



บริษัท บิ๊กฟุต เทียวสนุก จำกัด
ใบอนุญาต เลขที่ 11/12952 
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0215568003236



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



รางวัล
ปีบัญชีเดียวกัน



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



096-597-9519



support@bigfootfuntrip.com



สแกนเพิ่มเพื่อน



LINE



@bigfootfuntrip



www.bigfootfuntrip.com



Bigfoot Funtrip



bigfootfuntrip



bigfootfuntrip

AMAZING TIBET CNX

ทัวร์ทิเบต 9วัน8คืน

บินตรงเชียงใหม่

โดยสารการบิน Chengdu Airlines (EU)

พบกับประสบการณ์เดินทางที่เหนือระดับ

ร่วมพิชิตดินแดนหลังคาโลก สวิตเซอร์แลนด์แดนทิเบต

เที่ยวครบทุกไฮไลท์แบบไม่ต้องจ่ายเพิ่ม พัก4-5 ดาว อาหารดี

เที่ยวสบายกรุปเล็ก บินตรงเชียงใหม่ รวม 4 เที่ยวบิน

AMAZING TIBET CNX
ทัวร์ทิเบต 9วัน8คืน
บินตรงเชียงใหม่ 
“พิชิตดินแดนหลังคาโลก..”

เจียงตู ♦ ลาซา ♦ หลินจือ ♦ ซิกาชู่

พระราชวังโปตาลา-ทะเลสาบนาซัง-วัดโจคัง-ทะเลสาบยิมดรอค-ธารน้ำแข็งคารา-วัดกาชุนโป

เที่ยวครบทุกไฮไลท์ พัก 4-5 ดาว อาหารดี

เดินทาง ค.ศ. 68 - ส.ศ. 69

ราคาเริ่มต้น **59,990.-** (รวมทิปทุกอย่าง)

เจิงตุ-ลาซา-ช่องเขาอุโมงค์มิลลา-คาคังโกว-หลินจื่อ-แม่น้ำนี้หยาง-ทะเลสาบนาซัง
พระราชวังโปตาลา-หยานหวังซาน-วัดโจคัง-ถนนแปดเหลี่ยม-ทะเลสาบยัมดรอค
ช่องเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ่-วัดทาซึนโป

เดินทาง ต.ค. 68 - ธ.ค. 69

ราคาเริ่มต้น 59,990 บาท
(รวมทิปทุกอย่าง)

AMAZING TIBET CNX

ทัวร์ทิเบต 9วัน8คืน บินตรงเชียงใหม่ พร้อมบินภายใน 2 เที่ยวบิน

เฉิงตู - ลาซา - หลินจื่อ - ชิคาเซ่

DAY1 สนามบินเชียงใหม่

19.00 น. พร้อมกัน ณ อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ
เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบิน Chengdu Airlines
22.05 น. ออกเดินทางสู่เมืองเฉิงตู ประเทศจีน เที่ยวบิน EU 2862

DAY2 เฉิงตู-ลาซา (ทิเบต)

01.20 น. เดินทางถึงสนามบินเฉิงตู
** พักที่ Tianfu Youju Hotel 4* หรือเทียบเท่า **
11.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองลาซา เที่ยวบินที่ 3U 6635
13.55 น. เดินทางถึงสนามบินลาซา



เมืองลาซา

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

DAY3 ลาซา-ช่องเขาอุโมงค์มิลลา-คาคังโกว-หลินจื่อ



เมืองหลินจื่อ



ช่องเขาอุโมงค์มิลลา



คาคังโกว

** พักที่ Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY4 อุทยานยานี-ทะเลสาบหลูหลาง-หมู่บ้านหลูหลาง-หลินจื่อ



อุทยานชุ่มน้ำยานี



หลูหลาง



หมู่บ้านดอกท้อ

** พักที่ Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY5 หลินจื่อ-ทิวทัศน์แม่น้ำนิหยาง-ทะเลสาบบาซม-ลาซา



ทะเลสาบบาซม

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY6 ลาซา-พระราชวังโปตาลา-จุดชมวิวยางชาน วัดโจคัง-ถนนแปดเหลี่ยม



พระราชวังโปตาลา



วัดโจคัง

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY7 ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอ-จุดชมวิวยางชาน ช่องเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคารา-ชิคาเซ่



ทะเลสาบยัมดรอ



ธารน้ำแข็งคารา

** พักที่ Gesar Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY8 ชิคาเซ่-วัดทาชิลูโป-ลาซา



วัดทาชิลูโป

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY9 ลาซา-เชียงใหม่

12.00 น. ออกเดินทางสู่เมืองเฉิงตู
โดยสายการบิน Sichuan Airlines
เที่ยวบินที่ 3U 6632
13.55 น. เดินทางถึงสนามบินเฉิงตู แวะเปลี่ยนเครื่อง
19.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองเชียงใหม่ ประเทศไทย
โดยสายการบิน Chengdu Airlines
เที่ยวบินที่ EU 2861
20.30 น. เดินทางถึงสนามบินเชียงใหม่
โดยสวัสดิภาพพร้อมความประทับใจ



หมายเหตุ รายการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นหลัก

วันแรก สนามบินเชียงใหม่

- 19.00 น. พร้อมกัน ณ เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบิน Chengdu Airlines อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ สนามบินเชียงใหม่ โดยมีเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ คอยต้อนรับและอำนวยความสะดวกด้านสัมภาระและเอกสารการเดินทางทำผ่านขั้นตอนการตรวจคนออกนอกประเทศ
- 22.05 น. ออกเดินทางสู่เมืองเฉิงตู ประเทศจีน โดยสายการบิน Chengdu Airlines เที่ยวบินที่ **EU 2862**

วันที่สอง เฉิงตู-ลาซา (ทิเบต)

- 01.20 น. เดินทางถึงสนามบินเมืองเฉิงตู ประเทศจีน นำท่านผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองและรับสัมภาระในการเดินทางเรียบร้อยแล้ว จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พัก

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Chengdu : Tianfu Youju Hotel 4* หรือเทียบเท่า

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม จากนั้นนำท่านเดินทางสู่สนามบิน

- 11.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองลาซา ทิเบต โดยสายการบิน Sichuan Airlines เที่ยวบินที่ **3U 6635**

- 13.55 น. เดินทางถึงสนามบินลาซา ทิเบต (Tibet) หรือถูโป (ในภาษาโบราณ) ภาษาจีนเรียกว่า "ซีจาง" ตั้งอยู่ใจกลางของทวีปเอเชียระหว่างประเทศจีนกับอินเดีย เป็นเขตปกครองตนเองพิเศษของประเทศจีน ทิเบตตั้งอยู่บนเทือกเขาหิมาลัย เป็นที่ราบสูงที่สูงที่สุดในโลก หรือเปรียบได้กับเป็นหลังคาโลก นำท่านเดินทางสู่เมืองลาซา (Lhasa) เป็นเมืองหลวงของเขตปกครองตนเองทิเบต สาธารณรัฐประชาชนจีน และเป็นที่รู้จักในฐานะ "เมืองแห่งแสงตะวัน" หรือ "ศูนย์กลางของวัฒนธรรมทิเบต" ตั้งอยู่บนที่ราบสูงทิเบตที่ความสูงประมาณ 3,650 เมตรจากระดับน้ำทะเล ทำให้เป็นหนึ่งในเมืองหลวงที่สูงที่สุดในโลก ระหว่างทางชมวิวแม่น้ำลาซา วิวทิวทัศน์ที่แตกต่างจากเมือง (จินตอนใน) ชมบ้านเรือนชนพื้นเมืองที่ยังคงเอกลักษณ์ ความเป็นทิเบตได้เป็นอย่างดี ทุกสิ่งดูแตกต่างและน่าประทับใจ จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พักเพื่อพักผ่อนและปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศบนที่สูง เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเดินทางในวันถัดไป

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel Hotel 5* หรือเทียบเท่า

วันที่สาม ลาซา-ช่องเขาอุโมงค์มีลา-คาคังโกว-หลินจี

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านออกเดินทางสู่เมืองหลินจี (Linzhi/Nyingchi) แปลว่า บัลลังก์แห่งดวงอาทิตย์ ในภาษาทิเบต มี



เทือกเขาหิมาลัยและเทือกเขา Nyainqentanglha ทอดยาวจากตะวันตกไปตะวันออกเหมือนมังกรคู่ขนานขนาด

ใหญ่บรรจบกับเทือกเขาเห็นดวงทางทิศตะวันออก อยู่ในระดับความสูงจากระดับน้ำทะเล 3,040 เมตร ถือว่าต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับเมืองอื่นๆของทิเบต ระหว่างเดินทางชมทิวทัศน์สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของจีน ระหว่างทางผ่าน**ช่องเขาอุโมงค์เขามิลา** ชมวิวช่องเขามิลาซึ่งเคยเป็นจุดสูงสุดบนทางหลวง 318 ใกล้เมืองลาซา ปัจจุบันอุโมงค์ช่วยลดระยะทางและหลีกเลี่ยงเส้นทางอันตราย เลียบแม่น้ำนิหยาง น้ำสีฟ้าใสเหมือนมรกตไหลคู่กับทางหลวงลาซา-หลินจือ ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น **ทางหลวงที่สวยงามที่สุดในจีน** และเมืองหลินจือ ได้ชื่อว่าเป็น **"สวรรค์แห่งเทือกเขามิลา"** เพราะเต็มไปด้วยขุนเขาสูง หุบเขาป่าดิบใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์ ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของจีน และแม่น้ำสายสำคัญที่ไหลผ่านทิวทัศน์อันงดงาม อากาศอบอุ่นกว่าเมืองอื่น ๆ ของทิเบต ด้วยทิวทัศน์ของเทือกเขาแอลป์สไตล์ทิเบต จึงได้ชื่อว่า **"สวิตเซอร์แลนด์น้อย"**

กลางวัน **บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

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

ค่ำ **บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Linzhi : Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า

วันที่สี่ **อุทยานยานี-ทะเลสาบลูลาง-หมู่บ้านลูลาง-หลินจือ**

เช้า **บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม**



เดินทางสู่อุทยานชุ่มน้ำยานี (Yani Wetland Park) จุดบรรจบของแม่น้ำยาร์ลุงซางโป และแม่น้ำแม่น้ำนิหยาง ครอบคลุมเขตหลินจือและเมืองมิลิน ระดับความสูง 2,920 เมตร ที่ล้อมไปด้วยภูเขาและแม่น้ำสีเขียวมรกต แม่น้ำสองสีที่แตกต่างชัดเจน สีครามของยาร์ลุงซางโป สีมรกตของนิหยาง ทุ่งหญ้าชุ่มน้ำที่อุดมสมบูรณ์ เป็นที่อยู่อาศัยของนกหายากและพืชพันธุ์ท้องถิ่น วิวทิวทัศน์เทือกเขา สลับซับซ้อนเป็นฉากหลัง อีสระให้ท่านเก็บภาพประทับใจ นำท่านชมวิวทะเลสาบลูลาง

หลาง (Lulang Lake) สวรรค์กลางขุนเขามิลา น้ำใสจนสะท้อนฟ้า ทุ่งหญ้าเขียวขจี สองฝั่งเขา เป็นป่าสนและต้นสนหนาแน่นสลับกับทุ่งดอกไม้ป่าสีชมพู

กลางวัน **บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น**

นำท่านชมหมู่บ้านลูลาง (**Lulang Village**) เสน่ห์แห่งทิเบต หมู่บ้านเล็ก ๆ ท่ามกลางทุ่งหญ้าและขุนเขา สัมผัสวิถีชีวิตท้องถิ่นแบบดั้งเดิม บ้านไม้และวัฒนธรรมทิเบตแท้ ๆ ภูเขาหิมะเป็นฉากหลังทุกมุมคือภาพสวยที่ไม่ควรพลาด อีสระให้ท่านเก็บภาพประทับใจตามอัธยาศัย จากนั้นนำท่านเดินทางสู่หมู่บ้านกาลา หรือหมู่บ้านดอกท้อ สวรรค์สี่หมื่นแห่งทิเบต หมู่บ้านเล็ก ๆ ในเขตป่า เมืองหลินจือ ที่ขึ้นชื่อเรื่องความงามของดอกท้อป่าพันธุ์ทิเบต ซึ่งผลิบานพร้อมกันในทุกฤดูใบไม้ผลิ หมู่บ้านทั้งหมู่บ้านจะถูกห่มคลุมไปด้วยสีชมพูหวานละมุน ดัดกับภูเขาหิมะนามชา บาร์วา (Namcha Barwa) ตั้งตระหง่านอยู่เบื้องหลัง ชาวโพลนติดกับสีชมพูหวานจนกลายเป็นภาพที่สวยงามมาก ๆ ****หมายเหตุ: เทศกาลดอกท้อ ช่วงกลางมีนาคมถึงต้นเมษายนเท่านั้น ซึ่งเป็นฤดูที่ดอกท้อบานเต็มที่ อากาศเย็นสบายกำลังดี ท่านจะได้สัมผัสบรรยากาศคึกคักของการแสดง**



พื้นเมือง ชิมอาหารท้องถิ่น และร่วมงานฉลองที่อบอวลไปด้วยสีสันแห่งฤดูใบไม้ผลิ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ***

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 เริ่มมีหิมะตกบางเมือง
- ฤดูหนาว (พฤศจิกายน – มีนาคม) อุณหภูมิเฉลี่ย -4 ถึง 12 องศาเซลเซียส มีหิมะปกคลุมทั่วเมือง

ค่าบริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Linzhi : Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า

วันที่ห้า หลินจื่อ-ทิวทัศน์แม่น้ำนีหยาง-ทะเลสาบบาซุม-ลาซา

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ออกเดินทางจากเมืองหลินจื่อ แวะจุดชมวิวนีหยาง ซึ่งเป็นเส้นทางสวยงามเลียบบแม่น้ำ ผ่านชมทะเลสาบบาซุม (Basum Lake) หรือ 'ปาซง' ในภาษาทิเบตหมายถึง "สายน้ำสีเขียวมรกต" ตั้งอยู่ท่ามกลางขุนเขาสูงและป่าสนเขียวขจีในเขตหลินจื่อ ทิเบต ระดับความสูง 3,500 เมตร มีความยาวประมาณ 12 กิโลเมตร เป็นทะเลสาบน้ำใสสีฟ้าเข้มที่สะท้อนท้องฟ้าและภูเขาอย่างงดงาม ราวกับกระจกธรรมชาติ ถูกโอบล้อมด้วยเทือกเขาหิมะตลอดปี ทิวทัศน์สวยงามเหมือนทะเลสาบในสวิตเซอร์แลนด์ ทำให้ที่นี่กลายเป็นสวรรค์ของนักเดินทางที่รักความสงบและธรรมชาติ นอกจากน้ำที่สวยใสแล้ว ยังมีเกาะลอยน้ำเล็กๆ เกาะจาซี (Zhaxi Island) เป็นที่ตั้งของ 'วัดชัวจวงกงปา วัดโบราณเก่าแก่ในพุทธศาสนาสายทิเบต' นิกายหมวกแดง ซึ่งสร้างขึ้นในสมัยปลายราชวงศ์ถัง และปัจจุบันมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,500 ปี ได้รับการยกย่องให้เป็นจุดชมวิวยุทธศาตระดับ 5A แห่งแรกและแห่งเดียวในทิเบต

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น



นำท่านเดินทางสู่เมืองลาซา (Lhasa) หัวใจแห่งทิเบตเมืองศักดิ์สิทธิ์ที่เต็มไปด้วยวัดวาอารามและสถาปัตยกรรมทิเบตดั้งเดิม เดินเล่นตามถนนหินเก่า สัมผัสกลิ่นอายวัฒนธรรมเก่าแก่ และชมวิวภูเขาหิมาสวยตระการตา ถึงลาซาในช่วงเย็น นำท่านเข้าพักโรงแรม พักผ่อนตามอัธยาศัย

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

วันที่หก ลาซา-พระราชวังโปตาลา-จุดชมวิวยานหวังชาน-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) จากด้านบนของพระราชวังสามารถชมวิวมืองลาซาและภูเขาหิมาล้อมรอบ ๆ อย่างสวยงาม นำท่านสู่จุดชมวิวยานหวังชาน (Yahwangshan Viewpoint) พาโนรามาขุนเขาทิเบต ริมแม่น้ำสายหมอกและขุนเขาสูงสลับซับซ้อนตัดกับท้องฟ้าสีคราม

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมวัดโจคัง (Jokhang Temple) ตั้งอยู่ใจกลางเมืองลาซา วัดโจคังถือเป็น วัดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของ



ทิเบต สร้างสมัยราชวงศ์ทูปโป ประดิษฐานพระพุทธรูปอายุ 12 ประ พุทธรูปที่ชาวทิเบตให้ความเคารพนับ ถือสูงสุด เป็นจุดแสวงบุญหลักของชาว ทิเบต วัดโจคัง วัดที่โดดเด่นไปด้วย งานสถาปัตยกรรมที่ผสมผสาน ศิลปะ อินเดีย ศิลปะจีนในสมัยราชวงศ์ถัง และศิลปะเนปาล เข้าไว้ด้วยกันอย่าง ลงตัว จากนั้นนำท่านสู่ตลาดแปด เหลี่ยมปากกัวเจีย หรือ ถนนแปด เหลี่ยม ถนนโบราณรูปแปดเหลี่ยมที่ โอบรอบวัดโจคังเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุด ของเมืองลาซา ตลาดแปดเหลี่ยมเป็น แหล่งเศรษฐกิจของทิเบต รวมทั้งเป็น แหล่งซื้อปิ้งสินค้าพื้นเมือง ของที่

ระลึกมากมายเช่น พรมถัก, หมวก, รองเท้า, ผ้าประดับประตู, เครื่องเงิน, เครื่องประดับตกแต่งร่างกายที่ทำจาก หิน, อัญมณี, มีดพก เป็นต้น อิสระให้ท่านได้เลือกซื้อของที่ระลึกตามอัธยาศัย

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

วันที่เจ็ด ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอ-จุดชมวิวกงเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ชิกาเซ่

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านเดินทางสู่ทะเลสาบยัมดรอ (Yamdrok Lake) ไข่มุกสีครามแห่งทิเบตได้ เป็นหนึ่งในทะเลสาบ ศักดิ์สิทธิ์ของชาวทิเบต พื้นที่ 638 ตร.กม. (ใหญ่ที่สุดในทิเบตได้) ระดับความสูง 4,441 เมตร เชื่อกันว่าทะเลสาบยัมดรอเป็นที่ประทับ ของเทพธิดายัมดรอ เทพผู้ปกป้องคุ้มครอง ผืนแผ่นดินทิเบต รอบทะเลสาบจึงมีวัดวา อารามเก่าแก่หลายแห่ง ที่โด่งดังที่สุดคือวัด ปาสยูล ตั้งอยู่บนเกาะกลางทะเลสาบ นำท่าน สู่จุดชมวิวกงเขากัมบาลา สูง 4,950 เมตร มองเห็นทะเลสาบ สีฟ้าใสเหมือนคริสตัล ถูก โอบล้อมด้วยเทือกเขาหิมะ น้ำสะท้อน แสงแดดจนดูเหมือน กระดาษหยกยักษ์ ทำให้ ทะเลสาบแห่งนี้กลายเป็น สวรรค์กลางขุนเขา



กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น



นำท่านชมธารน้ำแข็งคาโรลา (Karola Glacier) กำแพง น้ำแข็งแห่งเทือกเขาหิมาลัย อยู่ท่ามกลางขุนเขา สูงและภูมิ ประเทศอันงดงาม เป็นหนึ่งในธารน้ำแข็งที่ใหญ่และสวยที่สุด ของทิเบต ยังเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง "Red River Valley" อีกด้วย อุณหภูมิบริเวณธารน้ำแข็งต่ำกว่าพื้นที่รอบข้าง 5-10°C **ขอควรระวัง อากาศหนาว เนื่องจากอยู่ในที่สูง ห้าม ส่งเสียงดัง เพื่อป้องกันหิมะถล่ม** จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ เมืองชิกาเซ่ (Shigatse) ประจวบคีรีขันธ์ทิเบต เมืองใหญ่ อันดับสองของทิเบต เต็มไปด้วย วัดวาอารามเก่าแก่ วิถีชีวิตชาว ทิเบต และภูเขาสวยงาม สัมผัสบรรยากาศดั้งเดิม ผสมผสาน ความศักดิ์สิทธิ์และธรรมชาติอันงดงาม

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

วันที่แปด ชิคาเซ-วัดทาชิลุนโป-ลาซา

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม
นำท่านชมวัดทาชิลุนโป (**Tashilhunpo Monastery**) มหาวิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งหลังคาโลก ชื่อเต็ม "ดาซิลุนโป เปลด์จีกัล เจ็นเท็นชีกเยเล นัมปาร์เกียวาลิง" ความหมาย "อารามแห่งภูเขาพระสุเมรุอันเป็นมงคล" หนึ่งในวัดสำคัญที่สุดของทิเบต 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายเกลุกปะ ก่อสร้างเมื่อ ค.ศ. 1447 (สมัยหมิง) โดยเก็นดุนดรุป สาธุจารย์ของจงคาปา และเป็นอดีตที่ประทับของปกครองทิเบต สถาปัตยกรรมแบบทิเบตแท้ ๆ ประดับด้วย พระพุทธรูปขนาดใหญ่ทั้งดงามและมีประวัติศาสตร์ยาวนาน จิตรกรรมฝาผนังที่สะท้อนศิลปะและวัฒนธรรมทิเบต และพระธาตุศักดิ์สิทธิ์



กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น
จากนั้นนำท่านเดินทางกลับสู่เมืองลาซา พักผ่อนตามอัธยาศัย

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

วันที่เก้า ลาซา-เชียงใหม่

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม
ได้เวลาอันสมควรนำท่านเดินทางสู่สนามบินลาซา

- 12.00 น. ออกเดินทางสู่เมืองเจิ้งตู โดยสายการบิน Sichuan Airlines เที่ยวบินที่ **3U 6632**
- 13.55 น. เดินทางถึงสนามบินเจิ้งตู แวะเปลี่ยนเครื่อง
- 19.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองเชียงใหม่ ประเทศไทย โดยสายการบิน Chengdu Airlines เที่ยวบินที่ **EU 2861**
- 20.30 น. เดินทางถึงสนามบินเชียงใหม่ โดยสวัสดิภาพพร้อมความประทับใจ

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

หมายเหตุ : การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

การไปเที่ยวทิเบต มีขั้นตอนมากกว่าประเทศอื่นเล็กน้อย เพราะรัฐบาลจีนไม่อนุญาตให้นักท่องเที่ยวต่างชาติมาเที่ยวเอง ต้องใช้บริการทัวร์และไกด์ท้องถิ่นเท่านั้น รวมถึงต้องมีการขอใบอนุญาตท่องเที่ยวทิเบต (Tibet Travel Permit) ที่ออกโดยสำนักงานการท่องเที่ยวทิเบตเท่านั้น ใช้เวลาดำเนินการประมาณ 15 วันล่วงหน้าก่อนเดินทาง และก่อนเดินทาง 1 เดือน ควรออกกำลังกาย เพื่อปรับสภาพร่างกายให้พร้อมก่อนวันเดินทาง

กำหนดการเดินทาง / อัตราค่าบริการ : ผู้ใหญ่ พักห้องคู่ราคาต่อท่าน

กำหนดการเดินทาง 2569	
23-31 ม.ค. 69 ฤดูหนาว	59,990.-
13-21 ก.พ 69 ฤดูหนาว	59,990.-
20-28 มี.ค. 69 เทศกาลดอกท้อ	62,990.-
28 มี.ค.-05 เม.ย. 69 เทศกาลดอกท้อ	62,990.-
10-18 เม.ย. 69 เทศกาลดอกท้อ	62,990.-
24 เม.ย.-02 พ.ค. 69 ฤดูใบไม้ผลิ	59,990.-
01-09 พ.ค. 69 ฤดูใบไม้ผลิ	59,990.-
02-10 มิ.ย. 69 ฤดูร้อน	59,990.-
24 ก.ค.-01 ส.ค. 69 ฤดูร้อน	59,990.-
07-15 ส.ค. 69 ฤดูร้อน	59,990.-
18-26 ก.ย. 69 ฤดูใบไม้ร่วง	59,990.-
22-30 ต.ค. 69 ฤดูใบไม้ร่วง	59,990.-
16-24 พ.ย. 69 ฤดูใบไม้ร่วง	59,990.-
21-29 พ.ย. 69 ฤดูหนาว	59,990.-
04-12 ธ.ค. 69 ฤดูหนาว	59,990.-
พักเดี่ยวเพิ่ม	8,900.-

ราคานี้เป็นราคาโปรโมชั่น ไม่สามารถสะสมไมล์ได้

****ราคาทัวร์ รวม ค่าทิปหัวหน้าทัวร์ ไกด์ท้องถิ่น คนขับรถ แล้ว****

****เนื่องด้วยการเดินทางเข้าที่เบตตองทำวีซ่า กรุณาจองล่วงหน้าอย่างน้อย 30 วันก่อนเดินทาง****

หมายเหตุ

1. ราคานี้สำหรับผู้โดยสาร 10 ท่านขึ้นไป

2. ไม่มีราคาเด็ก เนื่องจากเป็นราคาพิเศษแล้ว

อัตรานี้รวม

1. ตัวเครื่องบิน ไป – กลับ (ชั้น ECONOMY) สายการบิน Chengdu Airlines (เชียงใหม่-เจิงตู-ลาซา-เจิงตู-เชียงใหม่) 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. ค่าทิป หัวหน้าทัวร์ ไกด์ท้องถิ่น คนขับรถบัส
9. ค่าประกันอุบัติเหตุในระหว่างการเดินทางคุ้มครองในวงเงินท่านละ 3,000,000 บาท
10. ค่าวีซ่าเบต

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 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 25/08/2568 หากมีการปรับราคาบัตรโดยสารสูงขึ้น ตามอัตรา ค่าน้ำมัน หรือ ค่าเงินแลกเปลี่ยน ทางบริษัท ขอสงวนสิทธิ์ที่จะปรับราคา ตามสถานการณ์ดังกล่าว**
 7. เนื่องจากรายการทัวร์นี้เป็นแบบเหมาจ่ายเบ็ดเสร็จ หากท่านสละสิทธิ์การใช้บริการใดๆตามรายการ หรือถูกปฏิเสธการเข้าประเทศไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินในทุกกรณี

ข้อแนะนำและแจ้งเพื่อทราบ

- สำหรับห้องพักแบบ 3 เตียง มีบริการเฉพาะบางโรงแรมเท่านั้น กรณีเดินทางเป็นคู่ใหญ่ 3 ท่าน แนะนำให้ท่าน เปิดห้องพัก เป็น 2 ห้อง (ท่านที่พักระหว่างกรุ๊ปชำระค่าที่พักเดี่ยวเพิ่ม)
- กรณีเดินทางเป็นคู่ใหญ่ หากออกตัวแล้ว ไม่สามารถขอคืนเงินได้ และไม่สามารถเปลี่ยนวันเดินทางได้
- กระเป๋าเดินทางเพื่อโหลด ท่านละ 1 ใบ น้ำหนักไม่เกิน 20 กก.
กระเป๋าลือขึ้นเครื่อง (Hand carry) น้ำหนักไม่เกิน 5 กก.

หมายเหตุ :

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

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

กระเป๋าเล็กถือติดตัวขึ้นเครื่องบิน กรุณาดำเนินการตามข้อปฏิบัติ ใส่ในกระเป๋าใบเล็กที่จะถือขึ้นเครื่องบินเช่นมีดพับกรรไกร ตัดเล็บทุกขนาดตะไบเล็บเป็นต้นกรุณาใส่ ในกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ห้ามนำติดตัวขึ้นบนเครื่องบินโดยเด็ดขาด วัตถุที่เป็นลักษณะของเหลว อาทิครีม โลชั่น น้ำหอม ยา สีย้อมเล็บ และเหล้า เป็นต้น จะถูกทำการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้งโดยจะอนุญาตให้ถือขึ้นเครื่องได้ไม่เกิน 10 ชิ้นในบรรจุภัณฑ์ละไม่เกิน 100 ml. แล้วใส่รวมเป็นตู้เดียวกันในถุงใสพร้อมที่จะส่งต่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตามมาตรการองค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (ICAO) หากท่านซื้อสินค้าปลอดภาษีจากสนามบินจะต้องปิดผนึกถุงโดยระบบวันเดินทางเที่ยวบินจึงสามารถนำขึ้นเครื่องได้และห้ามมีร่องรอยการเปิดปากถุงโดยเด็ดขาด

สัมภาระและค่าพนักงานยกสัมภาระ 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) ในบางรายการทัวร์ที่ต้องบินด้วยสายการบินภายในประเทศน้ำหนักของกระเป๋าอาจจะถูกกำหนดให้ต่ำกว่ามาตรฐานได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละสายการบินบริษัทฯขอสงวนสิทธิ์ ไม่รับประกัน ความรับผิดชอบ ค่าใช้จ่ายในน้ำหนักส่วนที่เกินกระเป๋าและสัมภาระที่มีล้อเลื่อนและมีขนาดใหญ่เกินไปไม่เหมาะกับการเป็นกระเป๋าถือขึ้นเครื่องบิน (Hand carry)

****คำแนะนำสำคัญสำหรับการท่องเที่ยวทิเบต****

1. การเตรียมตัวรับมือกับภาวะแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness)
 - อย่ากลัวภาวะแพ้ที่สูง – จิตใจที่แข็งแกร่งคือวิธีรับมือที่ดีที่สุด
 - ภาวะแพ้ที่สูง เป็นเรื่องปกติเหมือนเมารถ ไม่เกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรงหรือไม่
 - ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันสูง หรือหอบหืด** ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง
2. ยาป้องกันและบรรเทาอาการแพ้ที่สูง
 - ก่อนเดินทาง: ดื่ม 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°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. การเข้าไปในบ้านหรือเดินที่
 - ห้ามเหยียบธรณีประตู (ถือเป็นความอัปมงคล)
 - ไม่ควรถ่มน้ำลายต่อหน้าชาวทิเบต
6. มารยาทในวัดและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์
 - ห้ามเข้าโบสถ์หรือพื้นที่หวงห้ามโดยไม่ได้รับอนุญาต
 - ไม่สูบบุหรี่ในวัด
 - ไม่สัมผัสวัตถุทางศาสนาหรือใช้มือชี้
 - ห้ามถ่ายรูปในบางพื้นที่หากไม่ได้รับอนุญาต
 - เดินเวียนขวา (ตามเข็มนาฬิกา) รอบวัด ธงมนตรา กองหินมณี และเจดีย์
 - ผู้หญิงห้ามเข้าในบางวิหารลับ
7. ข้อห้ามเรื่องอาหาร
 - ห้ามกินเนื้อม้า เนื้อหมา และเนื้อสุนัข
 - ในบางพื้นที่ ไม่กินปลา
8. มารยาททางสังคม
 - ไม่ถ่มน้ำลายต่อหน้าหรือหลังผู้อื่น
 - ไม่ตบมือหรือผายลมในที่สาธารณะ
9. ข้อห้ามทางจิตวิญญาณ
 - ไม่ก้าวข้ามเครื่องบูชาหรือเตาไฟ
 - ไม่หมั่นกงล้อมนตรา หรือลูกประคำทวนเข็มนาฬิกา
 - ห้ามสัมผัสศีรษะชาวทิเบต (ถือเป็นการไม่เคารพ)
10. ข้อคิดทั้งห้า
 - ชาวทิเบตส่วนใหญ่ เป็นมิตรและใจดี
 - ขอบคุนสำหรับการเคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น และช่วยกันรักษาความสงบสุขในทิเบต

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