



บริษัท บิ๊กฟุต เทียวสนุก จำกัด
 ใบอนุญาต เลขที่ 11/12952 **DDO** Verified
 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0215568003236



ร.กสิกรไทย
 บก. บิ๊กฟุต เทียวสนุก
 205-8-05964-4



🏠 121/6 ม.7 ต.ทับมา อ.เมือง
 จ.ระยอง 21000

☎ 096-597-9519

✉ support@bigfootfuntrip.com



@bigfootfuntrip

www.bigfootfuntrip.com Bigfoot Funtrip bigfootfuntrip bigfootfuntrip

AMAZING EVEREST TIBET

ทัวร์ทิเบต (เอเวอเรสต์) 8วัน7คืน

โดยสารการบิน โดยสายการบิน China Eastern Airlines (MU)

พีชิตEverest ทิเบต เที่ยวครบในทริปเดียว พัก 4-5 ดาว

อาหารดี-เที่ยวสบายกรุปเล็ก

AMAZING EVEREST TIBET
 ทัวร์ทิเบต (เอเวอเรสต์) 8วัน7คืน 

“เปิดประตูสู่ดินแดนศักดิ์สิทธิ์
 พีชิตเอเวอเรสต์ ทิเบต หลังคาโลก ที่คุณต้องสัมผัส”

คุนหมิง ✦ ลานา ✦ ซิกาชะ ✦ เอเวอเรสต์เบสแคมป์
 พระราชวังโปตาลา-วัดโจคัง-ทะเลสาบอันตร็อก-ธารน้ำแข็งคาราโรลา-เอเวอเรสต์เบสแคมป์-วัดกาซุนโป
 เที่ยวครบในทริปเดียว พัก 4-5 ดาว อาหารดี
 เดินทาง ต.ค. 68 - ธ.ค. 69
 ราคาเริ่มต้น **56,850.-** (รวมทิปทุกอย่าง)

คุณหมิง-ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจดง-ถนนแปดเหลี่ยม-ทะเลสาบยัมดรอค-จุดชม
วิวช่องเขากัมบลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ-ช่องเขาจาชัวลา-ถนน108โค้ง-เอเวอ
เรสต์เบสแคมป์-ชมทัศนียภาพ "ห้าสุดยอดแห่งหิมาลัย"-วัดทาซิลุนโป-ทิวทัศน์แม่น้ำหยา
หลู่จางปู-ทุ่งหญ้าทิเบตเหนือ-ช่องเขานาเคนลา-นามูซัว-พิพิธภัณฑ์ทิเบต

เดินทาง ต.ค. 68 - ธ.ค. 69

ราคาเริ่มต้น 56,850 บาท

(รวมทิปทุกอย่าง)

AMAZING EVEREST TIBET

ทัวร์ทิเบต (เอเวอเรสต์) 8วัน7คืน บินภายใน 2 เที่ยวบิน
คุนหมิง - ลาซา - ชิคาเซ่ - เอเวอเรสต์

DAY1 สนามบินสุวรรณภูมิ-คุนหมิง-ลาซา (ทิเบต)

04.30 น. พร้อมกัน ณ อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ
เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบิน China Eastern Airlines
07.50 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง ประเทศจีน เที่ยวบิน MU 9622
11.10 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง
14.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองลาซา เที่ยวบินที่ MU 9737
17.30 น. เดินทางถึงสนามบินลาซา

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY2 ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจคัง-ถนนแปดเหลี่ยม



พระราชวังโปตาลา



วัดโจคัง

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY3 ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอค-จุดชมวิวช่องเขากัมบาลา ธารน้ำแข็งคาโรลา-ชิคาเซ่



ทะเลสาบยัมดรอค



ธารน้ำแข็งคาโรลา

** พักที่ Gesar Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY4 ชิคาเซ่-ช่องเขาจาชัวลา-ถนน108โค้ง-เอเวอเรสต์เบสแคมป์



ช่องเขาจาชัวลา



เอเวอเรสต์เบสแคมป์

** พักที่ Vienna Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY5 ห้าสูดยอดแห่งหิมาลัย-ชิคาเซ่



ห้าสูดยอดแห่งหิมาลัย

** พักที่ Gesar Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

**หมายเหตุ เส้นทางนี้เน้นการชมธรรมชาติ และภาพทัศนียภาพ
ระหว่างเดินทาง รวมถึงเรียนรู้ ศิลปะ วัฒนธรรมของชาวทิเบต
ไม่มีการเดินเทรคกิ้งไม่มีกิจกรรม Adventure
ทุกจุดที่ชม ส่วนใหญ่รถสามารถเข้าถึง
แต่ผู้เดินทางจะต้องมีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว
ไม่เป็นโรคแพ้ความสูง**

DAY6 ชิคาเซ่-วัดทาชิลูโบ-ทิวทัศน์แม่น้ำหยาลูจางปู ลาซา



วัดทาชิลูโบ



ทิวทัศน์แม่น้ำหยาลูจางปู

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY7 ทุ่งหญ้าทิเบตเหนือ-ช่องเขานาเกนลา-นามูชัว-ลาซา



ทะเลสาบนามูชัว

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY8 พิพิธภัณฑท์ทิเบต-ลาซา-คุนหมิง-กรุงเทพฯ



พิพิธภัณฑท์ทิเบต

15.05 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง
โดยสายการบิน China Eastern Airlines
เที่ยวบินที่ MU 9738

17.30 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง
20.40 น. ออกเดินทางสู่กรุงเทพฯ ประเทศไทย
โดยสายการบิน China Eastern Airlines
เที่ยวบินที่ MU 9621

22.15 น. เดินทางถึงสนามบินสุวรรณภูมิ
โดยสวัสดิภาพพร้อมความประทับใจ



หมายเหตุ รายการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นหลัก

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)** หรือถูโป (ในภาษาโบราณ) ภาษาจีนเรียกว่า "ซีจ้าง" ตั้งอยู่ใจกลางของทวีปเอเชียระหว่างประเทศจีนกับอินเดีย เป็นเขตปกครองตนเองพิเศษของประเทศจีน ทิเบตตั้งอยู่บนเทือกเขาหิมาลัย เป็นที่ราบสูงที่สูงที่สุดในโลก หรือเปรียบได้กับเป็นหลังคาโลก นำท่านเดินทางสู่เมืองลาซา (Lhasa) เป็นเมืองหลวงของเขตปกครองตนเองทิเบต สาธารณรัฐประชาชนจีน และเป็นรู้จักในฐานะ "เมืองแห่งแสงตะวัน" หรือ "ศูนย์กลางของวัฒนธรรมทิเบต" ตั้งอยู่บนที่ราบสูงทิเบตที่ความสูงประมาณ 3,650 เมตรจากระดับน้ำทะเล ทำให้เป็นหนึ่งในเมืองหลวงที่สูงที่สุดในโลก ระหว่างทางชมวิวแม่น้ำลาซา วิถีทัศน์ที่แตกต่างจากเมือง (จีนตอนใน) ชมบ้านเรือนชนพื้นเมืองที่ยังคงเอกลักษณ์ ความเป็นทิเบตได้เป็นอย่างดี ทุกสิ่งดูแตกต่างและน่าประทับใจ จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พักเพื่อพักผ่อนและปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศบนที่สูงเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเดินทางในวันถัดไป

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า

วันที่สอง ลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดโจดง-ถนนแปดเหลี่ยม

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม



นำท่านชม**พระราชวังโปตาลา (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 สร้างสมัยราชวงศ์ทูปโป ประดิษฐานพระพุทธรูปอายุ 12 ประพุทธรูปที่ชาวทิเบตให้ความเคารพนับถือสูงสุด เป็นจุดแสวงบุญหลักของชาวทิเบต วัดโจคัง วัดที่โดดเด่นไปด้วยงานสถาปัตยกรรมที่ผสมผสาน ศิลปะอินเดีย ศิลปะจีนในสมัยราชวงศ์ถัง และศิลปะเนปาล เข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว จากนั้นนำท่านสู่ตลาดแปดเหลี่ยมปากแก้วเจีย หรือ ถนนแปดเหลี่ยม ถนนโบราณรูปแปดเหลี่ยมที่โอบรอบวัดโจคังเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดของเมืองลาซา ตลาดแปดเหลี่ยมเป็นแหล่งเศรษฐกิจของทิเบต รวมทั้งเป็นแหล่งซื้อปิ้งสินค้าพื้นเมือง ของที่ระลึกมากมายเช่น พรมถัก, หมวก, รองเท้า, ผ้าประดับประตู, เครื่องเงิน, เครื่องประดับตกแต่งร่างกายที่ทำจากหิน, อัญมณี, มีดพก เป็นต้น อิสระให้ท่านได้เลือกซื้อของที่ระลึกตามอัธยาศัย

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

วันที่สาม ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอค-จุดชมวิวยังเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ชิกาเซ่

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม
นำท่านเดินทางสู่ทะเลสาบยัมดรอค (Yamdrok Lake) ไข่มุกสีครามแห่งทิเบตได้ เป็นหนึ่งในทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของชาวทิเบต พื้นที่ 638 ตร.กม. (ใหญ่ที่สุดในทิเบตได้) ระดับความสูง 4,441 เมตร เชื่อกันว่าทะเลสาบยัมดรอคเป็นที่ประทับของเทพธิดายัมดรอค เทพผู้ปกป้องคุ้มครองผืนแผ่นดินทิเบต รอบทะเลสาบจึงมีวัดวาอาราม เก้าแห่งหลายแห่ง ที่โด่งดังที่สุดคือวัดปัลยูล ตั้งอยู่บนเกาะกลางทะเลสาบ นำท่านสู่จุดชมวิวยังเขากัมบาลา สูง 4,950 เมตร มองเห็นทะเลสาบ สีฟ้าใสเหมือนคริสตัล ถูกโอบล้อมด้วยเทือกเขาหิมะ น้ำสะท้อนแสงแดดจนดูเหมือน กระจกขนาดยักษ์ ทำให้ทะเลสาบแห่งนี้กลายเป็น สวรรค์กลางขุนเขา



กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น



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

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

วันที่สี่ ชิกาเซ่-ช่องเขาจาซัวลา-ถนน108โค้ง-เอเวอเรสต์เบสแคมป์

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม



นำท่านเดินทางสู่เอเวอเรสต์เบสแคมป์ (Everest Best Camp: EBC) ข้ามผ่านช่องเขาจาซัวลา Gyatchula ซึ่งถือเป็นประตูสำคัญของผู้ที่กำลังมุ่งหน้าเข้าสู่เขตเอเวอเรสต์ (ช่องเขาสูง 5,200 เมตร) บนเส้นทางหลวงสายมิตรภาพจีน-เนปาล (Friendship Highway) ระหว่างเมืองชิกัดเซ (Shigatse) กับลัดเซ (Lhatse) เมื่อรถค่อย ๆ ไต่ขึ้นสู่ความสูง ท่านจะเริ่มเห็นวิวภูเขาหิมะที่โอบล้อมรอบด้าน จนถึงจุดสูงสุดของช่องเขา ซึ่งประดับด้วยธงมนต์ห้าสี โบกสะบัดกลางลมหนาว เป็นสัญลักษณ์แห่งศรัทธาและความเป็นสิริมงคล นำท่านเก็บภาพประทับใจ

ทางเข้าสู่เขตธรรมชาติภูเขาเอเวอเรสต์ (Mt. Everest National Nature Reserve) ที่ตั้งตระหง่านท่ามกลางวิวทิวทัศน์เทือกเขาหิมาลัยแบบพาโนรามา และผุ่กธงมนตราเพื่อเป็นสิริมงคล เป็นประสบการณ์ที่บอกได้คำเดียวว่า "เรากำลังก้าวเข้าสู่ดินแดนของยอดเขาที่สูงที่สุดในโลกแล้ว" เดินทางต่อสู่เอเวอเรสต์ผ่านถนน 108 โค้ง สุดยอดเส้นทางแห่งหิมาลัย เส้นทางสู่เอเวอเรสต์ฝั่งทิเบต เต็มไปด้วยทิวทัศน์ที่ยิ่งใหญ่และการเดินทางอันท้าทาย ชื่อของถนนมาจากโค้งหักศอกกว่า 108 โค้ง ที่เลี้ยวลดหลั่นไปตามไหล่เขาสูง เส้นทางทอดตัวซีกแซกคล้ายริบบิ้นสีเทาโอบล้อมภูเขาหินและทุ่งหญ้าสูง 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

เดินทางถึงเอเวอเรสต์เบสแคมป์ (Everest Best Camp: EBC) สัมผัสประสบการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิตที่ Everest Base Camp สิ่งแรกที่ดึงดูดสายตาคือ ยอดเอเวอเรสต์ (Mount Everest) ที่สูงเสียดฟ้า 8,848 เมตร ทอดตัวตระหง่านอยู่เบื้องหน้า ไกล ๆ กันยังมีวัดเล็ก ๆ และค่ายพักนักปีนเขาที่เคยใช้เป็นฐานเตรียมพิชิตยอดเขา ที่นี่คือจุดชมวิวที่สมบูรณ์แบบที่สุดแห่งหนึ่งสำหรับผู้ที่ยอยากเห็นเอเวอเรสต์อย่างใกล้ชิด **เหมาะสำหรับ: ท่านที่ชื่นชอบความท้าทาย ค่าฐานเอเวอเรสต์**
อิสระให้ท่านเดินชมทัศนียภาพ และพักผ่อนตามอัธยาศัย



ค่ำ

บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก EBC : Vienna Hotel 4* หรือเทียบเท่า

วันที่ห้า **ห้าสุดยอดแห่งหิมาลัย-ซิกาเซ่**

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม



นำท่านเดินทางกลับสู่ซิกาเซ่ผ่านชมวิวช่องเขาจาวูลา (Gawula Pass) จุดชมวิวหิมาลัยบนเส้นทางสู่เอเวอเรสต์ที่ระดับความสูงราว 5,210 เมตร จุดชมวิวที่ได้รับการขนานนามว่าเป็นหนึ่งในมุมมองที่งดงามที่สุดของเทือกเขาหิมาลัย 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 "ห้าสุดยอดแห่งหิมาลัย" พร้อมกันในมุมเดียว ถือเป็นประสบการณ์หายากและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของช่องเขาจาวูลาความพิเศษที่ไม่มีที่ใดเทียบได้

กลางวัน

บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเดินทางต่อไปยังเส้นทางหลวงสายมิตรภาพจีน-เนปาล (Friendship Highway) เป็นถนนสายประวัติศาสตร์ เชื่อม ลานา-กัธมาณฑุ ผ่านภูมิประเทศอันน่าทึ่งของที่ราบสูงทิเบต ชายแดนจีน-เนปาล จึงไม่ใช่แค่เส้นแบ่งประเทศ แต่เป็นสะพานเชื่อมโลกหิมาลัยสองด้าน เปิดโอกาสให้ได้สัมผัสเอเวอเรสต์และเสน่ห์ของสองวัฒนธรรมที่แตกต่างในทวีปเดียว

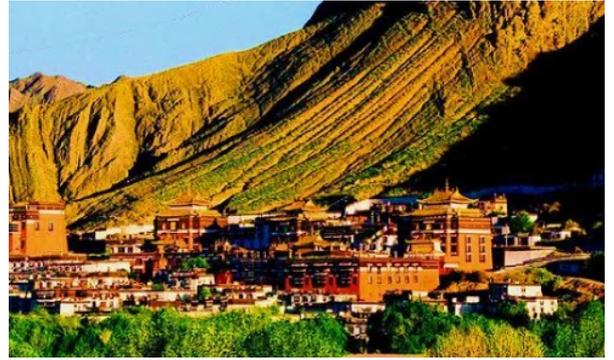
ค่ำ

บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Shigatse : Gesar Hotel 4* หรือเทียบเท่า

วันที่หก ซิกาเซ่-วัดดาซิลนโป-ทิวทัศน์แม่น้ำหยาลูจางโป-ลาซา

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม
นำท่านชมวัดดาซิลนโป (Tashilhunpo Monastery) มหาวิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งหลังคาโลก ชื่อเต็ม "ดาซิลนโป เปลด์จิกัล เจนเทนซิกเยเล นัมปาร์เกียวาลิง" ความหมาย "อารามแห่งภูเขาพระสุเมรุอันเป็นมงคล" หนึ่งในวัดสำคัญที่สุดของทิเบต 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายเกลุกปก่อสร้างเมื่อ ค.ศ. 1447 (สมัยหมิง) โดยเก็นดุนดรปสานุศิษย์ของจงคาปา และเป็นอดีตที่ประทับของปกครองทิเบต สถาปัตยกรรมแบบทิเบตแท้ ๆ ประดับด้วยพระพุทธรูปขนาดใหญ่ที่งดงามและมีประวัติศาสตร์ยาวนาน



จิตรกรรมฝาผนังที่สะท้อนศิลปะและวัฒนธรรมทิเบต และพระธาตุศักดิ์สิทธิ์ ****ห้ามถ่ายภาพภายในวิหาร****

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมทิวทัศน์งดงามของแม่น้ำหยาลูจางโปหรือยาร์lungซางโป (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 "ทุ่งหญ้าซางเปย์" หรือ "ทุ่งหญ้าเซียงถัง" ทุ่งหญ้าซางเปย์ ตั้งอยู่ทางเหนือของทิเบต ทอดตัวระหว่างเทือกเขาคุนหลุน เทือกเขาทางกุลา และเทือกเขากังดีส โดยมีความสูงเฉลี่ยกว่า 4,500 เมตร ถือเป็นหนึ่งในทุ่งเลี้ยงสัตว์ที่สำคัญของจีน และยังเป็นทุ่งหญ้าที่สูงที่สุดและกว้างที่สุดแห่งหนึ่งของโลก แม้ทุ่งหญ้าที่เขียวขจีจะไม่มียานสูงจน "ลมพัดทางหญ้าโน้มเห็นฝูงสัตว์" เหมือนที่อื่น แต่หญ้านิดพิเศษที่เรียกว่า "หญ้านาจา" ซึ่งเตี้ยแต่แข็งแรง อดทนไปด้วยโปรตีนสูง เป็นอาหารชั้นดีให้กับฝูงจามรีและแกะอ้วนพี ช่องเขานาเคนลา ตั้งอยู่บนเทือกเขาเนียนซิงทางกุลา สูง 5,190 เมตร ซึ่งต่ำกว่า **ฐานเอเวอเรสต์ เพียง 10 เมตร เท่านั้น และเป็นหนึ่งในพื้นที่ ของทิเบตที่สูงเกิน 5,000 เมตร

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น



นำท่านเดินทางสู่ทะเลสาบนามูซัว ผ่านช่องเขานาเคนลา เมื่ออยู่บนช่องเขาสามารถมองเห็นทะเลสาบสีฟ้าใสของนามทโซ่ไตในระยะไกล ทะเลสาบนามูซัว ในภาษาทิเบตหมายถึง "ทะเลสาบสวรรค์" ทะเลสาบน้ำเค็มที่สูงที่สุดในโลก และยังเป็นหนึ่งใน 3 ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของทิเบต ตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของที่ราบสูงซางเปย์ ทิศใต้จดเทือกเขาเนียนซิงทางกุลา ส่วนทิศเหนือติดกับเนินเขาที่ราบสูง ก่อเกิดเป็นแอ่งน้ำปิดที่มีความสวยงามตระการตา ด้วยสีฟ้าใสของทะเลสาบ ภาพสะท้อนของภูเขาหิมะ และความศรัทธาของชาวทิเบต ทำให้ที่นี่เป็นหนึ่งในทัศนียภาพที่ทรงพลังที่สุดของทิเบต นำท่านเดินทางกลับสู่เมืองลาซา

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า

วันที่แปด พิพิธภัณฑิเบต-ลาซา-คุนหมิง-กรุงเทพ

- เช้า** บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม
นำท่านเดินทางสู่พิพิธภัณฑิเบต (**Tibet Museum**) ประดูสูอารยธรรมแห่งหลังคาโลก สถานที่ที่จะพาท่านย้อนเวลากลับไปสัมผัสเรื่องราวของดินแดนหลังคาโลกอย่างลึกซึ้ง ที่เพิ่มเติมไปด้วยพระพุทธรูปโบราณ ภาพแท่งกำ เครื่องประดับ เสื้อผ้าพื้นเมือง และนิทรรศการมัลติมีเดียที่เล่าขานประวัติศาสตร์ทิเบตอย่างมีชีวิตชีวา
- กลางวัน** บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น
ได้เวลาอันสมควรนำท่านเดินทางสู่สนามบินลาซา
- 15.05 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 9738**
- 17.30 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง
- 20.40 น. ออกเดินทางสู่กรุงเทพ ประเทศไทย โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 9621**
- 22.15 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, และเกียนต์เซ 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 และภาพทัศนียภาพระหว่างเดินทาง รวมถึงเรียนรู้ ศิลปะ วัฒนธรรมของชาวทิเบต ไม่มีการเดินเทรคกิ้งไม่มีกิจกรรมAdventure ทุกจุดที่ชมส่วนใหญ่รถสามารถเข้าถึง แต่ผู้เดินทางจะต้องมีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว ไม่เป็นโรคแพ้ความสูง****

กำหนดการเดินทาง / อัตราค่าบริการ : ผู้ใหญ่ พักห้องคู่ราคาต่อท่าน

กำหนดการเดินทาง 2569	ราคา/บาท
21-28 มี.ค. 69 เทศกาลดอกท้อ 29 มี.ค.-05 เม.ย. 69 เทศกาลดอกท้อ 11-18 เม.ย. 69 เทศกาลดอกท้อ	59,990.-
01-08 พ.ค. 69 ฤดูใบไม้ผลิ 06-13 มิ.ย. 69 ฤดูร้อน 25 ก.ค.-01 ส.ค. 69 ฤดูร้อน 08-15 ส.ค. 69 ฤดูร้อน	59,990.-
19-26 ก.ย. 69 ฤดูใบไม้ร่วง 24-31 ต.ค. 69 ฤดูใบไม้ร่วง 07-14 พ.ย. 69 ฤดูใบไม้ร่วง 05-12 ธ.ค. 69 ฤดูหนาว	58,650.-
พักเดี่ยวเพิ่ม	7,900.-

ราคานี้เป็นราคาโปรโมชั่น ไม่สามารถสะสมไมล์ได้

****เนื่องด้วยการเดินทางเข้าทิเบตต้องทำวีซ่า กรุณาจองล่วงหน้าอย่างน้อย 30 วันก่อนเดินทาง****

หมายเหตุ

1. ราคานี้สำหรับผู้โดยสาร 10 ท่านขึ้นไป

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 4-5ดาว ตลอดการเดินทางตามที่ระบุ หรือเทียบเท่า
4. ค่าอาหารตามที่ระบุในรายการทัวร์ พร้อมน้ำดื่มวันละ 1 ขวดต่อท่าน/วัน
5. ค่าพาหนะในระหว่างนำเที่ยวทั้งหมดตามที่ระบุ
6. ค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ ที่ระบุ ในรายการทัวร์
7. หัวหน้าทัวร์ที่มีประสบการณ์และชำนาญเส้นทางบริการอำนวยความสะดวกตลอดการเดินทาง
8. ค่าทิป หัวหน้าทัวร์ ไกด์ท้องถิ่น คนขับรถ
9. ค่าประกันอุบัติเหตุในระหว่างการเดินทาง คั้มครองในวงเงินท่านละ 3,000,000 บาท
10. ค่าวีซ่าทิเบต

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

เงื่อนไขการให้บริการ

1. ในการจองครั้งแรกมัดจำท่านละ **10,000 บาท** ส่วนที่เหลือทั้งหมดชำระก่อนเดินทาง 30 วัน
2. เนื่องจากราคานี้เป็นราคาโปรโมชั่น ตัวเครื่องบินต้องเดินทางตามวันที่ ที่ระบุบนหน้าตั๋วเท่านั้น จึงไม่สามารถยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงการเดินทางใดๆ ทั้งสิ้น ถ้ากรณียกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงการเดินทาง ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงิน ทั้งหมดหรือบางส่วนให้กับท่าน
3. เมื่อท่านออกเดินทางไปกับคณะแล้ว ท่านงดการใช้บริการรายการใดรายการหนึ่งหรือไม่เดินทางพร้อมคณะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ไม่อาจเรียกร้องค่าบริการ และเงินมัดจำคืน ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้นกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมืองทั้งที่กรุงเทพฯ และในต่างประเทศปฏิเสธมิให้เดินทางออก หรือเข้าประเทศที่ระบุในรายการเดินทาง บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืนค่าบริการไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

4. การซื้อตั๋วเครื่องบินในประเทศ (ไทย) จะไม่อยู่ในความรับผิดชอบของบริษัททัวร์กรณีที่เที่ยวบินต่างประเทศเกิดการดีเลย์ หรือล่าช้า จากกำหนดเดิม

หมายเหตุ

1. การยกเลิก

- a. ยกเลิกก่อนเดินทาง 60 วันทำการ บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินหลังหักค่าใช้จ่ายตามจริง
 - b. ยกเลิกก่อนเดินทาง 59-40 วันทำการ หักค่ามัดจำ 5,000 บาท
 - c. ยกเลิกก่อนเดินทาง 39-20 วันทำการ หักมัดจำ 10,000 บาท
 - d. ยกเลิกก่อนเดินทาง 19-1 วันทำการ หักค่าทัวร์เต็มจำนวน
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ยกเลิกการเดินทางก่อนล่วงหน้า 14 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. ในกรณีที่ท่านผู้โดยสารต้องการใช้พาสปอร์ตเล่มสีน้ำเงิน (ราชการ) ในการเดินทาง บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่ รับผิดชอบใดๆ ในการที่ท่านอาจจะถูกปฏิเสธมิให้เข้าเมือง เพราะโดยปกติในการท่องเที่ยวจะใช้เล่มสีเลือดหมู
 6. บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบค่าเสียหายในเหตุการณ์ที่เกิดจากสายการบิน ภัยธรรมชาติ ปฏิวัติ และอื่น ๆ ที่นอกเหนือการควบคุมของทางบริษัทฯ หรือ ค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นทางตรง หรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือ อุบัติเหตุต่าง ๆ
 7. ราคานี้คิดตามราคาบัตรโดยสารเครื่องบิน ณ **25/08/2568** หากมีการปรับราคาบัตรโดยสารสูงขึ้น ตามอัตรา ค่าน้ำมัน หรือ ค่าเงินแลกเปลี่ยน ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะปรับราคา ตามสถานการณ์ดังกล่าว
 8. เนื่องจากรายการทัวร์นี้เป็นแบบเหมาจ่ายเบ็ดเสร็จ หากท่านสละสิทธิ์การใช้บริการใดๆตามรายการ หรือถูกปฏิเสธการเข้าประเทศไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินในทุกกรณี

ข้อแนะนำและแจ้งเพื่อทราบ

- สำหรับห้องพักแบบ 3 เตียง มีบริการเฉพาะบางโรงแรมเท่านั้น กรณีเดินทางเป็นหมู่ใหญ่ 3 ท่าน แนะนำให้ท่าน เปิดห้องพัก เป็น 2 ห้อง (ท่านที่พักเดี่ยวกรุณาชำระค่าพักเดี่ยวเพิ่ม)
- กรณีเดินทางเป็นตัวกรุ๊ป หากออกตัวแล้ว ไม่สามารถขอคืนเงินได้ และไม่สามารถเปลี่ยนวันเดินทางได้
- กระเป๋าเดินทางเพื่อโหลด ท่านละ 1 ใบ น้ำหนักไม่เกิน 20 กก.
กระเป๋าถือขึ้นเครื่อง (Hand carry) น้ำหนักไม่เกิน 5 กก.

หมายเหตุ :

1. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการเปลี่ยนแปลงรายการท่องเที่ยว กรณีที่เกิดเหตุจำเป็นสุดวิสัย อาทิ การล่าช้าของสายการบิน การนัดหยุดงาน การประท้วง ภัยธรรมชาติ การก่อกวนจลาจล อุบัติเหตุ ปัญหาการจราจร ฯลฯ ทั้งนี้ จะคำนึงและรักษาผลประโยชน์ของผู้เดินทางไว้ให้ได้มากที่สุด

2. เนื่องจากการท่องเที่ยวนี้ เป็นการชำระแบบเหมาจ่ายกับบริษัทตัวแทนในต่างประเทศ ท่านไม่สามารถที่จะเรียกเงินคืน ในกรณีที่ท่านปฏิเสธหรือสละสิทธิ์ ในการใช้บริการที่ทางทัวร์จัดให้ ยกเว้นท่านได้ทำการตกลง หรือ แจ้งให้ทราบก่อนเดินทาง
3. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น หากท่านถูกปฏิเสธการตรวจคนเข้าเมือง และจะไม่คืนเงินค่าทัวร์ที่ท่านชำระมาแล้ว หากท่านถูกปฏิเสธการเข้าเมือง อันเนื่องจากการกระทำที่ส่อไปในทางผิดกฎหมาย หรือการหลบหนีเข้าเมือง
4. ในกรณีที่ท่านจะใช้หนังสือเดินทางราชการ (เล่มสีน้ำเงิน) เดินทางกับคณะ บริษัทฯ สงวนสิทธิ์ที่จะไม่รับผิดชอบ 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 บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการปรับเปลี่ยนหรือย้ายเมืองเพื่อให้เกิดความเหมาะสม

กระเป๋าเล็กถือติดตัวขึ้นเครื่องบิน กรุณาดำเนินการของมีคมทุกชนิด ใส่ในกระเป๋าใบเล็กที่จะถือขึ้นเครื่องบินเช่นมีดพับกรรไกร ตัดเล็บทุกขนาดตะไบเล็บเป็นต้นกรุณาใส่ ในกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ห้ามนำติดตัวขึ้นบนเครื่องบินโดยเด็ดขาด วัตถุที่เป็นลักษณะของเหลว อาทิครีม โลชั่น น้ำหอม ยาสีฟัน เจลสเปรย์ และเหล้า เป็นต้น จะถูกทำการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้งโดยจะอนุญาตให้ถือขึ้นเครื่องได้ไม่เกิน 10 ชิ้น ในบรรจุภัณฑ์ละไม่เกิน 100 ml. แล้วใส่รวมเป็นที่เดียวกันในถุงใสพร้อมที่จะสำแดงต่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตามมาตรการองค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (ICAO) หากท่านซื้อสินค้าปลอดภาษีจากสนามบินจะต้องปิดผนึกถุงโดยระบบวันเดินทางเที่ยวบินจึงสามารถนำขึ้นเครื่องได้และห้ามมีร่องรอยการเปิดปากถุงโดยเด็ดขาด

สัมภาระและน้ำหนักงานยกสัมภาระ สำหรับน้ำหนักของสัมภาระที่ทางสายการบินอนุญาตให้โหลดใต้ท้องเครื่องบินคือ 20 กิโลกรัม (สำหรับผู้โดยสารชั้นประหยัด/Economy Class Passenger ซึ่งขึ้นกับแต่ละสายการบิน) การเรียกเก็บค่าระวางน้ำหนักเพิ่มเป็นสิทธิของสายการบินที่ท่านไม่อาจปฏิเสธได้หาก น้ำหนักกระเป๋าเดินทางเกินกว่าที่สายการบินกำหนด สำหรับกระเป๋าสัมภาระที่ทางสายการบินอนุญาตให้นำขึ้นเครื่องได้ต้องมีน้ำหนักไม่เกิน 5 กิโลกรัมและมีความกว้าง 20 cm x 40 cm x 55 cm (L x W x H) ในบางรายการทัวร์ที่ต้องบินด้วยสายการบินภายในประเทศน้ำหนักของกระเป๋าอาจจะถูกกำหนดให้ต่ำกว่ามาตรฐานได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละสายการบินบริษัทขอสงวนสิทธิ์ ไม่รับประกัน ความรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในน้ำหนักส่วนที่เกินกระเป๋าและสัมภาระที่มีล้อเลื่อนและมีขนาดใหญ่เกินไปไม่เหมาะกับการเป็นกระเป๋าถือขึ้นเครื่องบิน (Hand carry)

****คำแนะนำสำคัญสำหรับการท่องเที่ยวทิเบต****

1. การเตรียมตัวรับมือกับภาวะแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness)
 - อยากลัวภาวะแพ้ที่สูง – จิตใจที่แข็งแกร่งคือวิธีรับมือที่ดีที่สุด
 - ภาวะแพ้ที่สูง เป็นเรื่องปกติเหมือนเมารถ ไม่เกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรงหรือไม่
 - ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันสูง หรือหอบหืด** ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง
2. ยาป้องกันและบรรเทาอาการแพ้ที่สูง
 - ก่อนเดินทาง: ดืม โสมทิเบต เพื่อช่วยปรับตัว
 - หลังถึงทิเบต: หากมีอาการหนัก ให้รีบประทาน 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°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
 - เรียกชื่อชาวทิเบตโดยเติม (ล่า) ท้ายชื่อเพื่อแสดงความเคารพ
 - เดินให้เกียรติ: ไม่ขวางหน้าและให้ทางเมื่อพบกัน
 - มารยาทบนโต๊ะอาหาร:
 1. ไม่ทำเสียงขณะดื่มหรือเคี้ยว
 2. ไม่ตักอาหารเติมปาก
5. การเข้าไปในบ้านหรือเต็นท์
 - ห้ามเหยียบธรณีประตู (ถือเป็นความอับมงคล)
 - ไม่ควรถ่มน้ำลายต่อหน้าชาวทิเบต
6. มารยาทในวัดและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์
 - ห้ามเข้าโบสถ์หรือพื้นที่หวงห้ามโดยไม่ได้รับอนุญาต
 - ไม่สูบบุหรี่ในวัด
 - ไม่สัมผัสวัตถุทางศาสนาหรือใช้มือชี้
 - ห้ามถ่ายรูปในบางพื้นที่หากไม่ได้รับอนุญาต
 - เดินเวียนขวา (ตามเข็มนาฬิกา) รอบวัด ธงมนตรา กองหินมณี และเจดีย์
 - ผู้หญิงห้ามเข้าในบางวิหารลับ
7. ข้อห้ามเรื่องอาหาร
 - ห้ามกินเนือลา เนือม้า และเนือสุนัข
 - ในบางพื้นที่ ไม่กินปลา
8. มารยาททางสังคม
 - ไม่ถ่มน้ำลายต่อหน้าหรือหลังผู้อื่น
 - ไม่ตบมือหรือผายลมในที่สาธารณะ
9. ข้อห้ามทางจิตวิญญาณ
 - ไม่ก้าวข้ามเครื่องบูชาหรือเตาไฟ
 - ไม่หมนกงล้อมนตรา หรือลูกประคำทวนเข็มนาฬิกา
 - ห้ามสัมผัสศีรษะชาวทิเบต (ถือเป็นการไม่เคารพ)
10. ข้อคิดทักทาย
 - ชาวทิเบตส่วนใหญ่ เป็นมิตรและใจดี

- ขอขอบคุณสำหรับการเคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น และช่วยกันรักษาความสงบสุขในทีเขต

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