

HÀNH TRÌNH VỀ MIỀN TUYẾT VỰC – TÂY TẠNG

9 ngày 8 đêm



www.thetraveller.vn

www.facebook.com/thetraveller

oa.zalo.me/thetraveller

www.tiktok.com/thetraveller

Giới thiệu về Tây Tạng

Tây Tạng - hay Xizang, là một vùng tự trị của Trung Quốc và được biết đến với vẻ đẹp thiên nhiên tuyệt vời, di sản văn hóa phong phú và tôn giáo sâu sắc.

Một trong những điểm đến nổi tiếng nhất ở Tây Tạng là thủ đô Lhasa. Lhasa là nơi đặt trụ sở của Đạo tràng Ba La và nằm ở độ cao gần 3.700 mét (12.100 feet) trên mực nước biển. Du khách có thể tham quan Điện Potala, một công trình kiến trúc tuyệt đẹp và là địa điểm linh thiêng của Phật giáo Tây Tạng. Ngoài ra, Đền Jokhang, Đền Ramoche và Cung điện Norbulingka cũng là các điểm tham quan đáng chú ý ở Lhasa.

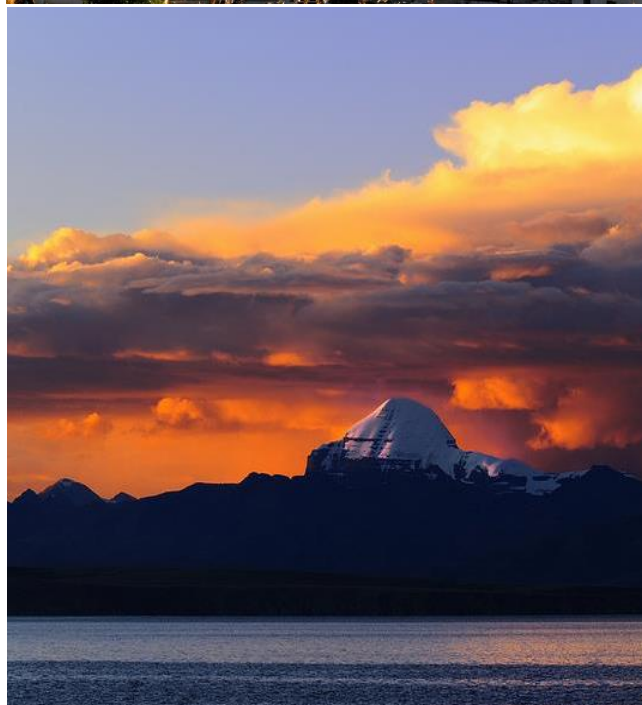
Các hồ nước lớn cũng là điểm đến phổ biến ở Tây Tạng. Hồ Namtso, một trong những hồ nước cao nhất thế giới, và Hồ Yamdrok Tso, với nước màu xanh ngọc bích và nền văn hóa Phật giáo quan trọng, đều là những địa điểm du lịch đẹp và linh thiêng.

Không chỉ có thiên nhiên tuyệt đẹp, Tây Tạng còn có di sản văn hóa phong phú. Du khách có thể thăm quan các đạo tràng, chùa chiền và tham gia các lễ hội truyền thống tại các thành phố và làng quanh vùng.

Du lịch Tây Tạng cung cấp một trải nghiệm độc đáo về văn hóa, tôn giáo và thiên nhiên. Tây Tạng đưa du khách đến sự hùng vĩ của núi non, thưởng thức vẻ đẹp của các hồ nước và trải nghiệm sự tôn nghiêm của văn hóa địa phương.

Tour Highlights

- Chương trình tour chuyên nghiệp được thiết kế bởi The Traveller – Thương hiệu đã được khẳng định trong các sản phẩm du lịch Văn hóa Himalaya nói chung và đặc biệt sản phẩm Tây Tạng nói riêng.
- Tới chiêm bái ngôi tự viện Sở Bố - chốn tổ hệ phái Kagyu khẩu truyền.
- Trải nghiệm tắm khoáng nóng thiên nhiên ở độ cao 4200m so với mực nước biển, bao quanh bởi những rừng tuyết sơn.
- Hành trình kết nối từ quá khứ tới Hiện tại của lịch sử miền Tuyết Trắng.
- Sử dụng dịch vụ của người Tây Tạng.
- Trưởng đoàn Việt Nam song ngữ Anh – Trung; được training và thực hành tuyến điểm, hiểu biết sâu sắc về văn hóa, lịch trình điểm đến.
- Hướng dẫn viên người Tạng giàu kinh nghiệm, nhiệt tình được training trực tiếp từ The Traveller.
- Hãng hàng không Phương Nam Trung Quốc chặng quốc tế.
- Khách sạn đậm nét văn hóa kiến trúc Tạng.
- Ẩm thực: văn hóa ẩm thực phong phú cộng với sự chu đáo của The Traveller
- Minh bạch các hạng mục dịch vụ.
- Đã bao gồm các chi phí bắt buộc như: tiền Tips hướng dẫn viên, lái xe



Ngày 1: Hà Nội – Quảng Châu (Ăn tối)

Đoàn có mặt tại sân bay quốc tế Nội Bài làm thủ tục cho chuyến bay tới **Quảng Châu** cất cánh lúc. Đến Quảng Châu, đoàn di chuyển đến khách sạn check in và nghỉ ngơi.

Đoàn nghỉ đêm tại **Quảng Châu**.

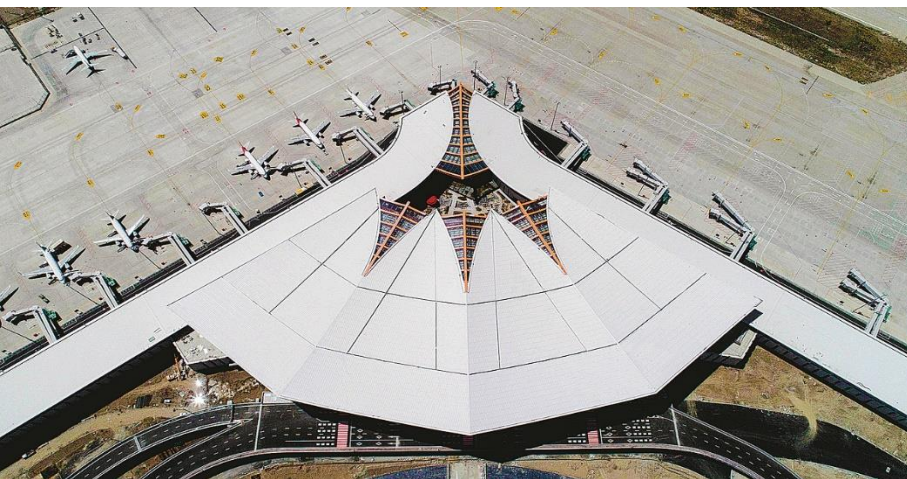


Ngày 2: Quảng Châu – Lhasa – Tsedang (100km 1h20) (Ăn sáng, trưa, tối)

Sáng sớm đoàn ra sân bay làm thủ tục cho chuyến bay đến **Lhasa**.

Đến sân bay Gonggar Lhasa, đoàn di chuyển đến **Tsedang** nhận phòng khách sạn, nghỉ ngơi tự do để thích hợp với khí hậu vùng cao nguyên (đây là điều vô cùng quan trọng vì nếu không để thời gian thích nghi khách sẽ gặp phải các hiện tượng như đau đầu, chóng mặt buồn nôn do thiếu oxy...)

Đoàn ăn tối và nghỉ đêm tại **Tsedang**.



Sau bữa sáng, đoàn khởi hành đi tham quan và chiêm bái ngôi tự viện và cung điện đầu tiên tại của Tây Tạng – **chùa Samye** và **cung**

Cung điện Yumbu Lhakhang là tòa cung điện đầu tiên trong lịch sử tây Tạng, tính đến nay đã có hơn hai nghìn năm lịch sử. Trong tiếng tạng "Yumbu" có nghĩa là hươu mẹ, "Lha" có nghĩa là chân sau, "Khang" có nghĩa là cung điện. Cung điện tuy không lớn nhưng nằm trên đỉnh ngọn núi, vô cùng hùng vĩ và là kiến trúc công đầu tiên của Tây Tạng. Đứng trên đỉnh cung điện nhìn xuống có thể nhìn thấy hết phong cảnh đồng ruộng và dòng sông huyền thoại Yarlung. Truyền thuyết kể lại, khi công chúa Văn Thành lần đầu đặt chân tới Tây Tạng, mỗi mùa hè thường cùng với vua Tùng Tán Cán Bố tới đây sống. Nơi đây có con suối Gaer, tương truyền nước



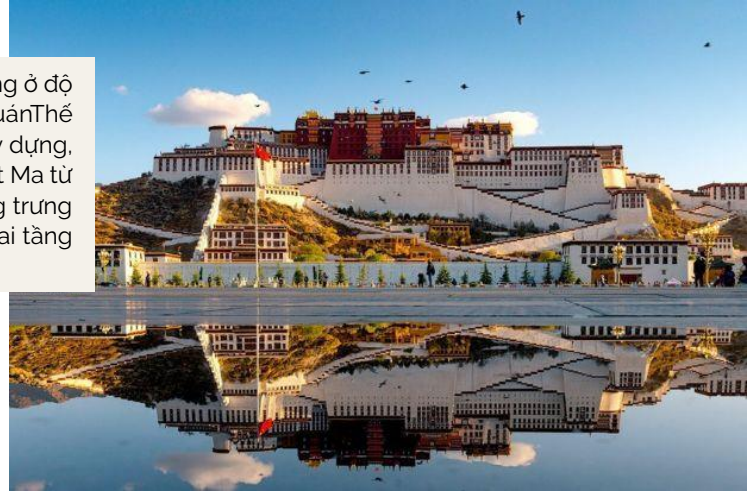
Chùa Samye nằm ở vùng Shannan khu tự trị Tây Tạng, được xây dựng vào thế kỉ 8 dưới thời vương triều Tubo. Đây là tự viện đầu tiên có các Tầng nhân bản địa. Tương truyền, quốc vương Akamatsu khi cho xây dựng tự viện đã rất nóng lòng muốn biết hình dáng của ngôi bảo tháp khi hoàn thành, do đó đại sư Liên Hoa Sinh đã vận thần thông, từ bàn tay ngài hóa lên hư không ngôi bảo tháp của tương lai, nó đẹp đến mức vua Akamatsu

Đoàn về lại Lhasa, ăn tối và nghỉ đêm tại đây.



Sau bữa sáng, Quý khách đi thăm quan chiêm bái:

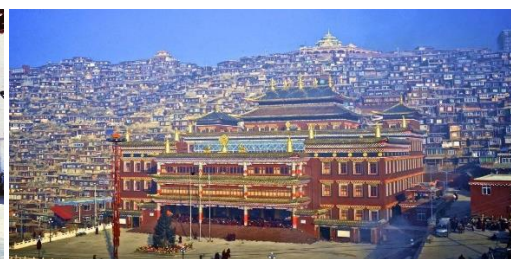
Cung điện Potala – cung điện nằm ở vị trí cao nhất thế giới được xây dựng ở độ cao hơn 3.600 m. Potala – dịch âm là Phổ Đà, nơi ngự của ngài Bồ tát Quán Thế Âm. Cung điện Potala được ngài Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 5 trùng hưng xây dựng, kể từ đó là trung tâm hành chính, tu tập, nghỉ ngơi của các đời Đạt Lai Lạt Ma từ đời thứ 5 đến Ngài Đạt-lai Lạt-ma thứ 14. Đây là quần thể kiến trúc tượng trưng cho quyền lực tâm linh tối thượng của Phật giáo Tây Tạng. Đoàn thăm hai tầng lầu Portrang Karpo (Bạch Cung) và Portrang Marpo (Hong Cung).



Đoàn tiếp tục tới chiêm bái, đỉnh lễ **chùa Đại Chiêu (Jokhang)**, một trong những ngôi chùa linh thiêng nhất với Phật giáo Tây Tạng – nơi thờ tôn tượng Đức Thích Ca 12 tuổi, tận mắt chứng kiến, trải nghiệm cảm xúc khi thấy người dân Tây Tạng nhất tâm hướng Phật trong các nghi lễ Tam bộ nhất bái ngũ thể đầu địa hay theo những vòng Kora quanh chùa liên miên bất tận, chẳng có khởi đầu và không có kết thúc.

Chùa Sera là ngôi Bảo sai xây dựng muộn nhất trong ba ngôi chùa lớn ở Lhasa gồm Sera, Cam Đan (Ganden), Triết Bạng (Drepung) là nơi có nghi thức Biện kinh lớn và nổi tiếng ở Lhasa, hoạt động Biện kinh thường diễn ra vào các buổi chiều trong tuần, là hoạt động thu hút rất nhiều khách tham quan. Trong chính điện hiện còn bảo tồn rất nhiều tranh Thangka cổ. Đặc biệt ngôi bảo sai này còn là nơi linh thiêng mà các bậc phụ huynh thường đưa con nhỏ khó nuôi đến lễ. Khi tới chùa tham quan, quý vị sẽ gặp rất nhiều cháu nhỏ được người lớn đưa đến mà trên trán chúng thường đánh dấu một vết nhỏ.

Đoàn tự do mua sắm tại **chợ Bát Giác** cho đến khi ăn tối, nghỉ đêm tại **Lhasa**.



Buổi sáng sau khi ăn sáng, đoàn khởi hành đi **Shigatse**, trung tâm thứ hai của Tây Tạng theo con đường Hồ Yamdrok – Gyantse – Shigatse là một trong những cung đường vàng, đẹp nhất trong chuyến hành trình.

Trên đường đi tới **Yamdruk** đoàn đi qua **băng xuyên Khari La**

Hồ Yamdrok là hồ nội địa lớn nhất trong dãy Himalaya, nơi đây cùng với hồ Namsto, hồ Manasarovar hợp thành cái tên “ba hồ thánh” tại Tây Tạng. Mặt hồ Yamdrok yên ả, nước hồ màu xanh ngọc bích, khi được ánh mặt trời chiếu rọi lại tạo ra những mảng màu đậm nhạt khác nhau, người nhìn có cảm giác vừa thực vừa mơ. Ven hồ có nhiều loại cỏ, đây cũng là đồng cỏ nổi tiếng tại Tây Tạng. Nơi đây, mỗi dịp đông về đều có rất nhiều chim thiên nga, bói cá, vẹt di cư về, tạo thành hệ sinh thái chim đặc sắc tại Tây Tạng

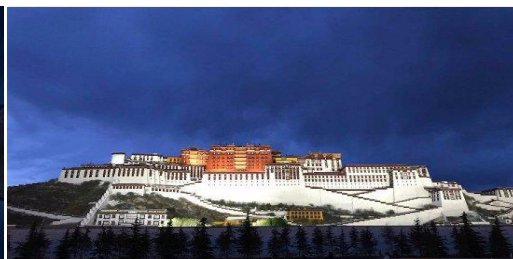
Sau khi rời hồ Yamdrok, xe sẽ vượt lên **đèo Karola** cao 4960m, tham quan **sông băng vĩnh cửu Karola**.



Sau bữa trưa, đoàn sẽ đến **thị trấn Gyantse**, thăm quan tham quan **chùa Bạch Cư (Palchoe Temple, tháp Vạn Phật)**. Được xây dựng vào đầu thế kỉ 15, ngôi chùa là tự viện có tới 3 hệ phái Phật giáo Tây Tạng là Sakyapa, Kadampa, Gelugpa cùng tu hành. Nơi đây vẫn thường xuyên diễn ra các hoạt động tu tập, niệm kinh..., bên trong có Thập Vạn Phật Tháp (Gyantse Kumbum) – cũng là tháp Stupa (Chorten) lớn nhất và độc đáo nhất trên cao nguyên Thanh Tạng. Nghe thuyết minh về các tông phái Phật Giáo Tây Tạng.

Sau khi rời trấn Giang Tử (Gyantse), đoàn sẽ vượt 90km đường đến với Nhật Khách Tắc (**Shigatse**) nằm ở độ cao trung bình 3900m so với mực nước biển, là thủ phủ của Tsang và cũng là thành phố lớn thứ 2 sau Lhasa.

Ăn tối và nghỉ đêm tại **Shigatse**.



Ngày 6: Shihatse – Lhasa (271km 3h) (Ăn sáng, trưa, tối)

Sau bữa sáng, đoàn đến chiêm bái thánh tích – **tu viện Tashilunpo**.

Tiếng Tạng bkra-shis lhun-po có nghĩa là chùa Di Lạc Cát Tường/Núi Tu Di cát tường. Là ngôi tự viện lớn nhất ở Shigatse, là nơi trụ tích tu hành, hoàng truyền Phật Pháp kể từ ngài Ban Thiền đời thứ 4, Tashilunpo kết hợp với Sera, Drepung, Gandan thành bốn ngôi tự viện lớn nhất của phái Cách Lỗ (Hoàng mào) ở Lhasa.

Tu viện Tashilunpo có diện tích 150.000m², bao vây xung quanh bởi tường thành có chu vi hơn 3km. Tổng quan, chia thành 3 khu: Điện Di Lạc, linh tháp Xá Lợi chư tổ, chính điện thờ công đồng, chia nhỏ có 57 khu điện và 3600 phòng, toàn bộ công trình lung dựa núi, mặt hướng nam, tầng tầng lớp lớp đối xứng, trang nghiêm.



Sau bữa trưa, đoàn di chuyển về Lhasa, **trải nghiệm ngồi tàu Shi - La** – con tàu đặc biệt nối liền Shigatse và Lhasa, nằm ở độ cao 3600 đến 4000m so với mực nước biển

Đoàn ăn tối, nghỉ đêm tại Lhasa.

Ngày 7: Lhasa (Ăn sáng, trưa, tối)

Buổi sáng, đoàn khởi hành đi chiêm bái **chùa Sở Bồ**.

Chùa Sở Bồ nằm ở thượng du sông Sở Bồ thuộc phía Tây Bắc huyện Long Đức Khánh cách 60km về phía Tây của thủ phủ Lhasa, cao 4300m so với mực nước biển. Ngôi tự viện này là chốn tổ của phái Kayuk (một trong bốn đại phái của Phật giáo Tạng truyền). Tu viện được xây dựng vào năm 1189 do đại bảo pháp vương của hệ phái đầu tiên Đổ Tùng Kiên Ba (Düsum Khyenpa, Karmapa Lama thứ nhất 1110-1193) Đệ nhất đại bảo Pháp vương trong một lần đến đây thiền định, quán chiếu thấy nơi đây có thể đất là một Đàn thành kim cương lớn, các hành giả Kim cương thừa đến đây đều được thành tựu Thăng lạc kim cương gia trì. Hệ phái Kayuk (Khẩu truyền) là hệ phái đầu tiên có Hoạt Phật, mở ra truyền thống tái sinh của Phật giáo Kim cương thừa. Pháp vương Kamapar đời thứ 16 cũng là vị hoạt Phật đầu tiên được chính quyền Bắc Kinh công nhận sau cách mạng văn hóa.

Đoàn trải nghiệm tắm suối nước nóng tại **Khu du lịch Yangbajing**. Sau đó đoàn di chuyển về **Lhasa**, ăn tối và nghỉ ngơi.



Ngày 8: Lhasa – Quảng Châu (Ăn sáng, bữa trưa nhẹ, bữa tối nhẹ trên máy bay)

Buổi sáng, đoàn tự do dạo chơi, mua sắm.

Đoàn ăn trưa nhẹ, sau đó di chuyển ra sân bay làm thủ tục cho chuyến bay từ **Lhasa** về **Quảng Châu**

Đến Quảng Châu, đoàn về khách sạn nhận phòng nghỉ ngơi.



Ngày 9: Quảng Châu – Hà Nội

Đoàn ăn sáng tại khách sạn, sau đó di chuyển ra sân bay, làm thủ tục check in đáp chuyến bay về HAN cất cánh lúc 09:55.

10:45 Đoàn về đến sân bay Nội Bài, hướng dẫn viên chia tay đoàn và hẹn gặp lại đoàn trong các chương trình du lịch lần sau do The Traveller tổ chức.



Giá tour Trọn gói cho 01 khách

đ/ khách

(Áp dụng cho đoàn trên 100 khách người lớn)

Giấy tờ visa Bhutan:

- Hình chụp trang hộ chiếu có thông tin cá nhân (toàn bộ trang không mất góc)
- Ảnh thẻ nền trắng hoặc ảnh thẻ hộ chiếu 4x6cm (file ảnh)

Chính sách trẻ em:

- Trẻ em dưới 10 tuổi, ngủ cùng giường bố mẹ: 85% Trẻ em trên 10 tuổi, tính 100% như người lớn.

Bao gồm:

- Khách sạn 4 sao theo chương trình (2 người/phòng. Nếu lẻ ở ghép 3 người/phòng).
- Ăn trọn gói theo chương trình.
- Xe: Ô tô tiện nghi phục vụ suốt hành trình
- Vé máy bay theo chương trình.
- Vé thắng cảnh vào cửa tham quan lần 1 trong chương trình.
- Visa dán nhập cảnh Trung Quốc, giấy phép vào Tây Tạng.
- Hướng dẫn viên tiếng Việt suốt hành trình.
- TIP cho HDV và lái xe 8USD/pax/ngày.
- No shop.
- Bảo hiểm du lịch mức tối đa 50.000USD/người/hành trình, có bảo hiểm Covid.
- Mỗi khách mỗi ngày 1 chai nước

Không bao gồm:

- Chi phí phòng đơn.
- Chi phí check in sớm/check out muộn.
- Chi phí cá nhân: Giặt là, đồ uống, điện thoại, ...
- Thuế VAT
- Các chi phí không nêu trong phần bao gồm trên

ĐIỀU KIỆN HOÀN/ HỦY

- Nếu quý khách cần hủy chuyến đi do các tình huống đột xuất, quý khách hãy liên lạc với chúng tôi để được hỗ trợ càng sớm càng tốt. Trong mọi trường hợp hoàn hủy, phí SDF và visa không được hoàn lại.
- Hủy tour từ 10-20 ngày trước ngày khởi hành: Phí hủy tour 50% trên tổng giá (FIT/GIT)
- Hủy tour từ 01-07 ngày trước ngày khởi hành: Phí hủy tour 100% trên tổng giá (FIT/GIT) Trong trường hợp quý khách muốn chuyển đổi tour cho thành viên khác, vui lòng thông báo cho chúng tôi và chịu phí chuyển đổi của hãng hàng không, dịch vụ, khách sạn theo quy định ít nhất 7 ngày trước ngày khởi hành.

(Lưu ý: Tùy theo điều kiện thời tiết và lịch quy định của chính phủ trong tuần, tháng, lịch trình tham quan có thể thay đổi và điều chỉnh cho phù hợp. Trong dịp Lễ Tết dương lịch & Tết Âm lịch phụ thu thêm 200\$/1 khách)



THÔNG TIN LIÊN HỆ

Miền Nam: 402 Nguyễn Thị Minh Khai, Phường 5, Quận 3, TP.HCM

Miền Bắc: Ecolife 58 Tố Hữu, Nam Từ Liêm, Hà Nội

Email: booking@thetraveller.vn

Số điện thoại: +84 819 445599