



THAI  
HOW ARE YOU

290 LADPRAO 94 (PHANJAMIT)  
4TH FLOOR, ROOM A3-A4, PUBPLA  
WANGTHONGLANG, BANGKOK, 10310

ใบอนุญาตเลขที่ 11/12699



02-007-6668, 098-247-1562



WWW.HOWAREYOUTRAVEL.COM



HOWAREYOUINTERMKT@GMAIL.COM

# AMAZING DREAM TIBET

ทัวร์ทิเบต 8 วัน 7 คืน  
เยือนหลังคาโลก ทิเบต



ทิเบต 8วัน7คืน

ลัมผัสดินแดนแห่งศรัทธา  
หลังคาโลก

พัก4-5 ดาว

ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจจง-  
อุทยานพุทธรักษาตั้งโกว-ทะเลสาบลูหลาง

หลินจื่อ-ทะเลสาบยัมดรีอก-ซิกาเซ่  
วัดกาซิลุนโป-ช้อปปิ้งถนนแปดเหลี่ยม

**เดินทาง พ.ค-ธ.ค 69**

ราคาเริ่มต้น

**62,880.-**

**AM2646**

# AMAZING DREAM TIBET

ทัวร์ทิเบต 8วัน7คืน

โดยสารการบิน China Eastern Airlines (MU)

ทิเบตไข่มุกแห่งดินแดนหลังคาโลก

## AMAZING DREAM TIBET

ทัวร์ทิเบต 8 วัน 7 คืน  
เยือนหลังคาโลก ทิเบต



ทิเบต 8วัน7คืน

สัมผัสดินแดนแห่งศรัทธา  
หลังคาโลก

พัก4-5 ดาว

ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจจง-  
อุทยานพุทธรักษาตั้งโกว-ทะเลสาบมูหลาง

หลินจื่อ-ทะเลสาบยัมดริือก-ซิกาเซ่  
วัดทาชิลูโป-ชอปปังถนนแปดเหลี่ยม

**เดินทาง พ.ค-ธ.ค 69**

ราคาเริ่มต้น

**62,880.-**

AM2646

เที่ยวครบทุกไฮไลท์ พัก4-5 ดาว อาหารดี เที่ยวสบายกรุ๊ปเล็ก  
คุนหมิง-ลาซา-ช่องเขาอุโมงค์มิลลา-คาคังโกว-หลินจื่อ-แม่น้ำนียาง-ทะเลสาบมาซัง-  
พระราชวังโปตาลา-หยาหวังชาน-วัดโจจง-ถนนแปดเหลี่ยม-ทะเลสาบยัมดริือก-  
ช่องเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ่-วัดทาชิลูโป

**เดินทาง พ.ค- ธ.ค. 69**

**ราคาเริ่มต้น 62,880 บาท**

## วันแรก กรุงเทพ-คุนหมิง-ลาซา (ทิเบต)

04.30 น. พร้อมกัน ณ เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบิน 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 และเป็นที่รู้จักในฐานะ "เมืองแห่งแสงตะวัน" หรือ "ศูนย์กลางของวัฒนธรรมทิเบต" ตั้งอยู่บนที่ราบสูงทิเบตที่ความสูงประมาณ 3,650 เมตรจากระดับน้ำทะเล ทำให้เป็นหนึ่งในเมืองหลวงที่สูงที่สุดในโลก ระหว่างทางชมวิวแม่น้ำลาซา วิวทิวทัศน์ที่แตกต่างจากเมือง (จินตอนใน) ชมบ้านเรือนชนพื้นเมืองที่ยังคงเอกลักษณ์ ความเป็นทิเบตได้เป็นอย่างดี ทุกสิ่งดูแตกต่างและน่าประทับใจ จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พักเพื่อพักผ่อนและปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศบนที่สูงเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเดินทางในวันถัดไป

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

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

## วันที่สอง ลาซา-ช่องเขาอุโมงค์มีลา-คาคังโกว-หลินจือ

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านออกเดินทางสู่เมืองหลินจือ (Linzhi/Nyingchi) แปลว่า **บัลลังก์แห่งดวงอาทิตย์** ในภาษาทิเบต มี



เทือกเขาหิมาลัยและเทือกเขา Nyainqentanglha ทอดยาวจากตะวันตกไปตะวันออกเหมือนมังกรคู่ขนานขนาดใหญ่บรรจบกับเทือกเขาเทียนตวนทางทิศตะวันออก อยู่ที่ระดับความสูงจากระดับน้ำทะเล 3,040 เมตร ถือว่าต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับเมืองอื่นๆของทิเบต ระหว่างเดินทางชมทิวทัศน์สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของจีน ระหว่างทางผ่านช่องเขาอุโมงค์เขามิลา ชมวิวช่องเขามิลาซึ่งเคยเป็นจุดสูงสุดบนทางหลวง 318 ใกล้เมืองลาซา ปัจจุบันอุโมงค์ช่วยลดระยะทางและหลีกเลี่ยงเส้นทางอันตราย เลียบแม่น้ำนี้หยาง น้ำสีฟ้าใสเหมือนมรกตไหลคู่กับทางหลวงลาซา-หลินจือ ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น **ทางหลวงที่สวยงามที่สุดในจีน** และเมืองหลินจือได้ชื่อว่าเป็น **"สวรรค์แห่งเทือกเขาหิมาลัย"** เพราะเต็มไปด้วยขุนเขาสูง หุบเขาป่าดิบใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์ ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของจีน และแม่น้ำสายสำคัญที่ไหลผ่านทิวทัศน์อันงดงาม อากาศอบอุ่น

กว่าเมืองอื่น ๆ ของทิเบต ด้วยทิวทัศน์ของเทือกเขาแอลป์สไตล์ทิเบต จึงได้ชื่อว่า **"สวิตเซอร์แลนด์น้อย"**

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมอุทยานพุทธคาคังโกวดินแดนศักดิ์สิทธิ์ สวรรค์บนดินแห่งหลินจือ เป็นหุบเขาสูงชัน มีน้ำตกสายขาวไหลทะยานจากหน้าผาสูงกว่า 200 เมตร สายหมอกล้อมรอบจนได้ชื่อว่า **"ประตูสู่สวรรค์"** สัมผัสความสงบแห่งศรัทธา พระพุทธรูปองค์ใหญ่ตั้งตระหง่านกลางขุนเขาและสายหมอก ทิวทัศน์รอบด้าน ที่สามารถมองเห็นความงดงามเหนือคำบรรยายของธรรมชาติหลินจือได้แบบพาโนรามา สวรรค์บนดินที่ต้องมาสัมผัสด้วยตัวเอง

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

**นำท่านเข้าสู่ที่พัก Linzhi : Dongchen Jinghui Hotel 4\* หรือเทียบเท่า**

**วันที่สาม อุทยานยานี-ทะเลสาบลู่หลาง-หมู่บ้านลู่หลาง-หลินจื่อ**

**เช้า** บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม



เดินทางสู่อุทยานชุ่มน้ำยานี (Yani Wetland Park) จุดบรรจบของแม่น้ำยาร์ลุงซางโปและแม่น้ำแม่น้ำนียนหยาง ครอบคลุมเขตหลินจื่อและเมืองมิลิน ระดับความสูง 2,920 เมตร ที่ล้อมไปด้วยภูเขาและแม่น้ำสีเขียวมรกต แม่น้ำสองสีที่แตกต่างกันชัดเจน สีครามของยาร์ลุงซางโป สีมรกตของนียนหยาง ทุ่งหญ้าชุ่มน้ำที่อุดมสมบูรณ์ เป็นที่อยู่อาศัยของนกหายากและพืชพันธุ์ท้องถิ่น วิถีทัศน์เทือกเขาสลับซับซ้อนเป็นฉากหลัง อีสระให้ท่านเก็บภาพประทับใจ นำท่านชมวิวทะเลสาบ

**กลางวัน**

**ลู่หลาง (Lulang Lake)** สวรรค์กลางขุนเขาหิมาลัย น้ำใสจนสะท้อนฟ้า ทุ่งหญ้าเขียวขจี สองฝั่งเขา เป็นป่าสนและต้นสนหนาแน่นสลับกับทุ่งดอกไม้ป่านับพันชนิด

**บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

นำท่านชมหมู่บ้านลู่หลาง (Lulang Village) เสน่ห์แห่งทิเบต หมู่บ้านเล็ก ๆ ท่ามกลางทุ่งหญ้าและขุนเขา สัมผัสวิถีชีวิตท้องถิ่นแบบดั้งเดิม บ้านไม้และวัฒนธรรมทิเบตแท้ ๆ ภูเขาหิมาลัยเป็นฉากหลังทุกมุมคือภาพสวยที่ไม่ควรพลาด อีสระให้ท่านเก็บภาพประทับใจตามอัธยาศัย จากนั้นนำท่านเดินทางสู่หมู่บ้านก่าลา หรือหมู่บ้านดอกท้อ สวรรค์สี่ชมพูแห่งทิเบต หมู่บ้านเล็ก ๆ ในเขตป่าอิ๋ เมืองหลินจื่อ ที่ขึ้นชื่อเรื่องความงามของดอกท้อป่าพันธุ์ทิเบต ซึ่งผลิบานพร้อมกันในฤดูใบไม้ผลิ หมู่บ้านทั้งหมู่บ้านจะถูกห่มคลุมไปด้วยสีชมพูหวานละมุน ตัดกับภูเขาหิมะนัมชา บารว่า (Namcha Barwa) ตั้งตระหง่านอยู่เบื้องหลัง ชาวโพลนตัดกับสีชมพูหวานจนกลายเป็นภาพที่สวยงามมากๆ

- รายละเอียดเพิ่มเติม สภาพอากาศของทิเบต แบ่งได้ 4 ฤดู คือ**
- ฤดูใบไม้ผลิ (เมษายน - พฤษภาคม) อุณหภูมิเฉลี่ย 3 - 17 องศาเซลเซียส
  - ฤดูร้อน (มิถุนายน - สิงหาคม) อุณหภูมิเฉลี่ย 9 - 22 องศาเซลเซียส
  - ฤดูใบไม้ร่วง (กันยายน - ตุลาคม) อุณหภูมิเฉลี่ย 4 - 18 องศาเซลเซียส เริ่มมีหิมะตกบางเมื่อ
  - ฤดูหนาว (พฤศจิกายน - มีนาคม) อุณหภูมิเฉลี่ย -4 ถึง 12 องศาเซลเซียส มีหิมะปกคลุมทั่วเมือง

**ค่าบริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

**นำท่านเข้าสู่ที่พัก Linzhi : Dongchen Jinghui Hotel 4\* หรือเทียบเท่า**

**วันที่สี่ หลินจื่อ-ทิวทัศน์แม่น้ำนียนหยาง-ทะเลสาบบาซุม-ลาซา**

**เช้า** บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ออกเดินทางจากเมืองหลินจื่อ แวะจุดชมวิวนียนหยาง ซึ่งเป็นเส้นทางสวยงามเลียบบแม่น้ำ ผ่านชมทะเลสาบบาซุม (Basum Lake) หรือ 'ปาซง' ในภาษาทิเบตหมายถึง "สายน้ำสีเขียวมรกต" ตั้งอยู่ท่ามกลางขุนเขาสูงและป่าสนเขียวขจีในเขตหลินจื่อ ทิเบต ระดับความสูง 3,500 เมตร มีความยาวประมาณ 12 กิโลเมตร เป็นทะเลสาบน้ำใสสีฟ้าเข้มที่สะท้อนท้องฟ้าและภูเขาอย่างงดงาม ราวกับกระจกธรรมชาติ ถูกโอบล้อมด้วยเทือกเขาค้างคาวตลอดปี ทิวทัศน์สวยงามเหมือนทะเลสาบในสวิตเซอร์แลนด์ ทำให้ที่นี่กลายเป็น สวรรค์ของนักเดินทางที่รักความสงบและธรรมชาติ นอกจากนี้ที่สวยใสแล้ว ยังมีเกาะลอยน้ำเล็กๆ เกาะจาซี (Zhaxi Island) เป็นที่ตั้งของ 'วัดชัวงกงปา วัดโบราณเก่าแก่ในพุทธศาสนาสายทิเบต นิกายหมวกแดง ซึ่งสร้างขึ้นในสมัยปลายราชวงศ์ถัง และปัจจุบันมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,500 ปี ได้รับการยกย่องให้เป็นจุดชมวิวธรรมชาติระดับ 5Aแห่งแรกและแห่งเดียวในทิเบต



**กลางวัน**

**บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

นำท่านเดินทางสู่เมืองลาซา (Lhasa) หัวใจแห่งทิเบตเมืองศักดิ์สิทธิ์ที่เต็มไปด้วย วัฒนธรรมและสถาปัตยกรรมทิเบตดั้งเดิม เดินเล่นตามถนนหินเก่า สัมผัสกลิ่นอาย วัฒนธรรมเก่าแก่ และชมวิวกุเขาหิมาลัยสวยตระการตา ถึงลาซาในช่วงเย็น นำท่าน เข้าพักโรงแรม พักผ่อนตามอัธยาศัย



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

**วันที่ห้า** ลาซา-พระราชวังโปตาลา-จุดชมวิวยาหวังชาน-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) สำหรับวัด

และสำนักสงฆ์ ภายในพระราชวังเต็มไปด้วยจิตรกรรมฝาผนัง รูปปั้น พระพุทธรูป และพระธาตุเก่าแก่มากมาย **\*\*ห้องสมุดพระสูตรโบราณ\*\*** (หมายเหตุ: ภายในห้ามถ่ายภาพ - ควรสวมเสื้อผ้ามิดชิดเพื่อแสดงความเคารพ) จากด้านบนของพระราชวังสามารถชมวิวกุเขาหิมาลัยรอบ ๆ อย่างสวยงาม นำท่านสู่จุดชมวิวยาหวังชาน (Yahwangshan Viewpoint) พาโนรามาขุนเขาทิเบต รับลมเย็น สายหมอกและขุนเขาสูงสลับซับซ้อนตัดกับท้องฟ้าสีคราม

**กลางวัน** บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

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



**ค่ำ** บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5\* หรือเทียบเท่า

**วันที่หก** ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอค-จุดชมวิวกุเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ

**เช้า** บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านเดินทางสู่ทะเลสาบยัมดรอค (Yamdrok Lake) ไข่มุกสีครามแห่งทิเบตใต้ เป็นหนึ่งในทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของชาวทิเบต พื้นที่ 638 ตร.กม. (ใหญ่ที่สุดในทิเบตใต้) ระดับความสูง 4,441 เมตร เชื่อกันว่าทะเลสาบยัมดรอคเป็นที่ประทับของเทพธิดายัมดรอค เทพผู้ปกป้องคุ้มครองผืนแผ่นดินทิเบต รอบทะเลสาบจึงมีวัดวาอารามเก่าแก่หลายแห่ง ที่โด่งดังที่สุดคือวัดปัลยูล ตั้งอยู่บนเกาะกลางทะเลสาบ นำท่านสู่จุดชมวิวกุเขากัมบาลา สูง 4,950 เมตร มองเห็นทะเลสาบ สีฟ้าใสเหมือนคริสตัล ถูกโอบล้อมด้วยเทือกเขาหิมะ น้ำสะท้อนแสงแดดจนดูเหมือน กระจกขนาดยักษ์ ทำให้ทะเลสาบแห่งนี้กลายเป็น สวรรค์กลางขุนเขา

**กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**



นำท่านชมธารน้ำแข็งคาโรลา (**Karola Glacier**) กำแพง น้ำแข็งแห่งเทือกเขาหิมาลัย อยู่ท่ามกลางขุนเขา สูงและภูมิประเทศอันงดงาม เป็นหนึ่งในธารน้ำแข็งที่ใหญ่และสวยที่สุดของทิเบต ยังเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง "Red River Valley" อีกด้วย อุณหภูมิบริเวณธารน้ำแข็งต่ำกว่าพื้นที่รอบข้าง 5-10°C **\*\*ขอควรระวัง อากาศเบาบาง เนื่องจากอยู่ในที่สูง ห้ามส่งเสียงดัง เพื่อป้องกันหิมะถล่ม\*\*** จากนั้นนำท่านเดินทางสู่เมืองชีกาเซ่ (**Shigatse**) ประตูลัทธิวัชรธรรมทิเบต เมืองใหญ่อันดับสองของทิเบต เต็มไปด้วย วัดวาอารามเก่าแก่ วิถีชีวิตชาวทิเบต และภูเขาสวยงาม สัมผัสบรรยากาศดั้งเดิม ผสมผสานความศักดิ์สิทธิ์และธรรมชาติอันงดงาม

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

**วันที่เจ็ด ชีกาเซ่-วัดทาชิลนโป-ลาซา**

**เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม**  
นำท่านชม วัด ทา ชิล น โป **Tashilhunpo Monastery**) มหาวิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งหลังคาโลก ชื่อเต็ม "ตาชิลนโป เปลดจิกัล เงินเทนชิกเยเล นัมปาร์เกียวาลิง" ความหมาย "อารามแห่งภูเขาพระสุเมรุอันเป็นมงคล" หนึ่งในวัดสำคัญที่สุดของทิเบต 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายเกลูกปะ ก่อสร้างเมื่อ ค.ศ. 1447 (สมัยหมิง) โดยเก็นดุนดรูป ซานคิษฐ์ของจงคาปา และเป็นอดีตที่ประทับของปกครองทิเบต สถาปัตยกรรมแบบทิเบตแท้ ๆ ประดับด้วย พระพุทธรูปขนาดใหญ่ที่งดงามและมีประวัติศาตร์ยาวนาน จิตรกรรมฝาผนังที่สะท้อนศิลปะและวัฒนธรรมทิเบต และพระธาตุศักดิ์สิทธิ์



**กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**  
จากนั้นนำท่านเดินทางกลับสู่เมืองลาซา พักผ่อนตามอัธยาศัย

**ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารจีน**  
**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 กรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพพร้อมความประทับใจ

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

**หมายเหตุ : การเตรียมตัวก่อนเดินทาง**

การไปเที่ยวทิเบต มีขั้นตอนมากกว่าประเทศอื่นเล็กน้อย เพราะรัฐบาลจีนไม่อนุญาตให้นักท่องเที่ยวต่างชาติมาเที่ยวเอง ต้องใช้บริการทัวร์และไกด์ท้องถิ่นเท่านั้น รวมถึงต้องมีการขอใบอนุญาตท่องเที่ยวทิเบต (Tibet Travel Permit) ที่ออกโดยสำนักงานการท่องเที่ยวทิเบตเท่านั้น ใช้เวลาดำเนินการประมาณ 30 วันล่วงหน้าก่อนเดินทาง

**กำหนดการเดินทาง / อัตราค่าบริการ : ผู้ใหญ่ พักห้องคู่ราคาต่อท่าน**

กำหนดการเดินทาง 2569	ราคา/บาท
27 พ.ค -3 มิ.ย 69	62,880.-
23-30 มิ.ย 69	
28 ก.ค -4 ส.ค	
5-12 ส.ค 69	
23-30 ก.ย 69	
21-28 ต.ค 69	64,880.-
04-11 พ.ย 69	62,880.-
11-18 พ.ย 69	
03-10 ธ.ค 69	
พักเดี่ยวเพิ่ม	8,900.-

**ราคานี้เป็นราคาโปรโมชั่น ไม่สามารถสะสมไมล์ได้**

**\*\*เนื่องด้วยการเดินทางเข้าที่เบตตองทำวีซ่า กรุณาจองล่วงหน้าอย่างน้อย 45 วันก่อนเดินทาง\*\***

**หมายเหตุ**

1. ราคานี้สำหรับผู้โดยสาร 10 ท่านขึ้นไป
2. ไม่มีราคาเด็ก เนื่องจากเป็นราคาพิเศษแล้ว

**อัตรานี้รวม**

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

**อัตรานี้ไม่รวม**

1. ค่าภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3 % และภาษีมูลค่าเพิ่ม 7 % กรณีออกใบกำกับภาษี
2. ค่าธรรมเนียมหนังสือเดินทาง
3. ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น อาหารและเครื่องดื่มที่สั่งพิเศษ / ค่าช้อปปิ้ง / ค่าโทรศัพท์ เป็นต้น
4. ค่าธรรมเนียมในกรณีที่กระเป๋าสัมภาระที่มีน้ำหนักเกินกว่าสายการบินนั้นๆ กำหนด หรือสัมภาระใหญ่เกินขนาดมาตรฐาน
5. ค่าประกันสุขภาพการเดินทาง กรณีป่วยเข้าต้องรักษาตัวเข้าโรงพยาบาลในต่างประเทศ
6. ค่าทิป หัวหน้าทัวร์ ไกด์ท้องถิ่น คนขับรถบัส ท่านละ 350 หยวน

**เงื่อนไขการให้บริการ**

1. ในการจองครั้งแรกมัดจำท่านละ 35,000 บาท ส่วนที่เหลือทั้งหมดชำระก่อนเดินทาง 30 วัน
2. เนื่องจากราคานี้เป็นราคาโปรโมชั่น ตัวเครื่องบินต้องเดินทางตามวันที่ ที่ระบุบนหน้าตั๋วเท่านั้น จึงไม่สามารถยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงการเดินทางใดๆ ทั้งสิ้น ถ้ากรณียกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงการเดินทาง ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงิน ทั้งหมดหรือบางส่วนให้กับท่าน
3. เมื่อท่านออกเดินทางไปกับคณะแล้ว ท่านงดการให้บริการรายการใดรายการหนึ่งหรือไม่เดินทางพร้อมคณะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ไม่อาจเรียกร้องค่าบริการ และเงินมัดจำคืน ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้นกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมืองทั้งที่กรุงเทพฯ และในต่างประเทศปฏิเสธมิให้เดินทางออก หรือเข้าประเทศที่ระบุในรายการเดินทาง บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืนค่าบริการไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

#### 4. การซื้อตัวต่อเครื่องในประเทศ (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 20 วัน ในกรณีที่ไม่สามารถทำกรุ๊ปได้ไม่ถึงจำนวนอย่างน้อย 15 ท่าน ซึ่งในกรณีนี้ทางบริษัทฯ ยินดีคืนเงินให้ทั้งหมด หรือจัดหาคณะทัวร์อื่นให้ถ้าต้องการ
  3. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางประการในทัวร์นี้ เมื่อเกิดเหตุจำเป็นสุดวิสัยจนไม่อาจแก้ไขได้ และจะไม่รับผิดชอบใดๆ ในกรณีที่สูญหาย สูญเสียหรือได้รับบาดเจ็บนอกเหนือความรับผิดชอบของหัวหน้าทัวร์และเหตุสุดวิสัยบางประการ เช่น การนัดหยุดงาน ภัยธรรมชาติ การจลาจล ต่างๆ
  4. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบ หรือ คืนเงินค่าทัวร์ ในกรณีที่ท่านถูกปฏิเสธในการให้วีซ่า หรือ ปฏิเสธเข้าเมือง ในทุกกรณี
  5. บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบค่าเสียหายในเหตุการณ์ที่เกิดจากสายการบิน ภัยธรรมชาติ ปฏิวัติ และอื่น ๆ ที่นอกเหนือการควบคุมของทางบริษัทฯ หรือ ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นทางตรง หรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือ อุบัติเหตุต่าง ๆ
  6. ราคานี้คิดตามราคาบัตรโดยสารเครื่องบิน ณ **17/03/2569** หากมีการปรับราคาบัตรโดยสารสูงขึ้น ตามอัตรา ค่าน้ำมัน หรือ ค่าเงินแลกเปลี่ยน ทางบริษัท ขอสงวนสิทธิ์ที่จะปรับราคา ตามสถานการณ์ดังกล่าว
  7. เนื่องจากรายการทัวร์นี้เป็นแบบเหมาจ่ายเบ็ดเสร็จ หากท่านสละสิทธิ์การใช้บริการใดๆตามรายการ หรือถูกปฏิเสธการเข้าประเทศไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินในทุกกรณี

##### ข้อแนะนำและแจ้งเพื่อทราบ

- สำหรับห้องพักแบบ 3 เตียง มีบริการเฉพาะบางโรงแรมเท่านั้น กรณีเดินทางเป็นผู้ใหญ่ 3 ท่าน แนะนำให้ท่าน เปิดห้องพัก เป็น 2 ห้อง (ท่านที่พักเดี่ยวกรุณาชำระค่าพักเดี่ยวเพิ่ม)
- กรณีเดินทางเป็นตัวกรุ๊ป หากออกตัวแล้ว ไม่สามารถขอคืนเงินได้ และไม่สามารถเปลี่ยนวันเดินทางได้
- กระเป๋าเดินทางเพื่อโหลด ท่านละ 1 ใบ น้ำหนักไม่เกิน 23 กก.  
กระเป๋าถือขึ้นเครื่อง (Hand carry) น้ำหนักไม่เกิน 7 กก.

##### หมายเหตุ :

1. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการเปลี่ยนแปลงรายการท่องเที่ยว กรณีที่เกิดเหตุจำเป็นสุดวิสัย อาทิ การล่าช้าของสายการบิน การนัดหยุดงาน การประท้วง ภัยธรรมชาติ การก่อกวนจลาจล อุบัติเหตุ ปัญหาการจราจร ฯลฯ ทั้งนี้ จะคำนึงและรักษาผลประโยชน์ของผู้เดินทางไว้ให้ได้มากที่สุด
2. เนื่องจากการท่องเที่ยวนี้ เป็นการชำระแบบเหมาจ่ายกับบริษัทตัวแทนในต่างประเทศ ท่านไม่สามารถที่จะเรียกรอเงินคืน ในกรณีที่ท่านปฏิเสธหรือสละสิทธิ์ ในการใช้บริการที่ทางทัวร์จัดให้ ยกเว้นท่านได้ทำการตกลง หรือ แจ้งให้ทราบก่อนเดินทาง
3. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบต่อค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น 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 เครื่องปรับอากาศที่มีจะให้บริการในช่วงฤดูร้อนเท่านั้นในกรณีที่มีการจัดประชุมนานาชาติ (TRADE FAIR) เป็นผลให้ค่าโรงแรมสูงขึ้น 3-4 เท่าตัว บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการปรับเปลี่ยนหรือย้ายเมืองเพื่อให้เกิดความเหมาะสม

**กระเป๋าเล็กถือติดตัวขึ้นเครื่องบิน** กรุณาจดน้ำหนักทุกชนิด ใส่ในกระเป๋าใบเล็กที่จะถือขึ้นเครื่องบินเช่นมีดพับกรรไกร ตัดเล็บทุกขนาดตะไบเล็บเป็นต้นกรุณาใส่ ในกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ห้ามนำติดตัวขึ้นบนเครื่องบินโดยเด็ดขาด วัตถุที่เป็นลักษณะของเหลว อาทิครีม โลชั่น น้ำหอม ยา สีสัน เจล สเปรย์ และเหล้า เป็นต้น จะถูกทำการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้ง โดยจะอนุญาตให้ถือขึ้นเครื่องได้ไม่เกิน 10 ชิ้น ในบรรจุภัณฑ์ละไม่เกิน 100 ml. แล้วใส่รวมเป็นที่เดียวกันในถุงใส่พร้อมที่จะสำแดง

ต่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตามมาตรการองค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (ICAO) หากท่านซื้อสินค้าปลอดภาษีจากสนามบินจะต้องปิดผนึกถุงโดยระบุวันเดินทางเที่ยวบินจึงสามารถนำขึ้นเครื่องได้และห้ามมีร่องรอยการเปิดปากถุงโดยเด็ดขาด

**สัมภาระและค่าพนักงงานยกสัมภาระ** สำหรับน้ำหนักของสัมภาระที่ทางสายการบินอนุญาตให้โหลดใต้ท้องเครื่องบินคือ 20 กิโลกรัม (สำหรับผู้โดยสารชั้นประหยัด/Economy Class Passenger ซึ่งขึ้นกับแต่ละสายการบิน) การเรียกเก็บค่าธรรมเนียมน้ำหนักเพิ่มเป็นสิทธิของสายการบินที่ท่านไม่อาจปฏิเสธได้หาก น้ำหนักกระเป๋าเดินทางเกินกว่าที่สายการบินกำหนด สำหรับกระเป๋าสัมภาระที่ทางสายการบินอนุญาตให้นำขึ้นเครื่องได้ต้องมีน้ำหนักไม่เกิน 5 กิโลกรัมและมีความกว้าง 20 cm x 40 cm x 55 cm (L x W x H) ในบางรายการทัวร์ที่ต้องบินด้วยสายการบินภายในประเทศน้ำหนักของกระเป๋าอาจจะถูกกำหนดให้ต่ำกว่ามาตรฐานได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละสายการบินบริษัทของสงวนสิทธิ์ ไม่รับประกัน ความรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในน้ำหนักส่วนที่เกินกระเป๋าและสัมภาระที่มีล้อเลื่อนและมีขนาดใหญ่เกินไปไม่เหมาะกับการเป็นกระเป๋าถือขึ้นเครื่องบิน (Hand carry)

### **\*\*คำแนะนำสำคัญสำหรับการท่องเที่ยวทิเบต\*\***

1. การเตรียมตัวรับมือกับภาวะแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness)
  - อยากลัวภาวะแพ้ที่สูง – จิตใจที่แข็งแกร่งคือวิธีรับมือที่ดีที่สุด
  - ภาวะแพ้ที่สูง เป็นเรื่องปกติเหมือนเมารถ ไม่เกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรงหรือไม่
  - ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันสูง หรือหอบหืด\*\* ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง
2. ยาป้องกันและบรรเทาอาการแพ้ที่สูง
  - ก่อนเดินทาง: ต้ม โสมทิเบต เพื่อช่วยปรับตัว
  - หลังถึงทิเบต: หากมีอาการหนัก ให้รับประทาน ยาทิเบตเฉพาะ
  - ใช้ออกซิเจนกระป๋อง หรือ ให้น้ำเกลือ ในกรณีจำเป็น
3. ปรับตัวเมื่อถึงที่สูง
  - เคลื่อนไหวช้าๆ ใน 1-2 วันแรก
  - กินน้อยแต่บ่อยครั้ง และดื่มน้ำมากๆ
  - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก เพื่อลดการใช้ออกซิเจน
4. เรื่องอาน้ำและอากาศ
  - 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:
    1. ไม่ทำเสียงขณะดื่มหรือเคี้ยว
    2. ไม่ตักอาหารเต็มปาก
5. การเข้าไปในบ้านหรือเต็นท์
  - ห้ามเหยียบธรณีประตู (ถือเป็นความอัปมงคล)
  - ไม่ควรถ่มน้ำลายต่อหน้าชาวทิเบต
6. มารยาทในวัดและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์
  - ห้ามเข้าโบสถ์หรือพื้นที่หวงห้ามโดยไม่ได้รับอนุญาต
  - ไม่สูบบุหรี่ในวัด
  - ไม่สัมผัสวัตถุทางศาสนาหรือใช้มือชี้
  - ห้ามถ่ายรูปในบางพื้นที่หากไม่ได้รับอนุญาต
  - เดินเวียนขวา (ตามเข็มนาฬิกา) รอบวัด ธงมนตรา กองหินมนต์ และเจดีย์
  - ผู้หญิงห้ามเข้าในบางวิหารลับ
7. ข้อห้ามเรื่องอาหาร
  - ห้ามกินเนื้อลา เนื้อม้า และเนื้อสุนัข
  - ในบางพื้นที่ ไม่กินปลา
8. มารยาททางสังคม
  - ไม่ถ่มน้ำลายต่อหน้าหรือหลังผู้อื่น
  - ไม่ตบมือหรือผายลมในที่สาธารณะ
9. ข้อห้ามทางจิตวิญญาณ
  - ไม่ก้าวข้ามเครื่องบูชาหรือเตาผิง
  - ไม่หมนกงล้อมนตรา หรือลูกประคำทวนเข็มนาฬิกา
  - ห้ามสัมผัสศีรษะชาวทิเบต (ถือเป็นการไม่เคารพ)
10. ข้อคิดทั้งท้าย
  - ชาวทิเบตส่วนใหญ่ เป็นมิตรและใจดี
  - ขอบคุนสำหรับการเคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น และช่วยกันรักษาความสงบสุขในทิเบต

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