้าเมือง
4. ในกรณีที่ท่านจะใช้หนังสือเดินทางราชการ (เล่มสีน้ำเงิน) เดินทางกับคณะ บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่รับผิดชอบ หากท่านถูกปฏิเสธการเข้าหรือออกนอกประเทศใดประเทศหนึ่ง เพราะโดยปกตินักท่องเที่ยวใช้หนังสือเดินทางบุคคลธรรมดา เล่มสีเลือดหมู

**โรงแรมและห้อง** ห้องพักในโรงแรมเป็นแบบห้องพักคู่ (TWN/DBL) ในกรณีที่ท่านมีความประสงค์จะพักแบบ 3 ท่าน / 3 เตียง (TRIPLE ROOM) ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของห้องพักและรูปแบบของห้องพักของแต่ละโรงแรมซึ่งมักมีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจจะทำให้ท่านไม่ได้ห้องพักติดกันตามที่ต้องการหรือ อาจไม่สามารถจัดห้องที่พักแบบ 3 เตียงได้ โรงแรมหลายแห่งในยุโรปจะไม่มีเครื่องปรับอากาศเนื่องจากอยู่ในแถบที่มีอุณหภูมิต่ำ เครื่องปรับอากาศที่มีจะให้บริการในช่วงฤดูร้อนเท่านั้น ในกรณีที่มีการจัดประชุมนานาชาติ (TRADE FAIR) เป็นผลให้ค่าโรงแรมสูงขึ้น 3-4 เท่าตัว บริษัทฯขอสงวนสิทธิ์ ในการปรับเปลี่ยนหรือย้ายเมืองเพื่อให้เกิดความเหมาะสม

**กระเป๋าเล็กถือติดตัวขึ้นเครื่องบิน** กรุณาจดน้ำหนักของมีคมทุกชนิด ใส่ในกระเป๋าใบเล็กที่จะถือขึ้นเครื่องบินเช่นมีดพับกรรไกร ตัดเล็บทุกขนาดตะไบเล็บเป็นต้นกรุณาใส่ ในกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ห้ามนำติดตัวขึ้นบนเครื่องบินโดยเด็ดขาด วัตถุที่เป็นลักษณะของเหลว อาทิครีม โลชั่น น้ำหอม ยา สีสัน เจล สเปรย์ และเหล้า เป็นต้น จะถูกทำการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้งโดยจะอนุญาตให้ถือขึ้นเครื่องได้ไม่เกิน 10 ชิ้น ในบรรจุภัณฑ์ละไม่เกิน 100 ml. แล้วใส่รวมเป็นที่เดียวกันในถุงใสพร้อมที่จะสำแดงต่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตามมาตรการองค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (ICAO) หากท่านซื้อสินค้าปลอดภาษีจากสนามบินจะต้องปิดผนึกถุงโดยระบุวันเดินทางเที่ยวบินจึงสามารถนำขึ้นเครื่องได้และห้ามมีร่องรอยการเปิดปากถุงโดยเด็ดขาด

## สัมภาระ

-ขนาดสัมภาระโหลดใต้ห้องเครื่อง กว้าง+ยาว+สูง รวมกันไม่เกิน 158 เซนติเมตร (รวมล้อ) น้ำหนักไม่เกิน 23 กิโลกรัม

-ขนาดสัมภาระถือขึ้นเครื่องได้ กว้าง+ยาว+สูง รวมกันไม่เกิน 115 เซนติเมตร คนละ 1 ชิ้น ไม่เกิน 10 กิโลกรัม

## \*\*คำแนะนำสำคัญสำหรับการท่องเที่ยวทิเบต\*\*

1. การเตรียมตัวรับมือกับภาวะแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness)
  - อยากลัวภาวะแพ้ที่สูง – จิตใจที่แข็งแกร่งคือวิธีรับมือที่ดีที่สุด
  - ภาวะแพ้ที่สูง เป็นเรื่องปกติเหมือนเมารถ ไม่เกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรงหรือไม่
  - ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันสูง หรือหอบหืด\*\* ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง
2. ยาป้องกันและบรรเทาอาการแพ้ที่สูง
  - ก่อนเดินทาง: ดิม โสมทิเบต เพื่อช่วยปรับตัว
  - หลังถึงทิเบต: หากมีอาการหนัก ให้รับประทาน ยาทิเบตเฉพาะ
  - 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  $-10^{\circ}\text{C}$
6. ข้อห้ามสำหรับผู้มีปัญหสุขภาพ
  - ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจรุนแรง ห้ามเดินทางขึ้นที่สูง
  - นักการทูตและนักข่าวต่างชาติ ไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าทิเบต
7. เคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น
  - ศึกษาและปฏิบัติตามธรรมเนียมทิเบต
  - ไม่กระทำการใดๆ ที่ขัดต่อความสงบสุขของทิเบต

### เคล็ดลับวัฒนธรรมและข้อห้ามในทิเบต

1. การมอบผ้าคาตัก
  - ผ้าคาตักเป็นสัญลักษณ์ของ 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
  - เรียกชื่อชาวทิเบตโดยเติม (ล่า) ท้ายชื่อเพื่อแสดงความเคารพ
  - เดินให้เกียรติ: ไม่ขวางหน้าและให้ทางเมื่อพบกัน
  - มารยาทบนโต๊ะอาหาร:
    1. ไม่ทำเสียงขณะดื่มหรือเคี้ยว
    2. ไม่ดักอาหารเต็มปาก
5. การเข้าไปในบ้านหรือเดินท์
  - ห้ามเหยียบธรณีประตู (ถือเป็นความอัปมงคล)
  - ไม่ควรถ่มน้ำลายต่อหน้าชาวทิเบต
6. มารยาทในวัดและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์
  - ห้ามเข้าโบสถ์หรือพื้นที่หวงห้ามโดยไม่ได้รับอนุญาต
  - ไม่สูบบุหรี่ในวัด
  - ไม่สัมผัสวัตถุทางศาสนาหรือไข่มือชี้
  - ห้ามถ่ายรูปในบางพื้นที่หากไม่ได้รับอนุญาต
  - เดินเวียนขวา (ตามเข็มนาฬิกา) รอบวัด ธงมนตรา กองหินมณี และเจดีย์
  - ผู้หญิงห้ามเข้าในบางวิหารลับ
7. ข้อห้ามเรื่องอาหาร
  - ห้ามกินเนื้อลา เนื้อม้า และเนื้อสุนัข
  - ในบางพื้นที่ ไม่กินปลา
8. มารยาททางสังคม
  - ไม่ถ่มน้ำลายต่อหน้าหรือหลังผู้อื่น
  - ไม่ตบมือหรือผายลมในที่สาธารณะ
9. ข้อห้ามทางจิตวิญญาณ
  - ไม่ก้าวข้ามเครื่องบูชาหรือเตาผิง
  - ไม่หมั่นกงล้อมนตรา หรือลูกประคำทวนเข็มนาฬิกา

- ห้ามสัมผัสสัตว์ระขาวทีเบต (ถือเป็นการไม่เคารพ)

#### 10. ข้อคิดทิ้งท้าย

- ชาวทีเบตส่วนใหญ่ เป็นมิตรและใจดี
- ขอขอบคุณสำหรับการเคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น และช่วยกันรักษาความสงบสุขในทีเบต

**\*\*เมื่อท่านจองทัวร์และชำระเงินมัดจำแล้ว หมายถึงท่านยอมรับใน  
ข้อความและเงื่อนไขที่บริษัทฯ แจ้งไว้แล้ว\*\***