



TF-KMGKY08

Built for happiness



6วัน 5คืน



บินดีก-กลับเย็น

# คนหมิง

ต้าหลี่ • แซงกรัล่า • ลี่เจียง

แะะซิลคาเฟี้ยวหลักล้าน ชมเมืองโบราณ และวัฒนธรรมยูนนานที่งดงามที่สุด  
ภูเขาหิมะมังกรหยก • วัดชงจ้านหลิง • สระน้ำมังกรดำ • ทะเลสาบเอ๋อร์ไห่  
นั่งรถไฟชมวิวภูเขาหิมะมังกรหยก



ไม่ลง  
ร้าน

ทะเลสาบไปสู้อยู่เหนือ



กาแฟ COFFEE YUN DI AN



**กัณยายน - ธันวาคม 2569**

คอนเฟิร์มออกเดินทาง  
ตั้งแต่ 10 วัน ขึ้นไป



อาหารเช้า  
1 มื้อ

โรงแรม  
4 ดาว

เที่ยวเต็ม  
ไม่มีอิสระ

น้ำหนักกระเป๋า  
23 กิโลกรัม

**เมนูพิเศษ**

สุกัปลาแซลม่อน

สุกัเห็ด

ราคาเริ่มต้น

**23,989**  
บาท

TF-KMGKY08

Built for happiness



6วัน 5คืน



บินดิ๊ก-กลับเย็น

# คนหมิง

ต้าหลี่ • แชงกรีล่า • ลี่เจียง

แคว้นซิลคาเฟวี่หลักล้าน ชมเมืองโบราณ และวัฒนธรรมยูนนานที่งดงามที่สุด  
ภูเขาหิมะมังกรหยก • วัดชงจ้านหลิง • สระน้ำมังกรดำ • ทะเลสาบเอ๋อร์ไห่  
นั่งรถไฟชมวิวภูเขาหิมะมังกรหยก



ไม่ลง  
ร้าน

ทะเลสาบไป๋ส่วยเหอ

กาแฟ COFFEE YUN DIAN

นั่งรถไฟความเร็วสูง (รวมรถขบวนกระเป๋)

กันยายน - ธันวาคม 2569

คอนเฟิร์มออกเดินทาง  
ตั้งแต่ 10 ล้าน ขึ้นไป



อาหารเช้า  
1 มื้อ



โรงแรม  
4 ดาว



เที่ยวเต็ม  
ไม่มีอิสระ



น้ำหนักกระเป๋า  
23 กิโลกรัม



เมนูพิเศษ

สุกี้ปลาแซลม่อน

สุกี้เห็ด

ราคาเริ่มต้น

23,989  
บาท

รายละเอียดเที่ยวบิน : สายการบิน Kunming Airlines (KY)



| เส้นทางการบิน              | น้ำหนักสัมภาระ | เที่ยวบิน/เวลา       | ระยะเวลาเดินทาง     |
|----------------------------|----------------|----------------------|---------------------|
| สุวรรณภูมิ-คุนหมิง BKK-KMG | 23KG 1 ชิ้น    | KY8370 / 20.10-22.50 | ประมาณ 2.20 ชั่วโมง |
| คุนหมิง-สุวรรณภูมิ KMG-BKK | 23KG 1 ชิ้น    | KY8369/ 17.30-18.50  | ประมาณ 2.20 ชั่วโมง |

| วันที่ | รายการท่องเที่ยว                                                                                                                                                                                              | รายละเอียดมื้ออาหาร |                 |                            | โรงแรมที่พัก                                      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------------------|---------------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                               | เช้า                | เที่ยง          | เย็น                       |                                                   |
| 1      | กรุงเทพฯ-คุนหมิง-รับคณะที่สนามบินคุนหมิง-เดินทางเข้าที่พัก<br>(BKK-KMG KY8370 / 20.10-22.50)                                                                                                                  | -                   | -               | -                          | Wan Jin An Hotel<br>4 ดาวมาตรฐานหรือเทียบเท่า     |
| 2      | รถไฟความเร็วสูงสู่เมืองต้าหลี่-วัดเจ้าแม่กวนอิม-ผ่านชมเจดีย์สามองค์-เมืองจางเจี้ยน-ช่องแคบเสือกะโจน (รวมค่าบันไดเลื่อน)-เมืองโบราณแชงกรีล่า                                                                   | 🍽️                  | 🍽️              | 🍽️                         | Grace Hotel<br>4 ดาวมาตรฐานหรือเทียบเท่า          |
| 3      | วัดชงจ้านหลิง-เมืองลี่เจียง-คาเฟ่ COFFEE YUN DI AN (ไม่รวมค่าเครื่องดื่ม+ค่าถ่ายภาพ)-สะพานมังกรดำ-เมืองโบราณลี่เจียง                                                                                          | 🍽️                  | 🍽️              | 🍽️<br>สุกี้ปลา<br>แชลุ่มอน | Lijiang Jindao Hotel<br>4 ดาวมาตรฐานหรือเทียบเท่า |
| 4      | ภูเขาหิมะมังกรหยก (รวมค่ากระเช้าใหญ่)-ทะเลสาบไป๋ส่วยเหอ (รวมค่าแบตเตอรี่)-Lijiang Impressions Show-นั่งรถไฟชมวิวภูเขาหิมะมังกรหยก(รวมค่านั่งรถไฟ 1 รอบ)-เมืองต้าหลี่-ทะเลสาบโค้งตัว S Dali S curve E-Hai Lake | 🍽️                  | 🍽️              | 🍽️                         | Meirui Hotel<br>4 ดาวมาตรฐานหรือเทียบเท่า         |
| 5      | เมืองโบราณต้าหลี่-เมืองคุนหมิง-ประตูม้าทองไก่หยก-POP MART-อิสระช้อปปิ้งถนนคนเดิน                                                                                                                              | 🍽️                  | 🍽️              | -                          | Longway Hotel<br>4 ดาวมาตรฐานหรือเทียบเท่า        |
| 6      | วัดหยวนทง- KUNMING OLDSTREET-สนามบินคุนหมิง-กรุงเทพฯ<br>(KMG-BKK KY8369 / 17.30-18.50)                                                                                                                        | 🍽️                  | 🍽️<br>สุกี้เห็ด | ✈️                         |                                                   |

รายการท่องเที่ยวอาจมีการปรับและเปลี่ยนตามความเหมาะสมและสถานการณ์ โดยจะคำนึงถึงผลประโยชน์ลูกค้าเป็นสำคัญ  
ผู้จัดฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

10 ท่านการันตีการเดินทาง กรณียอดจองไม่ครบตามจำนวนที่ผู้จัดกำหนดไว้ ผู้จัดขอยกเลิกการเดินทาง  
หรือแนะนำรายการทัวร์อื่นให้ผู้เดินทางแทน หรือ คืนเงินมัดจำเต็มจำนวน  
ราคานี้เป็นราคาที่รวมค่าภาษีน้ำมัน และภาษีสนามบินแล้ว  
หากมีการเรียกเก็บเพิ่มจากสายการบิน ผู้จัดจะทำการแจ้ง และเรียกเก็บเพิ่มจากผู้โดยสารอีกครั้ง

| วันเดินทาง                  | ผู้ใหญ่<br>(พัก 2-3 ท่าน)<br>(ไม่มีราคาเด็ก) | พักเดี่ยวจ่ายเพิ่ม | Infant<br>(ไม่เกิน 2 ปี) | ค่าทิป<br>(ไกด์+คนขับ+หัวหน้าทัวร์) | มัดจำ/ที่นั่ง |
|-----------------------------|----------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------|
| 23-28 กันยายน 2569          | 23,989 บาท                                   | 4,900 บาท          | 6,000 บาท                | 1,500 บาท                           | 10,000 บาท    |
| 13 ตุลาคม – 18 ตุลาคม 2569  | 24,989 บาท                                   | 4,900 บาท          | 6,000 บาท                | 1,500 บาท                           | 10,000 บาท    |
| 24-29 ตุลาคม 2569           | 24,989 บาท                                   | 4,900 บาท          | 6,000 บาท                | 1,500 บาท                           | 10,000 บาท    |
| 04-09 ธันวาคม 2569          | 25,989 บาท                                   | 4,900 บาท          | 6,000 บาท                | 1,500 บาท                           | 10,000 บาท    |
| 28 ธันวาคม – 02 มกราคม 2570 | 29,989 บาท                                   | 4,900 บาท          | 6,000 บาท                | 1,500 บาท                           | 10,000 บาท    |

ชำระค่าทิปที่สนามบินวันเดินทาง ท่านละ 1,500 บาท

|             |                                                                                           |       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| วันที่หนึ่ง | กรุงเทพฯ-คุนหมิง-รับคณะที่สนามบินคุนหมิง-เดินทางเข้าที่พัก (BKK-KMG KY8370 / 20.10-22.50) | -/-/- |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

17.00 น. พร้อมกันที่จุดนัดหมาย สนามบินสุวรรณภูมิ อาคารผู้โดยสารขาออกเคาน์เตอร์ สายการบิน Kunming Airlines (KY)  
โดยมีเจ้าหน้าที่รอรับเพื่อแนะนำกระบวนการก่อนการเดินทาง

20.10 น. ออกเดินทางจากสนามบินสุวรรณภูมิ โดยเที่ยวบิน KY8370 สายการบิน Kunming Airlines (KY)



22.50 น. ถึงสนามบินเมืองคุนหมิง หลังผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองเรียบร้อยแล้ว นำท่านเดินทางเข้าที่พัก  
(เวลาที่ประเทศจีนเร็วกว่าที่ไทย 1 ชั่วโมง)  
จากนั้นเดินทางเข้าสู่โรงแรมที่พัก Wan Jin An Hotel ระดับ 4 ดาวหรือเทียบเท่า

|           |                                                                                                                                               |       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| วันที่สอง | รถไฟความเร็วสูงสู่เมืองต้าหลี่-วัดเจ้าแม่กวนอิม-ผ่านชมเจดีย์สามองค์-เมืองจงเตี้ยน-ชองแคบเสือกระโจน<br>(รวมค่าบันไดเลื่อน)-เมืองโบราณแชงกรีล่า | B/L/D |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

เช้า บริการอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก (มื้อที่ 1)

จากนั้นออกเดินทางด้วยรถไฟความเร็วสูง นำท่าน นั่งรถไฟความเร็วสูงจากเมืองคุนหมิง สู่ เมืองต้าหลี่

(ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง) หมายเหตุ: รอบรถไฟ และเวลาเดินทางอาจมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขบวนอาจใช้เวลาเดินทางมากกว่า 2 ชั่วโมง และหากในวันเดินทางจริงตัวรถไฟเต็มขอสงวนสิทธิ์ในการคืนค่ารถไฟ และ/หรือ เปลี่ยนแปลงสถานีเพื่อเกิดผลกระทบต่อรายการทัวร์น้อยที่สุด เนื่องจากตัวรถไฟไม่สามารถจองล่วงหน้าได้ และอาหารอาจมีการปรับเป็นอาหารกล่องบนรถไฟ **รวมค่าบริการรถชนกระเป๋าสัมภาระ**

เที่ยง

**บริการอาหารเที่ยง ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 2)**

เที่ยวชม **เจ้าแม่กวนอิม (Guanyin Temple)** ในเมืองต้าหลี่ เป็นวัดที่สำคัญและมีชื่อเสียงในภูมิภาคนี้ วัดนี้สร้างขึ้นเพื่อแสดงถึงความเคารพต่อเจ้าแม่กวนอิม ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งความเมตตาในศาสนาพุทธ วัดมีการออกแบบที่สวยงามและละเอียดลออ มีพระพุทธรูปเจ้าแม่กวนอิมขนาดใหญ่ที่เป็นจุดสนใจหลัก วัดเจ้าแม่กวนอิมยังเป็นสถานที่ที่มีการจัดกิจกรรมทางศาสนาและประเพณีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับศาสนาพุทธ



ผ่านชม **เจดีย์สามองค์ (Three Pagodas)** เป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ที่สำคัญและมีชื่อเสียงของเมืองต้าหลี่ เจดีย์นี้มีความโดดเด่นและมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ที่มากมาย เจดีย์สามองค์ประกอบด้วยเจดีย์หลักสามองค์ โดยเจดีย์ที่สูงที่สุดคือเจดีย์ยูนหลง (Yunlong Pagoda) สูงประมาณ 69 เมตร ถูกสร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์ถัง (Tang Dynasty) ประมาณ 1,000 ปีที่แล้ว เจดีย์มีการออกแบบที่สวยงามและมีรายละเอียดที่น่าทึ่ง สถาปัตยกรรมแบบดั้งเดิมของจีนที่แสดงถึงความงดงามและความเชื่อทางศาสนา เจดีย์สามองค์ไม่เพียงแต่เป็นสถานที่ท่องเที่ยว แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ของชาวฮั่นและเมืองต้าหลี่



นำท่านเดินทางสู่ **เมืองจงเตี้ยน (Zhongdian)** หรือที่รู้จักกันในชื่อ แชงกรี-ลา (Shangri-La) เมืองแห่งขุนเขาบนที่ราบสูงทางตะวันตกเฉียงเหนือของมณฑลยูนนาน ซึ่งได้รับการขนานนามว่าเป็น "ดินแดนแห่งความสุขอันเป็นนิรันดร์" ด้วยธรรมชาติอันงดงาม อากาศบริสุทธิ์ และวัฒนธรรมทิเบตที่ยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้อย่างสมบูรณ์ เมืองแห่งนี้รายล้อมไปด้วยเทือกเขาสูง พุ่มหญ้ากว้างใหญ่ วัดวาอาราม และวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของชาวทิเบต ทำให้ผู้มาเยือนได้สัมผัสทั้งความงดงามของธรรมชาติและเสน่ห์แห่งอารยธรรมโบราณ นำท่านสู่ ช่องแคบเสือกระโจน (Tiger Leaping Gorge) (รวมค่าบันไดเลื่อน) หนึ่งในช่องเขาที่งดงามและมีชื่อเสียงของมณฑลยูนนาน เดิมมีตำนานเล่าขานเกี่ยวกับเสือที่แข็งแกร่งและชาญฉลาด กระโดดข้ามช่องแคบเพื่อเอาชีวิตรอด กลายเป็นสัญลักษณ์ของความกล้าหาญและความมุ่งมั่น ปัจจุบัน ช่องแคบเสือกระโจนไม่เพียงแต่มีทิวทัศน์ที่ตระการตา แต่ยังสะท้อนเรื่องราวและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัส พร้อมบริการบันไดเลื่อนสะดวกสบายสำหรับการชมวิว



เที่ยวชม เมืองโบราณแชงกรีล่า (Shangri-La Ancient Town) เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่โดดเด่นในเมืองแชงกรีล่า ซึ่งตั้งอยู่ในมณฑลยูนนาน ประเทศจีน เมืองโบราณนี้มีความสำคัญทั้งในด้านประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เมืองโบราณมีบ้านเรือนที่สร้างขึ้นในสไตล์ทิเบตและชาวหนาน ซึ่งมีการตกแต่งที่สวยงามและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เป็นศูนย์กลางวัฒนธรรมของชาวทิเบต มีตลาดที่ขายสินค้าท้องถิ่น เช่น เครื่องประดับแบบทิเบต ผ้าทอมือ และอาหารพื้นเมือง นักท่องเที่ยวสามารถเลือกซื้อของที่ระลึกและสัมผัสกับบรรยากาศของตลาดที่มีชีวิตชีวา เมืองโบราณตั้งอยู่ใกล้กับสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ เช่น วัดชงจ้านหลิง (Songzanlin Monastery) ซึ่งเป็นวัดที่สำคัญที่สุดในเขตนี้



เย็น

**บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 3)**

เดินทางเข้าโรงแรมที่พัก Grace Hotel ระดับ 4 ดาวหรือเทียบเท่า

วันที่สาม

วัดชงจ้านหลิง-เมืองลี่เจียง-คาเฟ่ COFFEE YUN DI AN(ไม่รวมค่าเครื่องดื่ม+ค่าถ่ายภาพ)-เมืองลี่เจียง-สระน้ำมังกรดำ-เมืองโบราณลี่เจียง

B/L/D

เช้า

**บริการอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก (มื้อที่ 4)**

เที่ยวชม วัดชงจ้านหลิง (Songzanlin Monastery) เป็นวัดพุทธที่สำคัญและใหญ่ที่สุดในมณฑลยูนนาน ประเทศจีน ตั้งอยู่ใกล้กับเมืองแชงกรีล่า วัดนี้มีความสำคัญทั้งในด้านศาสนาและวัฒนธรรม วัดชงจ้านหลิงถูกสร้างขึ้นในสไตล์ทิเบต โดยมีการตกแต่งที่สวยงามและมีเอกลักษณ์ ตัวอาคารมีสีทองและแดงที่สะดุดตา โดยมีรูปปั้นและภาพวาดที่แสดงถึงความเชื่อทางศาสนา วัดนี้สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1679 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษาของพระสงฆ์และการเผยแผ่ธรรมะใน

พื้นที่ วัดตั้งอยู่บนเนินเขาที่สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของทะเลสาบและภูเขารอบๆ ทำให้เป็นจุดที่เหมาะสมสำหรับการถ่ายรูป และชมความงามของธรรมชาติ



จากนั้นนำท่านแวะพักผ่อน ณ **คาเฟ่ COFFEE YUN DI AN** คาเฟ่บรรยากาศอบอุ่นที่ผสมผสานกลิ่นอายสไตล์ทิเบตเข้ากับความทันสมัยได้อย่างลงตัว โดดเด่นด้วยการตกแต่งที่เรียบง่ายแต่มีเอกลักษณ์ พร้อมมุมถ่ายภาพสวยงามที่สะท้อนเสน่ห์ของเมืองแซงกรี-ลา ให้ท่านได้อิสระเลือกสิ่งเครื่องดื่มหอมกรุ่นหรือกาแฟคุณภาพ พร้อมพักผ่อนและดื่มด่ำกับบรรยากาศ ท่ามกลางวิวเมืองและขุนเขา (ไม่รวมค่าเครื่องดื่ม+ค่าถ่ายภาพ)

**เที่ยง บริการอาหารเที่ยง ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 5)**

นำท่านออกเดินทางสู่เมืองลี่เจียงโดยรถโค้ช จากนั้นนำท่านเที่ยวชม **สระมังกรดำ (Black Dragon Pool)** ตั้งอยู่ใกล้กับเมืองลี่เจียง สระมังกรดำมีทิวทัศน์ที่งดงาม โดยมีภูเขาหิมะอยู่ในพื้นหลังและน้ำที่ใสสะอาด สร้างบรรยากาศที่เงียบสงบและโรแมนติก นักท่องเที่ยวสามารถเดินเล่นรอบๆ สระ ถ่ายรูป และสัมผัสกับบรรยากาศที่เงียบสงบ นอกจากนี้ยังมีเส้นทางเดินป่าที่นำไปสู่จุดชมวิวยอดนิยม บริเวณสระมีการสร้างอาคารและสะพานที่มีสถาปัตยกรรมแบบดั้งเดิม เช่น สะพานหินและศาลา ซึ่งทำให้ที่นี่มีความสวยงามและเป็นเอกลักษณ์



เที่ยวชม เมืองโบราณลี่เจียง (Lijiang Ancient Town) เป็นหนึ่งในเมืองโบราณที่มีชื่อเสียงและได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกจากองค์การยูเนสโกในปี 1997 ตั้งอยู่ในมณฑลยูนนาน ประเทศจีน เมืองนี้มีความสำคัญทั้งในด้านประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม เมืองโบราณลี่เจียงมีสถาปัตยกรรมที่สวยงามและเป็นเอกลักษณ์ โดยมีบ้านเรือนที่สร้างขึ้นในสไตล์ดั้งเดิมของชาวหน่าซี(Naxi) ซึ่งมีการตกแต่งที่ละเอียดอ่อนและสวยงาม มีคลองและสะพานที่สวยงาม ซึ่งสร้างบรรยากาศที่เงียบสงบและโรแมนติก นักท่องเที่ยวสามารถเดินเล่นริมคลองและถ่ายรูปได้มีตลาดที่ขายสินค้าท้องถิ่น เช่น เครื่องประดับแบบดั้งเดิมอาหารพื้นเมือง และของที่ระลึก นักท่องเที่ยวสามารถเลือกซื้อของที่ระลึกและสัมผัสกับบรรยากาศของตลาด



เย็น

บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 6) เมนูพิเศษ : สุกีปลาแซลม่อน

เดินทางเข้าโรงแรมที่พัก Lijiang Jindao Hotel ระดับ 4 ดาวหรือเทียบเท่า

วันที่สี่

ภูเขาหิมะมังกรหยก (รวมค่ากระเช้าใหญ่)-ทะเลสาบไป๋ส่วยเหอ (รวมค่าแบตเตอรี่)-Lijiang Impressions Show-นั่งรถไฟชมวิวภูเขาหิมะมังกรหยก(รวมค่านั่งรถไฟ 1 รอบ)-เมืองต้าหลี่-ทะเลสาบโค้งตัว S Dali S curve E-Hai Lake

B/L/D

เช้า

บริการอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก (มื้อที่ 7)

อุทยานภูเขาหิมะมังกรหยก (Jade Dragon Snow Mountain) (รวมค่ากระเช้าใหญ่ ขึ้น-ลง) ตั้งอยู่ใกล้เมืองลี่เจียง (Lijiang) โดยการเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง จากเมืองลี่เจียง เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามและมีชื่อเสียงมากในภูมิภาคนี้ ภูเขาหิมะมังกรหยกมีความสูงประมาณ 5,596 เมตร และมีหิมะปกคลุมตลอดทั้งปี ทำให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ บริเวณใกล้เคียงยังมีหมู่บ้านของชนเผ่าต่างๆ เช่น ชนเผ่าหน่าหรือชนเผ่าหยก ที่มีวัฒนธรรมและประเพณีที่น่าสนใจ การขึ้นไปยังจุดชมวิวที่สูงจะทำให้คุณได้เห็นวิวที่สวยงามของภูเขาหิมะและทุ่งหญ้ารอบๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่น่าจดจำ และยังได้รับการขนานนามว่าเป็น สวิสแลนด์แห่งเมืองจีน ด้วยมาตรฐานแห่งท่องเที่ยวระดับ 5A โดยนักท่องเที่ยวจะต้องนั่งกระเช้าขึ้นไปยังจุดชมวิวความสูงราว 4,506 เมตรจากระดับน้ำทะเล เพื่อสัมผัสบรรยากาศการอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีสะพานไม้ทอดยาวขึ้นไปบนยอดเขา โดยนักท่องเที่ยวสามารถ เดินตามสะพานไม้เพื่อพิชิตความสูงตามระดับต่างๆ ที่สูงขึ้นตามลำดับ



**คำแนะนำ สำคัญมาก :** การท่องเที่ยวบริเวณภูเขาหิมะมังกรหยกนั้น ถือเป็นจุดที่มีออกซิเจน ที่เบาบางมาก รวมไปถึงระดับความสูง ที่มีอากาศหนาวเย็นและลมแรง ควรเตรียมร่างกายของท่านให้พร้อม และปฏิบัติตามคำแนะนำของไกด์ท้องถิ่น และหัวหน้าทัวร์อย่างเคร่งครัด และควรมีการป้องกันออกซิเจนแบบพกพา เพื่อช่วยเหลือฉุกเฉิน ในกรณีที่ท่านมีอาการแพ้ความสูงแบบเฉียบพลัน(หมายเหตุ: กรณีที่มีการประกาศปิดให้บริการกระเช้าไฟฟ้า อันเนื่องมาจากเหตุผลด้านสภาพอากาศไม่

เอื้ออำนวย, การปิดซ่อมบำรุง, หรือเหตุผลใดๆ บริษัทผู้จัดของสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนโปรแกรมท่องเที่ยวอื่นทดแทน หรือในกรณีที่กระเช้าใหญ่ปิด ทางบริษัทผู้จัด จะเปลี่ยนมาขึ้นกระเช้าเล็กยูนชันผิงแทน โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

เที่ยวชม ทะเลสาบไป๋ส่วยเหอ (Baishui River) หรือทะเลสาบไป๋ส่วยเหอ หรืออีกชื่อหนึ่งคือ หุบเขาพระจันทร์สีน้ำเงิน (Blue Moon Valley) (**รวมค่าบริการรถเบตเตอร์**) เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีความงดงามทางธรรมชาติ ที่นี้คือทะเลสาบที่เกิดจากการละลายของหิมะบนภูเขาหิมะมังกรหยก มีน้ำใสสะอาดสะอาดสีเทอควอยซ์สะท้อนกับท้องฟ้าและภูเขารอบๆ เกิดธารน้ำตกหินปูนเล็ก ๆ ที่เรียงลดหลั่นกันขึ้น ๆ สวยงามจนเปรียบเสมือนสวรรค์บนดิน ทำให้เป็นสถานที่ ที่เหมาะสำหรับการถ่ายรูปและพักผ่อนเป็นอย่างมาก



**ชมการแสดง Impression of Lijiang** เป็นการแสดงศิลปะที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักในเมืองลี่เจียง (Lijiang) มณฑลยูนนาน (Yunnan) ประเทศจีน การแสดงนี้ถูกสร้างขึ้นโดยผู้กำกับชื่อดัง จางอี้โหมว (Zhang Yimou) ซึ่งเป็นที่รู้จักในด้านการสร้างสรรค์การแสดงที่มีความสวยงามและเต็มไปด้วยวัฒนธรรมท้องถิ่น การแสดงนี้รวมเอาศิลปะการแสดงดนตรี การเต้นรำ และการแสดงละครที่สะท้อนวัฒนธรรมและประเพณีของชนเผ่าต่างๆ ในพื้นที่ เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตและวัฒนธรรมของคนท้องถิ่น รวมถึงการต่อสู้และการอยู่ร่วมกันของชนเผ่าต่างๆ ในภูมิภาคนี้ การแสดงความประทับใจแห่งลี่เจียงเป็นที่นิยมในหมู่นักท่องเที่ยว ช่วยให้ผู้เข้าชมได้สัมผัสกับวัฒนธรรมและประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใคร โดยผู้กำกับการแสดง "Impression of Lijiang" คือ จางอี้โหมว (Zhang Yimou) ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้กำกับภาพยนตร์ที่มีชื่อเสียงและมีอิทธิพลมากที่สุดในจีนและทั่วโลก จางอี้โหมวเป็นที่รู้จักในด้านการสร้างสรรค์ผลงานที่มีความงดงามและเต็มไปด้วยอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการใช้ภาพและสีสันในงานศิลปะของเขา และอีกหนึ่งจุดเด่นของการแสดงนี้คือ การใช้ฉากธรรมชาติเป็นส่วนหนึ่งของการแสดง ทำให้ ผู้ชมตื่นตาตื่นใจและได้รับอรรถรสของการแสดงอย่างแท้จริง



การแสดง Impression of Lijiang

เที่ยง

### บริการอาหารเที่ยง ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 8)

นำท่านสัมผัสประสบการณ์สุดประทับใจ นั่งรถไฟชมวิวภูเขาหิมะมังกรหยก เส้นทางท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมแห่งใหม่ของเมืองลี่เจียง เพลิดเพลินไปกับขบวนรถไฟดีไซน์ทันสมัยที่คอย ๆ ผ่านทิวทัศน์อันงดงามของทุ่งหญ้ากว้างใหญ่ ป่าสน และแนวเทือกเขาสูง พร้อมชมความยิ่งใหญ่ของ ภูเขาหิมะมังกรหยก ที่ปกคลุมด้วยหิมะขาวโพลนตลอดทั้งปี ผ่านหน้าต่างกระจกบานใหญ่ที่เปิดมุมมองแบบพาโนรามา



สมควรแก่เวลานำท่านเดินทางสู่เมืองต้าหลี่ (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง )

นำท่านเดินทางสู่ จุดชมวิวกังตัว S (Dali S Curve) แลนด์มาร์กยอดนิยมนิมิ ทะเลสาบเอ๋อร์ไห่ (Erhai Lake) เมืองต้าหลี่ ที่โดดเด่นด้วยถนนเลียบทะเลสาบซึ่งทอดตัวโค้งเป็นรูปตัว S ท่ามกลางทิวทัศน์อันงดงามของผืนน้ำสีฟ้าใสและแนวเทือกเขาขางซานที่ตั้งตระหง่านอยู่เบื้องหลัง บรรยากาศสุดโรแมนติค เหมาะสำหรับการเดินเล่น ปั่นจักรยาน หรือเก็บภาพความประทับใจในมุมถ่ายรูปยอดเยี่ยมที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวทั่วโลก ให้ทุกท่านได้ดื่มด่ำกับเสน่ห์ของธรรมชาติอันบริสุทธิ์ พร้อมสัมผัสวิถีชีวิตอันเรียบง่ายริมทะเลสาบ ซึ่งนับเป็นอีกหนึ่งไฮไลต์ที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาเยือนเมืองต้าหลี่



เย็น

บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 9)

เดินทางเข้าโรงแรมที่พัก Meirui Hotel ระดับ 4 ดาวหรือเทียบเท่า

วันที่ห้า

เมืองโบราณต้าหลี่-เมืองคุนหมิง-ประตูมาทองไก่หยก-POP MART-อิสระช้อปปิ้งถนนคนเดิน

B/L/D

เช้า

บริการอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก (มื้อที่ 10)

เที่ยวชม เมืองโบราณต้าหลี่ (Dali Ancient Town) เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่มีเสน่ห์และมีความสำคัญในเมืองต้าหลี่ ประเทศจีน เมืองโบราณนี้เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และสถาปัตยกรรมที่สวยงาม เมืองโบราณมีบ้านเรือนที่สร้างขึ้นในสไตล์สถาปัตยกรรมแบบดั้งเดิมของชาวฮั่น มีการตกแต่งที่สวยงามและมีรายละเอียดที่น่าสนใจ มีถนนที่เต็มไปด้วยร้านค้า ร้านอาหาร และตลาดที่จำหน่ายสินค้าท้องถิ่น นักท่องเที่ยวสามารถเดินเล่นและสำรวจได้อย่างสนุกสนาน เป็นศูนย์กลางของวัฒนธรรมชาวฮั่นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว นักท่องเที่ยวสามารถสัมผัสกับการแสดงดนตรี การเต้นรำ และประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่น



TF-KMGKY08 คุนหมิง ต้าหลี่ ลี้เจียง แซงกริลล่า นั่งรถชมภูเขาหิมะมังกรหยก คาเฟ่วิวสุดอลังการ ทะเลสาบไปสุ่ยเหอ 6วัน 5คืน Kunming Airlines (KY) #ทัวร์ไม่ลงร้าน



### เที่ยง บริการอาหารเที่ยง ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 11)

อิสระช้อปปิ้งถนนคนเดิน **ประตูม้าทองไก่หยก (Golden Horse and Jade Rooster Street)** เป็นแหล่งช้อปปิ้งที่มีชื่อเสียงในเมืองคุนหมิง (Kunming) สถานที่นี้เป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวและชาวเมืองสำหรับการช้อปปิ้ง สัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่น และลิ้มลองอาหารอร่อย ถนนคนเดินนี้มีร้านค้าหลายประเภท เช่น เสื้อผ้า ของที่ระลึก งานศิลปะ และของกินท้องถิ่น นักท่องเที่ยวสามารถเลือกซื้อสินค้าต่างๆ ได้ตามใจชอบ ถนนคนเดินนี้เต็มไปด้วยชีวิตชีวา มีการแสดงสด ดนตรี และกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้บรรยากาศน่าสนใจและน่าตื่นตาตื่นใจ และยังมีร้าน **POP MART** ให้เหล่าสาวก ART TOY ให้เลือกซื้อคอลเลกชันแปลกใหม่ ที่อาจจะหาซื้อไม่ได้ในเมืองไทย

**เย็น** อิสระรับประทานอาหารเย็นตามอัธยาศัย เพื่อไม่เป็นการรบกวนเวลาช้อปปิ้งของท่าน  
เดินทางเข้าโรงแรมที่พัก Longway Hotel ระดับ 4 ดาวหรือเทียบเท่า

|          |                                                                                        |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| วันที่ทำ | วัดหยวนทง- KUNMING OLDSTREET-สนามบินคุนหมิง-กรุงเทพฯ<br>(KMG-BKK KY8369 / 17.30-18.50) | B/L/- |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|

### เช้า บริการอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก (มื้อที่ 12)

เที่ยวชม **วัดหยวนทง (Yuantong Temple)** เป็นวัดพุทธที่มีชื่อเสียงและมีความสำคัญในเมืองคุนหมิง (Kunming) มณฑลยูนนาน (Yunnan) ประเทศจีน วัดนี้สร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์ถัง (Tang Dynasty) และเป็นหนึ่งในวัดที่เก่าแก่ที่สุดในพื้นที่ มีสถาปัตยกรรมที่สวยงามและเป็นเอกลักษณ์ โดยมีการผสมผสานระหว่างศิลปะจีนโบราณและสถาปัตยกรรมพุทธศาสนา ภายในวัดมีพระพุทธรูปหลายองค์ที่มีความสวยงาม รวมถึงพระพุทธรูปทองคำที่เป็นที่เคารพบูชาของชาวพุทธ



นำท่านเดินทางสู่ KUNMING OLD STREET หรือ ถนนโบราณคุนหมิง ย่านประวัติศาสตร์ที่สะท้อนเสน่ห์ของเมือง คุนหมิงได้อย่างลงตัว โดดเด่นด้วยอาคารสถาปัตยกรรมจีนโบราณผสมผสานศิลปะแบบตะวันตกที่ได้รับการอนุรักษ์ไว้อย่างสวยงาม ตลอดสองข้างทางเต็มไปด้วยร้านค้า ร้านอาหารพื้นเมือง คาเฟ่ และร้านจำหน่ายสินค้าหัตถกรรมท้องถิ่น ให้ท่านได้ อิสระเดินเล่น เลือกซื้อของฝาก และลิ้มลองอาหารขึ้นชื่อของชาวยูนนาน พร้อมสัมผัสบรรยากาศที่ผสมผสานกลิ่นอายแห่งอดีต เข้ากับวิถีชีวิตสมัยใหม่ได้อย่างมีเอกลักษณ์ จนกลายเป็นหนึ่งในแลนด์มาร์กยอดนิยมที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดเมื่อมาเยือน คุนหมิง



เที่ยง บริการอาหารเที่ยง ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 13) เมนูพิเศษ : สุกี้เห็ด

ได้เวลาอันสมควร เดินทางสู่สนามบิน เพื่อเดินทางกลับ

17.30 น. ออกเดินทางจากเมืองคุนหมิงโดยเที่ยวบิน KY8369 สายการบิน Kunming Airlines (KY)

18.50 น. เดินทางถึงสนามบินสุวรรณภูมิ



昆明航空  
Kunming Airlines

KUNMING AIRLINES (KY)



## เงื่อนไขการจองทัวร์



กรุณาทำการจองล่วงหน้าอย่างน้อย 30 วัน ก่อนออกเดินทาง พร้อมชำระเงินมัดจำครั้งที่ 1 ท่านละ 10,000 บาท หลังจากส่งเอกสารยืนยันการจอง ภายใน 48 ชั่วโมง โดยระบบจะยกเลิกอัตโนมัติทันที หากยังไม่ได้รับยอดเงินตามเวลาที่กำหนด **สำหรับรายการใกล้วันเดินทาง หรือรายการลดราคา พิเศษ ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์เรียกเก็บค่าบริการ เต็มจำนวน เท่านั้น**



กรุณาชำระค่าทัวร์ส่วนที่เหลืออย่างน้อย 20 วัน ก่อนออกเดินทาง หากท่านไม่ชำระภายในระยะเวลาที่บริษัทกำหนด ทางบริษัทจะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ยกเลิกการเดินทาง และ ขอสงวนสิทธิ์ไม่สามารถคืนเงินมัดจำให้ท่าน ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตาม



กรณีลูกค้าทำการจองภายในระยะเวลาคงเหลือไม่ถึง 15 วัน ก่อนออกเดินทาง ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าทัวร์เต็มจำนวน 100%

## เงื่อนไขการยกเลิก และ เปลี่ยนแปลงการเดินทาง



ยกเลิกก่อนการเดินทางตั้งแต่ 30 วันขึ้นไป คืนเงินค่าทัวร์โดยหักค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริง \*ในกรณีที่วันเดินทางตรงกับวันหยุดนักขัตฤกษ์ ต้องยกเลิกก่อน 45 วัน\*



ยกเลิกก่อนการเดินทาง 15-29 วัน คืนเงิน 50%ของค่าทัวร์ หรือหักค่าใช้จ่ายตามจริง เช่น ค่ามัดจำตัวเครื่องบิน โรงแรม และค่าใช้จ่ายจำเป็นอื่นๆ



ยกเลิกก่อนการเดินทางน้อยกว่า 15 วัน ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าทัวร์ที่ชำระแล้วทั้งหมด



กรณีมีเหตุยกเลิกทัวร์ โดยไม่ใช่ความผิดของบริษัททัวร์ เช่น มีนโยบายห้ามการเข้าออกของแต่ละประเทศ หรือการยกเลิกเที่ยวบินโดยสายการบิน บริษัท จะเก็บเป็นเครดิตหรือเลื่อนการเดินทางในพีเรียดถัดไปให้กับลูกค้า โดยยึดตามนโยบายของสายการบินและโรงแรม และไม่สามารถคืนเงินได้ทุกกรณี



ภาพในรายการทัวร์ใช้เพื่อการโฆษณาเท่านั้น

## ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ความรับผิดชอบใด ๆ ในกรณีดังต่อไปนี้



หากเกิดกรณีความล่าช้าจากสายการบิน, การประท้วง, การนัดหยุดงาน, การก่อกวน, การปิดด่าน, ภัยธรรมชาติ หรือกรณีที่ท่านถูกปฏิเสธการเข้าหรือออกเนื่องจากเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองหรือเจ้าหน้าที่กรมแรงงานทั้งจากไทยและต่างประเทศ ซึ่งอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของบริษัทฯ



หากท่านใช้บริการของทางบริษัทฯ ไม่ครบ อาทิ ไม่เที่ยวบางรายการ, ไม่ทานอาหารบางมื้อ เพราะค่าใช้จ่ายทุกอย่างทางบริษัทฯ ได้ชำระค่าใช้จ่ายให้ตัวแทนต่างประเทศแบบเหมาขาดก่อนออกเดินทางแล้ว



หากเกิดทรัพย์สินสูญหายจากการโจรกรรมและ/หรือ เกิดอุบัติเหตุสูญหายที่เกิดจากความประมาทของตัวนักท่องเที่ยวเอง



ตัวเครื่องบินเป็นตัวราคาดิพิเศษ หากท่านไม่เดินทางพร้อมคณะไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม ไม่สามารถนำมาเลื่อนวันเดินทางหรือคืนเงินได้

## อัตราค่าบริการนี้รวม



ค่าบัตรโดยสารโดยเครื่องบิน (ตัว) ไป และ กลับพร้อมคณะ ชั้นประหยัด (ECONOMY CLASS) รวมถึงค่าภาษีสนามบินและค่าภาษีน้ำมันทุกแห่ง กรณีต้องการอัพเกรด UPGRADE ใช้วีลแชร์ (WHEEL CHAIR) หรือ เปลี่ยนแปลงบัตรโดยสาร ไม่ว่าเที่ยวใด เที่ยวหนึ่ง กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ฝ่ายขาย ทางบริษัทของสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายตามจริงที่เกิดขึ้นกับผู้เดินทาง



ค่าธรรมเนียมน้ำหนักกระเป๋าสำหรับโหลดใต้ท้องเครื่องไม่เกิน 23 ก.ก. 1 ชิ้นเท่านั้น และถือขึ้นเครื่องบินได้น้ำหนักไม่เกิน 7 ก.ก. ต่อท่าน (ตามเงื่อนไขของสายการบิน)



ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7 % (เฉพาะค่าบริการ) และ ภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3 % (เฉพาะค่าบริการ)



คาร์ดโค้ชปรับอากาศตลอดเส้นทางตามรายการระบุ (ยังไม่รวมทิปพนักงานขับรถ)



ค่าเข้าชมสถานที่ตามที่ระบุในโปรแกรมท่องเที่ยว



มัคคุเทศก์และหัวหน้าทัวร์นำเที่ยวตลอดการเดินทาง



ค่าอาหาร ตามรายการที่ระบุในโปรแกรมการเดินทาง



ค่าโรงแรมที่พักระดับมาตรฐานตามรายการที่ระบุ (พัก 2-3 ท่าน ต่อ ห้อง กรณีพัก 3 ท่านจะเป็นเตียงเสริม 1 ท่าน) ในกรณีมีงานเทรดแฟร์ การแข่งขันกีฬา หรือ กิจกรรมอื่นๆ ที่ทำให้โรงแรมตามรายการที่ระบุเต็ม ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนโรงแรมที่พัก ทางบริษัทไม่มีนโยบายจัดคั่นอนให้กับลูกค้าที่ไม่รู้จักกันมาก่อน เช่น กรณีที่ท่านเดินทาง 1 ท่าน จำเป็นต้องชำระค่าห้องพักเดี่ยวตามที่ระบุ



ประกันอุบัติเหตุระหว่างการเดินทาง วงเงินท่านละ 1,000,000 บาท (เงื่อนไขตามกรมธรรม์)

#### อัตราค่าบริการนี้ ไม่รวม



ค่ามินิบาร์ในห้องพัก(ถ้ามี) และค่าใช้จ่ายส่วนตัว นอกเหนือจากที่ระบุในรายการ



ค่าอาหารสำหรับท่านที่ท่านเจ มังสวิรัต หรืออาหารสำหรับมุสลิม



ค่าธรรมเนียมการเข้าชมสถานที่ของชาวต่างชาติที่เพิ่มเติมตามการจ่ายจริง



ไม่รวมค่าธรรมเนียมในกรณีที่กระเป๋าสัมภาระที่มีน้ำหนักเกินกว่าที่สายการบินนั้นๆกำหนดหรือสัมภาระใหญ่เกินขนาดมาตรฐาน



ค่าธรรมเนียมการจองที่นั่งบนเครื่องบินตามความต้องการเป็นกรณีพิเศษหากสามารถทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายการบิน และ รุ่นของเครื่องบินแต่ละไฟลท์ที่ใช้บิน ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้อยู่ที่สายการบินเป็นผู้กำหนด



ค่าภาษีน้ำมัน ที่สายการบินเรียกเก็บเพิ่ม ภายหลังจากทางบริษัทฯได้ออกตัวเครื่องบินไปแล้ว



VAT 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3% กรณีต้องการออกใบเสร็จรับเงินในนามบริษัทจากค่าทัวร์เต็มทั้งหมด



ค่าทิปพนักงานขับรถ หัวหน้าทัวร์ และ มัคคุเทศก์ท้องถิ่น ตามธรรมเนียม 1,500 บาท ต่อ ทริป ต่อ ลูกค้า ผู้เดินทาง 1 ท่าน รวมไปถึงเด็ก ยกเว้นเด็กอายุไม่ถึง 2 ปี ณ วันเดินทางกลับ (Infant) ทั้งนี้ท่านสามารถให้มากกว่านี้ได้ตามความเหมาะสมและความพึงพอใจของท่าน โดยส่วนนี้ **ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บก่อนเดินทางทุกท่าน ที่สนามบิน ในวันเดินทาง**



ค่าวีซ่าเดี่ยวและวีซ่ากรุปเข้าประเทศจีน \*\* ในกรณีที่รัฐบาลจีนประกาศยกเลิกฟรีวีซ่า ไม่ว่าด้วยสาเหตุใดๆทั้งสิ้น ผู้เดินทางจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการทำวีซ่าด้วยตนเอง\*\*



#### สำคัญมากโปรดอ่านทำความเข้าใจก่อนจองทัวร์

เส้นทาง ภูเขาหิมะมังกรหยก และเมืองเซียงกรีล่า เป็นที่ราบสูงกว่า 3,000-4,000 เมตรจากระดับน้ำทะเล มีอากาศเบาบางและความกดอากาศต่ำ ซึ่งอาจมีผลทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยกว่าปกติ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้ที่สูง หรือ "Altitude Sickness" มักเกิดขึ้นเมื่อร่างกายปรับตัวไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับความสูง มักจะมีอาการที่พบบ่อยดังนี้



1. ปวดศีรษะ - เป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุด



2. คลื่นไส้และอาเจียน - รู้สึกไม่สบายท้อง



3. เหนื่อยง่าย - รู้สึกอ่อนเพลียแม้ว่าจะทำกิจกรรมเล็กน้อย



4. นอนหลับไม่สบาย - มีปัญหาในการนอน หลับไม่ค่อยสนิท



5. เวียนศีรษะ - รู้สึกเหมือนจะเป็นลม

อากาศแพ้ที่สูง สามารถเกิดได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของหัวหน้าทัวร์และไกด์ท้องถิ่นอย่างเคร่งครัด เคลื่อนไหวช้า ไม่วิ่งหรือทำอะไรรวดเร็วเกินไป ดื่มน้ำให้เพียงพอ และควรมีออกซิเจนกระป๋อง เพื่อช่วยเหลือฉุกเฉิน ในกรณีที่ท่านมีอาการแพ้ความสูงแบบเฉียบพลัน เพื่อให้การท่องเที่ยวเป็นไปอย่างปลอดภัย ทางบริษัทขอแนะนำให้ท่านซื้อประกันสุขภาพที่ให้ความคุ้มครองเพียงพอสำหรับค่ารักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งจะมีประโยชน์อย่างมากในกรณีที่เจ็บป่วยฉุกเฉิน