บริษัท เอ แอนด์ เอ ฮอลิเดย์ สเปเชียล จำกัด
A & A HOLIDAY SPECIAL CO.,LTD. ใบอนุญาตนำเที่ยว 11/03649
320/14 ถนนสรรพาวุธ แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 | 320/14 Sanpawuth Road.Bangna Bangna Bangkok 10260
Tel : 0-2744-8721-4
Fax : 0-2361-1679
info.aandaholiday@gmail.com
www.facebook.com/AandAholiday
Line ID: @AandAholiday
www.เอแอนด์เอฮอลิเดย์.com

B-สวิตเซอร์แลนด์แดนทิเบต เทศกาลดอกท้อ

ลาซา หลังคาโลก-โปตาลา-หล่อปูลินคา-หยางจงยง 7 วัน 6 คืน

TG โดยสายการบินไทย



(สำรองที่นั่งก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 45 วัน เพราะตั๋วการบินไทยต้องออกล่วงหน้า และ ต้องทำวีซ่าทิเบต / เนื่องจากเป็นการกำหนดวันเดินทางล่วงหน้า
เที่ยวบินอาจมีการปรับเปลี่ยนเวลาบินในช่วงฤดูกาลบินใหม่)



จุดเด่นของทัวร์

- ทัวร์ไม่ลงร้านยาหมอแม๊ะ ไม่ลงร้านช้อปปิ้งรัฐบาล ไม่ขาย Options
- อาหาร ที่พักมาตรฐาน โรงแรมระดับ 5 ดาว
- **ทิเบตใหม่** “สวิตเซอร์แลนด์แห่งทิเบต” Nyingchi Peach Blossom Festival (April 1-9, 2027)
- เข้าชม **Bomi Peach Blossom Valley 桃花沟风景区 "หุบเขาดอกพีชที่ใหญ่ที่สุดในประเทศจีน"** (Guinness World Records)
- **ทิเบตหลังคาโลก** วังโปตาลา-วัดโคจัง-อารามเจ๋อปัง-ถนนแปดเหลี่ยม-พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงกา-ทะเลสาบหยางจง
- รับกรุ๊ปเล็ก 10+1 หัวหน้าทัวร์ไทย (พูดจีนกลางได้) / ใช้รถบัส 37-39 ที่นั่ง
- ค่าบริการได้รวม ค่าทิปไกด์ท้องถิ่น และ ค่าทิปคนขับรถท้องถิ่นแล้ว
- ค่าทิปหัวหน้าทัวร์ไทยยังไม่ได้รวม ลูกค้าพิจารณามอบให้ตามคุณภาพการบริการ
- ฟรี! ออกซิเจน CO2 (2 กระป๋อง/ท่าน/ทริป) รับได้ที่หลินจือ
- ฟรี บริการน้ำดื่มบนรถ ไม่จำกัดจำนวน
- **จัดประกันอุบัติเหตุและสุขภาพ วงเงิน 2 ล้านบาท** *เงื่อนไขตามกรมธรรม์
(อายุ 75 ปี ขึ้นไป จัดประกันอุบัติเหตุ วงเงิน 1 ล้านบาท *เงื่อนไขตามกรมธรรม์)



https://www.chinatibettrain.com/nyingchi-tour/

รายการ เที่ยวบิน เวลาบิน อาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือสับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

(หมายเหตุ: เส้นทางชมดอกไม้ ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ หากสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวยจนทำให้ดอกไม้ไม่ออกดอก หรือออกดอกน้อย หรือดอกไม้ร่วง ทางบริษัทฯ จะไม่มีการคืนเงิน หรือเปลี่ยนโปรแกรมใดๆ ทดแทนให้)

<u>วันแรก</u> **<u>สุวรรณภูมิ-เฉิงตู-ซอยกว้างแคบ-อาหารสมุนไพร</u>**

07.30 น. พบกันที่ ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ ชั้น 4 เคาน์เตอร์เช็คอิน H,J ประตู 4 สายการบินไทย Thai Airways International (TG) เจ้าหน้าที่บริษัทฯ คอยให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกทางด้านสัมภาระและเอกสารการเดินทางก่อนขึ้นเครื่อง

10.05 น. ออกเดินทางสู่ กรุงเฉิงตู โดยสายการบินไทย เที่ยวบินที่ TG-618
กระเป๋าใบใหญ่โหลด 23 กิโลกรัมต่อท่าน ท่านละ 1 ใบเท่านั้น (หมายเหตุ: เที่ยวบินอาจมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับสภาพภูมิอากาศ)

14.00 น. เดินทางถึง ท่าอากาศยานเฉิงตู (TIANFU INTERNATIONAL) (เวลาท้องถิ่น: เร็วกว่าเวลาในประเทศไทย 1 ชั่วโมง)

เฉิงตู CHENGDU 成都市 เป็นเมืองหลวงของมณฑลเสฉวน มีภูมิประเทศรายรอบไปด้วยเทือกเขา และมีสภาพภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยมีฤดูร้อนที่อบอุ่น ฤดูหนาวที่ไม่หนาวนัก ประชากรเมืองเฉิงตูมีราว 10 ล้านคน จัดเป็นอันดับ 3 ของประเทศจีน ในปัจจุบันเป็นทั้งศูนย์กลางด้านการเมือง การทหาร และด้านการศึกษาของภูมิภาคตะวันตกเฉียงใต้ นำท่านผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองเรียบร้อยแล้ว

เดินทางเข้าสู่ตัวเมือง นำท่านสู่**ถนนคนเดินแบบจีน "ซอยกว้างแคบ" (ควานไจ่เซี่ยงจื่อ / Kuanxianzi Alley / 宽窄巷子)** เป็นถนนอนุรักษ์ที่มีสีสันที่สุดของเมืองเฉิงตู ตั้งอยู่ในเขตชิงหยาง ใจกลางเมืองเฉิงตู มีเนื้อที่ทั้งสิ้น 200,000 ตารางเมตร ประกอบด้วยซอยกว้าง ซอยแคบ ซอยบ่อน้ำ ถนนสือเย่ ถนนเพ่าถงซู่ ถนนจือจีสือ และถนนคนเดินอื่นๆ อีกหลายเส้น รวมเป็นความยาว 2,880 เมตร เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของมณฑลเสฉวนที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ได้ผสมผสานวัฒนธรรมเก่าแก่ ประวัติศาสตร์ และความทันสมัยเข้าด้วยกันอย่างลงตัว สัมผัส เพลิดเพลิน สนุกสนาน จากการเดินเที่ยวชมสินค้าหัตถกรรม การแสดงพื้นบ้าน ชิมอาหารท้องถิ่นตำรับเสฉวน มีแกลเลอรี่ ร้านขายภาพวาด งานศิลปะ ร้านหนังสือ และมีสตาร์บัคส์ จิบน้ำชา ดื่มกาแฟชิวๆ มีมุมถ่ายรูปชิคๆ ให้เช็คอินจุใจ



จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ภัตตาคาร

19.00 น. รับประทานอาหารค่าที่ภัตตาคาร * **อาหารสมุนไพรเสฉวน**

เมนูอาหารจานเย็น	**สมุนไพร**	**ประโยชน์**
1. เนื้อหอยยำพริกเผา	เก๋ากี้	บำรุงตับ บำรุงตา
2. เป็ดจ๋าเป็ด	ติงเซียง, โย่วกุ้ย	ร่างกายอบอุ่น เลือดลมหมุนเวียน
3. ไก่หงฮวา	เซฟฟรอน ฮวาเจียว	ลดอักเสบเรื่อรัง
4. ไข่สามก๊ก	โสมยุ่ยจู๋	บำรุงเลือด, บำรุงหัวใจ
เมนูอาหารจานร้อน		
5. กุ้งกรอบใบชา	ใบชาเถี่ยะกวนอิม	ลดไขมันในเลือด บำรุงสมอง
6. อุทัยไม่กลัวเผ็ด	ยี่จู๋เซิน	ช่วยระบบหายใจ
7. ปลาไม่ปวดหัว	เทียนมั้ว	บรรเทาปวดหัว บำรุงสมอง
8. ซี่โครงอ้อยใจ	ปาจี่เทียน	บำรุงร่างกาย
9. น้ำแกงไก่ดำตุ๋นโสม	โสม พุทราแดง เก๋ากี้ ตังกุย ตังเซิง	บำรุงไต
10. สำเภาทะเลทอง	หงฮวา	ช่วยให้เลือดหมุนเวียนดี
11. เต้าหู้ย่างสือเมี่ยน	สมุนไพรคาวปลา	ลดร้อนใน ลดบวม
12. ผักกาดขาว ว้าว..ว้าว	เทียนตง	บรรเทาอาการร้อนใน บำรุงปอด
ของว่าง: ฝูหลินเปา-เกี๊ยวเกี่ยวรัก-เปี๊ยะเสี้ยวเกี่ยวใจ ข้าวสวย, ผลไม้, น้ำชาข้าวสาลี, เหล้าดองเทียนมั้ว		

ที่พัก เฉิงตู InterContinental Century Hotel by IHG 5 ดาว หรือเทียบเท่า




<u>วันที่สอง</u> **<u>เฉิงตู-หลินจือ-หุบเขาก่าลา (หุบเขาดอกท้อ)-ภูเขาศักดิ์สิทธิ์เซอะจี้ลา-ดอกท้อทางหลวง G318-ทะเลป่าหลู่หลาง-หมู่บ้านหลู่หลาง–เมืองปอมี่</u>**

06.00 น. บริการอาหารเช้าที่โรงแรม แล้วเดินทางไปสนามบิน

09.00 น. โดยสายการบินเสฉวนแอร์ไลน์ เที่ยวบินที่ 3U8629 (09.00-11.10) นำท่านเดินทางสู่หลินจือ

<u>หมายเหตุ</u> เที่ยวบินภายในประเทศอาจมีการเปลี่ยนแปลงเที่ยวบิน หรือปรับเวลาบิน / กระเป๋าใบใหญ่โหลด 20 กิโลกรัมต่อท่าน ท่านละ 1 ใบเท่านั้น

11.10 น. เดินทางถึง**สนามบินหลินจือ นครหลินจือ (林芝市)** ญิงจี Nyingchi Chongkyêr Linzhi Nyangtri หรือ ทิเบต: ཉིང་ཁྲི་ཇོང་ཁྱེར།, ซึ่งแปลว่า "บัลลังก์แห่งดวงอาทิตย์" ในภาษาทิเบตเรียกว่า Gongbu เป็นเป็นนครระดับจังหวัดภายใต้เขตอำนาจของเขตปกครองตนเองทิเบต โดยตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของทิเบต และอยู่ตรงกลางแม่น้ำยาร์ลุง ซังโป มีพื้นที่รวม 117,000 ตารางกิโลเมตร

นครหลินจือ Nyingchi “สวิตเซอร์แลนด์แห่งทิเบต” ตั้งอยู่ที่ระดับความสูงเฉลี่ยประมาณ 3,000 เมตร สภาพอากาศชื้น ด้วยอุณหภูมิที่สบายๆ ในฤดูใบไม้ผลิ เพลิดเพลินกับเทศกาลดอกพีชสีชมพูในช่วงเดือนเมษายน และดอกอาซาเลียอันงดงามในเดือนพฤษภาคม มีทะเลดอกไม้อันงดงามในเดือนสิงหาคม เข้าร่วมฤดูกาลการเก็บเกี่ยวบัมเปอร์ที่คึกคักในเดือนกันยายน ในฤดูหนาวเก็บภาพทิวทัศน์อันงดงามของภูเขา Nnamjagbarwa และแดนสวรรค์สีขาวเงิน หลินจือมีทิวทัศน์ที่สวยงามเป็นเอกลักษณ์แตกต่างในทุกฤดูกาล



https://www.tibettravel.org/tibetan-festivals/nyingchi-peach-blossom-festival.html

นครหลินจือ Nyingchi 林芝市 มีประชากรอาศัยอยู่ 10 เชื้อชาติ รวมถึงชาวฮั่น ทิเบต เมินปา ลัวปา เติ้ง และอื่นๆ ขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อทางศาสนาที่ชนกลุ่มน้อยยังคงรักษาไว้อย่าวเหนียวแน่น หัตถกรรมมีชื่อสองอย่างที่ยังหาชมได้คือ ชามไม้+ตะกร้าไม้ไผ่ ของ Menpa และหม้อหิน+เครื่องปั้นดินเผาของ Luopa สามารถนำไปเป็นของที่ระลึกได้ อาหารที่นครหลินจือก็อุดมสมบูรณ์เช่นกัน

เทศกาลดอกพีชหลินจือ Nyingchi Peach Blossom Festival 林芝桃花节 ཉིང་ཁྲི་ཨིང་ཀྱོག་དུས་སྟོན) เป็นงานเฉลิมฉลองฤดูใบไม้ผลิประจำปีที่จัดขึ้นในช่วงปลายเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายนในเขตปกครองตนเองหนิงฉี เขตปกครองตนเองทิเบต ประเทศจีน

เทศกาลนี้จัดขึ้นเฉลิมฉลองดูกาลการบานสะพรั่งของต้นพีชป่า (Prunus Mira) ภูมิทัศน์ทุ่งดอกไม้สีชมพูอันกว้างใหญ่ เทือกเขาหิมาลัยที่ปกคลุมด้วยหิมะ และแม่น้ำสีฟ้าคราม เทศกาลดอกพีชหลินจือ ดึงดูดผู้เข้าชมมากกว่า 500,000 คนต่อปี มีกิจกรรมต่างๆ เช่น การประกวดภาพถ่าย ตลาดพื้นบ้าน และการเดินป่าพร้อมไกด์ หุบเขาดอกพีช เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่ควรพลาดในฤดูใบไม้ผลิ ดอกพีชสีชมพูและภูเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะสร้างทิวทัศน์ที่งดงามราวกับเวทมนตร์

4 จุดชมวิวดอกพีชที่โด่งดังในหลินจือ ได้แก่

1. Gala Peach Blossom Village หมู่บ้านก่าลา
2. Yigong National Geopark ริมทางหลวง G318 อุทยานยี่กง "สวนลับ" ในหลินจือ
3. Bomi Peach Blossom Valley "หุบเขาดอกพีชที่ใหญ่ที่สุดในประเทศจีน" (Guinness World Records)
4. Basum Tso Lake Scenic Area "สวรรค์บนดิน" จุดชมดอกพีชริมทะเลสาบ Basum Tso



12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคาร

เดินทางสู่**หมู่บ้านก่าลา Gala Peach Blossom Village** 嘎拉桃嘎拉桃花村花村 ห่างจากเมืองหลินจือประมาณ 12 กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านที่อยู่ภายใต้เขตการปกครอง ของอำเภอบายี เมืองหลินจือ เขตปกครองตนเองทิเบต ในภาษาทิเบตก่าลาหมายถึง "หมู่บ้านใต้หินสีขาว" หมู่บ้านตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำนียาง เชิงเขารายล้อมด้วยต้นพีชป่าที่ทอดยาวเป็นร้อยไมล์ มีต้นพีชป่า (ต้นท้อป่า) มากกว่า 1,200 ต้น ในพื้นที่มากกว่า 270 เอเคอร์ รู้จักในนาม "หมู่บ้านดอกพีช (ดอกท้อ) อันดับหนึ่ง" ทุกฤดูใบไม้ผลิ ดอกพีชจะบานสะพรั่งอย่างต่อเนื่อง ทำให้ทั้งภูเขากลายเป็นสีชมพูสว่างไสวสวยงาม หมู่บ้านก่าลาเป็นเจ้าภาพจัดงาน เทศกาลวัฒนธรรมการท่องเที่ยวชมดอกท้อมาเป็นเวลา 20 ปีติดต่อกัน หุบเขาดอกพีชหมู่บ้านก่าลาอยู่ติดกับทะเลสาบกาลัง ดอกพีชสะท้อนในทะเลสาบ ก่อให้เกิดทิวทัศน์ **"ทะเลสาบกระจกสีชมพู"**


Peach blossom in Nyingchi Gala Village.
https://www.tibettravel.org/tibetan-festivals/nyingchi-peach-blossom-festival.html



จากนั้นนำท่านชม**ภูเขาศักดิ์สิทธิ์เซอะจี้ลา** 色季拉山 **Sacred Sejila Mountain** 1 ใน 4 ภูเขาศักดิ์สิทธิ์ของทิเบต ยอดเขามีระดับความสูงประมาณ 4,700 เมตรจากระดับน้ำทะเล เป็นเขตแบ่งระหว่างส่วนตะวันออก ส่วนกลาง และตะวันตกของนครหลินจือ เป็นศูนย์กลางการจาริกแสวงบุญที่สำคัญ มีผู้ศรัทธามาจากทุกทิศทุกทางมาที่นี่เพื่อสักการะตลอดทั้งปี ทุกๆ วันที่ 10 สิงหาคม ตามปฏิทินทิเบต จะมีงานพลิกภูเขาครั้งใหญ่ที่เรียกว่า "นังบุลาซู" ตามทางเขามีธงมนตราหลากสีมาประดับเพื่อบูชาและขอพรจากเทพเจ้าเซอะจี้ลามีวิวกว้างมองเห็นยอดเขานัมเจบาวาที่อยู่ด้านหลัง



ใช้ทางหลวง G318 นำสู่**จุดชมวิวของทะเลป่าหลู่หลาง The Lulang Forest Sea** 鲁朗森林海 (80 กม. จาก Nyingchi) ระดับความสูงจากน้ำทะเลประมาณ 3,400-3,700 เมตร หลู่หลางคือป่าในภูเขาเมฆและทะเลหมอก ภาษาทิเบต Lulang แปลว่า "หุบเขามังกรกษัตริย์" สถานที่ท่องเที่ยวทิ่งดงามราวกับภาพวาด มีภูเขาหิมะ มีต้นไม้เขียวขจี มีดอกไม้บานสวยสะพรั่งอยู่ริมคุ้งน้ำ มีทุ่งหญ้าที่ราบเรียบราวกับถูกตัดแต่งด้วยมือ มีบ้านเรือนสร้างประปรายอยู่ในป่าบนภูเขาที่ล้อมรอบด้วยลำธารคดเคี้ยว ดอกไม้ป่านานาพันธ์แข่งกันเบ่งบานภาพราวสรรค์บนดิน

นำท่านเยี่ยมชม**หมู่บ้านหลู่หลาง Lulang International Tourism Town** เมืองท่องเที่ยวนานาชาติ Lulang เปิดตัวในเดือนมีนาคม 2560 โดยมีเป้าหมายที่จะสนับสนุนจะจัดกิจกรรมลักษณะเฉพาะ 12 รายการ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ เข้าร่วมงาน เช่น เทศกาลอาหารลู่หลาง นิทรรศการภาพถ่าย งานกาล่าดินเนอร์ การแสดงพลุ การแข่งขันแข่งม้า เป็นต้น สำรวจและลองชิมกับของว่างในท้องถิ่น สัมผัสประสบการณ์การทำอาหารทิเบตแท้ๆ ชมนิทรรศการภาพถ่าย “ทิเบตในดวงตาของฉัน” ภาพถ่ายวิวภูเขาที่สูงตระหง่าน ทะเลสาบเทอร์ควอยซ์ ทุ่งหญ้าอันกว้างใหญ่ และทุ่งดอกท้อที่สวยงาม ล้วนเป็นทิวทัศน์อันตระการตาที่ถูกบันทึกในภาพ Nyingchi Lulang





ทางหลวงแห่งชาติจีนหมายเลข G318 เป็นถนนสายหลักในประเทศจีนที่วิ่งจากตะวันออกไปตะวันตก จากเซี่ยงไฮ้ในภาคตะวันออกของจีนไปยังจางมู่ บนพรมแดนจีน-เนปาล เป็นทางหลวงแห่งชาติจีนที่ยาวที่สุด โดยมีความยาว 5,476 กิโลเมตร (3,403 ไมล์) และวิ่งไปทางตะวันตกจากเขตหวงผู่ เซี่ยงไฮ้ ไปยังเจ้อเจียง อานฮุย หูเป่ย ฉงชิ่ง เสฉวน และสิ้นสุดที่เขตปกครองตนเองทิเบต จากลาซาถึงจางมู่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าทางหลวงมิตรภาพ จากมาร์คัมถึงโซกัง จะใช้ทางหลวงร่วมกับ G214 ที่สะพานมิตรภาพจีน-เนปาล จะเชื่อมต่อกับทางหลวงอารานิโกะที่มีความยาว 115 กิโลเมตรไปยังกาฐมาณฑุ ช่วงถนนระหว่าง หลินจือ Nyingchi-หมู่บ้านก่าลา-ผ่าน Yigong National Geopark-ลู่หลาง Lulang-ปอมี่ Bomi เป็นช่วงที่ทางหลวง G318 ตัดผ่าน ในฤดูใบไม้ผลิ ระหว่างต้นเดือนมีนาคม-กลางเดือนเมษายน ของทุกปี สองข้างทางจะผ่านชมทิวทัศน์ที่สวยงาม ประกอบด้วยภูเขาที่สูงตระหง่าน ทะเลสาบ ทุ่งหญ้าอันกว้างใหญ่ และทุ่งดอกท้อที่สวยงาม



ได้เวลาอันสมควร นำท่าน**เดินทางสู่เมืองปอมี่ (Bome County 波密县 སྤོ་མེད་རྫོང་)** ผ่านชมภูเขาสูงตระหง่านตลอดเส้นทาง เพลิดเพลินกับทิวทัศน์แสนสวยสองข้างทางที่ถูกกล่าวขานว่าคือ "สวิตเซอร์แลนด์แดนทิเบต" "ไข่มุกในทะเลสีเขียว" "หิมะแห่งเจียงหนาน" และ "รีสอร์ทสาหรับนักท่องเที่ยว" เป็นสถานที่ที่เหมาะสาหรับการท่องเที่ยว ถ่ายภาพ วาดภาพ สำรวจความลึกลับของชีววิทยาของป่าไม้ ทะเลสาบ และขุนเขา

ปอมี่ Pome County หรือ Bomê County (Tibetan: སྤོ་མེད་རྫོང་) Chinese: 波密县) เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัด Nyingchi ในอดีตรู้จักกันในชื่อ Powo เป็นที่ตั้งของอาณาจักรกึ่งอิสระ จนถึงต้นศตวรรษที่ 20 กองทหารของรัฐบาลลาซาได้รวมปอมี่เข้ากับอาณาจักรทิเบตตอนกลาง มีประชากรประมาณ 25,897 คน

โบเม ปอมี่ Pome แปลว่า "บรรพบุรุษ" ในภาษาทิเบต ตั้งอยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของทิเบต บนฝั่งเหนือของแม่น้ำปาลองซางโป หรือที่รู้จักกันในชื่อ "เทศมณฑลโปเม" อำเภอโปเมอยู่ภายใต้เขตอำนาจของเมืองหยิงฉี (หลินจือ) ครอบคลุมพื้นที่ 14,972 ตารางกิโลเมตร โบเม ปอมี่ Pome ยังเป็นที่รู้จักในนาม "เมืองธารน้ำแข็ง" ที่มีธารน้ำแข็งมากกว่า 2,000 แห่ง มีภูเขาหิมะและพีชฤดูหนาว ทำให้โปเมกลายเป็น "สวิตเซอร์แลนด์บนที่ราบสูง" ในสายตาของนักท่องเที่ยวทั่วโลก สินค้าพื้นเมืองคือ มีดทิเบต “Yigong” มีดประเภทนี้ทำจากเหล็กในท้องถิ่น ซึ่งมีประวัติยาวนานเกือบ 400 ปี

ค่ำ รับประทานอาหารค่ำที่ภัตตาคาร

พัก BOME Landscape Hotel (เปิดบริการปี 2025) ระดับ 4 ดาวหรือเทียบเท่า





วันที่สาม เมืองปอมี่-หมู่บ้านดอกท้อปอมี่-ซากพระราชวังกาแลง–หลินจือ

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

นำท่านเดินทางไปชม **"หุบเขาดอกพีชที่ใหญ่ที่สุดในประเทศจีน"** (ได้รับการรับรองจาก Guinness World Records) **Bomi Peach Blossom Valley 桃花沟风景区**



หุบเขาดอกพีชปอมี Bome Peach Blossom Valley 波密桃花沟 སྦོ་མེད་ཀླུང་གི་ཤིང་ཏོག་ เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติตามฤดูกาลในอำเภอโบมี จังหวัดหนิงฉี เขตปกครองตนเองทิเบต ประเทศจีน ครอบคลุมระยะทาง 30 กิโลเมตรตามหุบเขาแม่น้ำปาร์ลุงซางโป ระหว่างระดับความสูง 2,600 ถึง 3,100 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล

ทุกฤดูใบไม้ผลิ จะมีเทศกาลชมดอกพีช ที่ออกดอกทุกปีตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม-กลางเดือนเมษายน ในพื้นที่กว่า 155.04 ตารางกิโลเมตร ดอกพีชป่าเบ่งบานกว่า 2 แสนต้น มีฉากหลังอันงดงามเป็นยอดเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะ ทอดยาวกว่า 30-50 กิโลเมตร เป็นทะเลดอกไม้สีชมพูที่กว้างใหญ่ที่สุดในประเทศจีน ต้นพีชส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 360 ปี ต้นที่มีอายุแก่ที่สุดประมาณ 680 ปี ระยะเวลาดอกห้อบานอาจแตกต่างกันไปตามสถานที่ต่าง ๆ ต้นพีชโบราณเหล่านี้แผ่ขยายอย่างอิสระไปทั่ว ภูมิประเทศคือความงามที่ไร้การปรุงแต่ง ให้ความรู้สึกทั้งเหนือกาลเวลาและมหัศจรรย์ ดอกไม้สีชมพู บ้านเรือนแบบทิเบต และยอดเขาหิมาลัยสูงตระหง่าน ก่อให้เกิดภาพที่งดงามราวกับบทเพลง

จุดถ่ายภาพหลักในปอมี่

1. หมู่บ้านบากัง: สวนพีชและทุ่งข้าวบาร์เลย์ที่มีอายุเก่าแก่นับร้อยปี เป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์สุดคลาสสิก ที่เปิดโอกาสให้ถ่ายภาพดอกพีช ภูเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะ และทิวทัศน์ทางการเกษตรได้ในเฟรมเดียวกัน

2. หมู่บ้านเรซี ตำบลหยูซู: พื้นที่หลักและสวยงามที่สุดที่มีสวนต้นพีชโบราณที่ใหญ่ที่สุด

3. จุดชมวิวหมู่บ้านกู่ตง: ตั้งอยู่ที่ระดับความสูง 3,100 เมตร สามารถมองเห็นทัศนียภาพแบบพาโนรามาของหุบเขาทั้งหมด ที่เต็มไปด้วยทุ่งดอกไม้และเจดีย์สไตล์ทิเบตที่เรียงรายสวยงาม



จากนั้นเดินทางไป**ชมซากพระราชวังกาแลง Galang Palace Ruins** 嘎朗王宫遗址 Ga Lang Wang Gong Yi Zhi หมู่บ้านกาแลง ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของเขต Linzhi Bomi ห่างจากตัวอำเภอ 17 กิโลเมตร ระดับความสูงเฉลี่ย 2,700 เมตร ราชวงศ์กาลังเป็นหนึ่งในราชวงศ์ที่เก่าแก่ที่สุดในทิเบต สร้างขึ้นเมื่อหนึ่งร้อยปีที่แล้วในสมัยราชวงศ์ Tubo ตามตำนานเล่าว่า ราชวงศ์กาลาง ก่อตั้งขึ้นโดยเซี่ยจี้ บุตรชายของจื้อกง ซัมผู รุ่นที่ 17 ของราชวงศ์ทูโป เมื่อกว่า 100 ปีที่แล้ว ดำรงอยู่หลายชั่วอายุคน ในที่สุดราชวงศ์ก็ล่มสลายและสมาชิกใน ราชวงศ์ก็หนีแยกย้ายกันไป ทิ้งซากพระราชวังไว้จนทุกวันนี้ ในปี 2020 ซากพระราชวังกาแลง ได้รับการคุ้มครองเป็นโบราณวัตถุทางวัฒนธรรมของเมือง Linzhi (นักท่องเที่ยวโปรดเคารพความเชื่อทางศาสนาและประเพณีท้องถิ่น)

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคาร

บ่ายเดินทางกลับหลินจือ (209 กม. / 4.30 ชั่วโมง)

19.00 น. รับประทานอาหารค่ำที่ภัตาคาร

ที่พัก หลินจือ: Gongbu Holiday Hotel (Nyingchi Municipal Government Gongbu Yinxiang Branch) ระดับ 5 ดาวจีน หรือเทียบเท่า





วันที่สี่ หลินจือ-ทะเลสาบบาซัม-Tashi Island-Tso Zong Monastery-ชมวิวดอกท้อ-ลาซา Lhasa

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

เดินทางสู่ทะเลสาบบาซัมโซ (132 กม. / 2.30 ชั่วโมง)

ทะเลสาบบาซัมโซ | ทะเลสาบพักซัม | Batsom Lake | Basum Tso Lake | 八松错



นำชมทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ที่มีชื่อเสียงของนิกายนิกายหมวกแดง Nyingma ทิเบต ด้วยความสูง 3,480 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล **Basum Tso** ซึ่งมีความหมายในภาษาทิเบตว่า "หินสามก้อน" มีความยาวประมาณ 18 กิโลเมตร ความกว้างเฉลี่ยประมาณ 1.5 กิโลเมตร และพื้นที่ผิว 27 ตารางกิโลเมตร จุดที่ลึกที่สุดของทะเลสาบถึง 120 เมตร เป็นจุดชมวิวธรรมชาติระดับ 5A แห่งแรกและแห่งเดียวในทิเบตของจีน ตั้งอยู่ในเทศมณฑล Gongbo'gyamda ห่างจากเมืองในหุบเขาลึกตอนบนของแม่น้ำ Bahe ประมาณ 120 กิโลเมตร และห่างจาก G318 ซึ่งเป็นเส้นทางทางใต้ของทางหลวงเสฉวน-ทิเบตเพียง 20 กิโลเมตร

Basum Tso ในภาษาจีนเรียกว่า ปักซุม โค (Pagsum Co) และ ทะเลสาบกงก้า (Gonga Lake) เป็นทะเลสาบล้อมรอบด้วยภูเขาและมีอากาศอบอุ่น ตีนเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะ พืชพรรณอุดมสมบูรณ์ และต้นไม้เมเปิ้ลสีดำ ต้นเบิร์ช ต้นสน ไซเปรส และอาซาเลีย มีนกและสัตว์หลายชนิดในบริเวณนี้ เช่น Macaca Mulatta, Cervus Albirostris, Panthera Pardus, Panthera Uncia, หมีดำ, Cervus Elaphus, Mustela, Lutra Lutra, Grus Nigricollis, เป็ดยางยักษ์, Alauda Arvensis, นกนางนวลทะเล, นกกระเรียนขาว และอื่น ๆ พื้นผิวทะเลสาบไม่เป็นน้ำแข็งในฤดูหนาว มีการเติมน้ำในทะเลสาบจากปริมาณน้ำฝนและหิมะและน้ำแข็งที่ละลายในฤดูใบไม้ผลิ เดือนเมษายน ทะเลสาบ Basum-tso จะเต็มไปด้วยชีวิตชีวา โดยมีดอกพีชเริ่มบานบนภูเขา รอบหมู่บ้านและริมทะเลสาบ น้ำในทะเลสาบจะมีสีเขียวอ่อนในช่วงนี้ โดยมีทะเลสาบเป็นพื้นหลัง คุณสามารถถ่ายภาพดอกท้อในระยะใกล้ได้

ห่างจากฝั่งทางใต้ของทะเลสาบประมาณ 3 กิโลเมตร มี**เกาะทาชิ**เล็กๆ ครอบคลุมพื้นที่ประมาณ 2,000 ตารางเมตร มี**อารามโบราณ Tso Zong** ของนิกาย Nyingma ตั้งอยู่บนเกาะ เชื่อว่าสร้างเมื่อ 1,500 ปีที่แล้วในสมัยของพระโพธิสัตว์พันพระกร ทูโบซันโป ทุกปีฝูงชนของผู้แสวงบุญจะมาจากทุกทิศทุกทางเพื่อเดินรอบทะเลสาบเทเนยสำหรับจุดตะเกียง เผาธูป และสวดมนต์ในวัด ตำนานมหัศจรรย์มีอยู่ทั่วทุกมุมของเกาะ เช่น ร่องรอยดาบบนก้อนหินโดย Gesar King; ตัวอักษรทิเบตที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติบนใบไม้ รอยเท้าบนหินโดย Songtsen Gampo; น้ำพุศักดิ์สิทธิ์ ที่ปัทมสัมภวะ เคยล้างหน้าด้วยน้ำและอื่นๆ ทั้งหมดนี้ทำให้ผู้มาเยือนเปี่ยมด้วยความเลื่อมใส ฤดูใบไม้ผลิ **(รวมค่ารถอุทยาน และ ค่าล่องเรือ)**

นำชมจุดชมวิวดอกห้อ Basum Tso (Gongbo'gyamda)

จุดชมวิวดอกพีช (ดอกห้อ) Basum Tso เป็นที่รู้จักในนาม "สวรรค์บนดิน" แวดล้อมด้วยภูเขาหิมะ ทะเลสาบสีฟ้าคราม ป่าดึกดำบรรพ์ ทุ่งหญ้าตามธรรมชาติ วัดทางศาสนา และมรดกทางวัฒนธรรม หมู่บ้าน Jieba โดยทะเลสาบ Basum Tso เป็นสถานที่ที่เหมาะสำหรับการเพลิดเพลินกับความงดงามของดอกพีช Peach

หมายเหตุ: เนื่องจาก Gongbo'gyamda มีความสูงเฉลี่ย 3,500 เมตร ระยะเวลาออกดอกจึงเริ่มช้ากว่าที่อื่นๆ ต้นพีชจะเริ่มบานประมาณวันที่ 25 มีนาคม ช่วงที่ดอกบานเต็มที่จะเริ่มตั้งแต่วันที่ 5 ถึง 30 เมษายน ทุกปี

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคาร



นำท่านเดินทางสู่**นครลาซา** หรือ **เมืองสุริยะ Lhasa 拉萨** (350 กม. / 5.30 ชั่วโมง) ลาซา นครศักดิ์สิทธิ์ เป็นเมืองหลวงของทิเบต มีพื้นที่ 29,640 ตารางกิโลเมตร เมืองลาซาปกครอง 3 เขตและ 5 อำเภอ จำนวนประชากรที่อาศัยอยู่ในลาซาทั้งหมดประมาณ 883,000 คน ตั้งอยู่ที่ความสูง 3,650 เมตรจากระดับน้ำทะเล ทำให้ลาซาเป็นหนึ่งในเมืองที่สูงที่สุดในโลก (หลังคาโลก) มีสภาพอากาศแจ่มใสเกือบตลอดทั้งปี ได้รับแสงแดดมากกว่า 3,000 ชั่วโมงต่อปี และเป็นที่รู้จักในนาม "เมืองแห่งแสงแดด" มีสถานที่สำคัญทางวัฒนธรรมของพุทธศาสนาทิเบตหลายแห่ง เช่น พระราชวังโปตาลา วัดโจคัง และพระราชวังนอร์บูลิงกา

19.00 น. ถึงนครลาซา รับประทานอาหารค่ำที่ภัตตาคาร

ที่พัก ลาซา InterContinental Lhasa Paradise By IHG ระดับ 5 ดาว หรือเทียบเท่า





<u>สำคัญมาก</u> คืนนี้ที่ลาซา ขอให้ท่านพักผ่อนให้เต็มที่ เพื่อปรับสภาพร่างกาย ลาซาเป็นเมืองที่อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเลมาก จึงมีแรงกดอากาศต่ำ มีออกซิเจนน้อย ร่างกายระยะแรกอาจมีอาการอ่อนเพลีย อาการแพ้ที่สูงที่อาจพบได้ เช่น ะปวดศีรษะ หรือ ท้องเสีย ท้องอืด หรือคลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ หายในลำบาก ทานอาหารรสกร่อยๆ ไม่อร่อยสักอย่าง จึงควรนอนพักผ่อนให้มากพอ เมื่อตื่นขึ้นมาจะได้สดชื่น

<u>ไม่ควร</u> สูบบุหรี่และดื่มสุรา **<u>ไม่ควร</u>** อาบน้ำในคืนนี้ ถ้าอาบน้ำ อย่าให้นานเกิน 5 นาที **<u>ไม่ควร</u>** ออกไปเดินเที่ยวคนเดียว **<u>ถ้าจะไป</u>** **ต้อง**มีเพื่อนไปด้วยหลายๆคน **และต้อง**แจ้งให้ไกด์ท้องถิ่นและ/หรือหัวหน้าทัวร์ทราบก่อนออกไปข้างนอก

ข้อควรปฏิบัติในทุกวันเมื่ออยู่ในที่ราบสูง ลดความตื่นเต้นและความกระตือรือล้นลง เพราะจะทำให้หัวใจเต้นเร็ว / ลดความเร็วของการเดิน เพราะจะทำให้ท่านเหนื่อยกว่าปกติ / ทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อลดภาระการย่อยของกะเพาะอาหาร / อย่าทานอาหารให้อิ่มเกินไป กะเพาะอาหารย่อยช้า จะเกิดอาการท้องอืดแน่นท้องได้

วันที่ห้า นครลาซา-พระราชวังโปตาลา-วัดเจอปัง-อารามโจคัง-ถนนแปดเหลี่ยม

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม



เขตปกครองตนเองทิเบต
Xizang Autonomous Region

(ทิเบต:བོད་- *โบด์*; จีน: 西藏 *ซีจ้าง*) ชาวทิเบตมีเชื้อสายมาจากชาวอินเดีย มีพระเป็นผู้นำของเขตปกครองพิเศษนี้ นับถือศาสนาพุทธนิกายวัชรยาน คล้ายกับประเทศภูฏาน ทิเบตตั้งอยู่บนเทือกเขาหิมาลัย เป็นที่ราบสูงที่สูงที่สุดในโลก จนได้รับฉายาว่า *หลังคาโลก* ทิเบตมีอากาศที่หนาวเย็นและมีความกดอากาศและอ๊อกซิเจนต่ำ พลเมืองชายของทิเบตกว่าครึ่งบวชเป็นพระ ก่อนจีนจะยึดครองทิเบต ทิเบตมีสามเณริกามากที่สุดในโลก ในทิเบตเคยมีคัมภีร์มากมาย พลเมืองนับถือศาสนาอย่างเคร่งครัด จนได้รับฉายาว่า "แดนแห่งพระธรรม" (land of dharma)

ทิเบต ทิศเหนือ ติดต่อกับ เขตปกครองตนเองชินเจียงอุยกูร์และมณฑลชิงไห่ (ประเทศจีน) ทิศใต้ ติดต่อกับ ประเทศเนปาล ประเทศภูฏาน มณฑลยูนนาน (ประเทศจีน) รัฐอัสสัม รัฐนาคาแลนด์ (ประเทศอินเดีย) ในปัจจุบัน บริเวณที่มีเขตติดต่อกับประเทศอินเดียนี้ ยังเป็นบริเวณพื้นที่พิพาทระหว่างจีนและอินเดีย ซึ่งอินเดียได้อ้างกรรมสิทธิ์เข้ามาปกครอง และเรียกดินแดนบริเวณนี้ว่า อรุณาจัลประเทศ ทิศตะวันออก ติดต่อกับ มณฑลเสฉวน (ประเทศจีน) ทิศตะวันตก ติดต่อกับ รัฐชัมมูและแคชเมียร์ (ประเทศอินเดีย) และประเทศปากีสถาน

ชมเมืองลาซา Lhasa 城关区 ཁྲིན་ཀོན་ཆུས། เมืองหลวงที่สวยงามของเขตปกครองตนเองทิเบต (TAR) มีประชากร: 950,000 คน พื้นที่: 30,000 ตารางกิโลเมตร (11,583 ตารางไมล์) ที่ตั้ง: ทางตอนกลางของทิเบต ทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีน การแบ่งเขตการปกครอง: 3 อำเภอ (เฉิงกวน, ตุยหลง เต๋อชิง, ต้าจื่อ), 6 ตำบล (หลินโจว, ตังเซียง, หนี่มู่, ฉู่สุ่ย, โมจู กงก้า)

ลาซา Lhasa เมืองโบราณที่มีอายุกว่า 1,300 ปี ในภาษาทิเบต ลาซาหมายถึง**ดินแดนศักดิ์สิทธิ์หรือดินแดนแห่งพระพุทธเจ้า** เชื่อกันว่าบรรพบุรุษชาวทิเบตเป็นชนเผ่าเร่ร่อนในเขตเอเชียกลาง ที่อพยพย้ายถิ่นเข้ามา กษัตริย์ทิเบตองค์แรกมีพระนามว่า “นยาตรีเชนโป” ในปี ค.ศ. 1720 จีนเริ่มแผ่อำนาจเข้ามาทิเบต และในปลายศตวรรษที่ 19 อังกฤษเริ่มเข้าแทรกแซงทิเบตรวมถึงรัสเซีย จนจีนมีการปฏิวัติวุ่นวายและเมื่อจีนสามารถตั้งสาธารณรัฐประชาชนจีนได้ในปี ค.ศ. 1949 ในปีถัดไปจีนก็บุกทิเบตทันที หลายปีผ่านมาทางการจีนยอมคืนเสรีภาพให้ชาวทิเบตในระดับหนึ่ง ชาวทิเบตยังคงก่อการประท้วงเรื่อยมาแต่ทางการจีนก็ปราบปรามอย่างหนักทุกครั้ง หากคุณจินตนาการว่าลาซาเป็นโลกแห่งระบบนิเวศดั้งเดิม คุณอาจจะรู้สึกแตกต่างออกไป เพราะที่นี่ก็มีตึกสูงระฟ้าและถนนที่พลุกพล่านไปด้วยธนาคาร ห้างสรรพสินค้า และร้านอาหาร



นำชมวัดโปตาลากง หรือ พระราชวังโปตาลากง Potala Palace 布达拉宫 ཕོ་བྲང་པོ་ཏ་ལ་ เป็นสถานที่เลื่องชื่อที่สุดของโลก สร้างขึ้นในสมัยพุทธศตวรรษที่ 13 มีเนื้อที่ 120,000 ตารางเมตร ตั้งอยู่บนยอดเขาแดง (มาร์โปรี) เป็นแลนด์มาร์คของลาซาและเป็นสัญลักษณ์ของทิเบต กลุ่มอาคารสถาปัตยกรรมขนาดมหึมา สูงกว่า 130 เมตร มี 13 ชั้น มีห้อง 1,000 ห้อง เมตร สร้างโดยกษัตริย์ซงเซินกัมโปใน ค.ศ. 7 สร้างขึ้นไว้สำหรับพระมเหสี 2 องค์ที่เป็นชาวจีนและชาวเนปาล ต่อมาใช้เป็นสถาน ศึกษาพระธรรม มีพระลามะเป็นผู้ปกครองโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนสีขาว เขตสังฆาวาส ใช้เป็นที่พำนักของสงค์ ส่วนสีแดง เป็นส่วนพุทธาวาส ประกอบด้วยสถูปทองคำและของมีค่าต่าง ๆ ส่วนสุดท้ายคือ ส่วนสีเหลือง จะเป็นตัวเชื่อมกลาง

พระราชวังโปตาลา ในเดือนธันวาคม ปี 1994 องค์การสหประชาชาติประกาศให้พระราชวังโปตาลาเป็นมรดกโลก ต่อมาในปี 2000 และ 2001 วัดโจคังและวัดนอร์บูลิงกาได้รับการเพิ่มเข้าไปในกลุ่มอาคารในฐานะส่วนต่อขยายของพระราชวังโปตาลา องค์การสหประชาชาติประกาศว่า “ขนาดและความมั่งคั่งทางศิลปะของกลุ่มอาคารประวัติศาสตร์พระราชวังโปตาลา ซึ่งแสดงถึงจุดสูงสุดของสถาปัตยกรรมทิเบต ทำให้เป็นตัวอย่างที่โดดเด่นของสถาปัตยกรรมทางศาสนา ซึ่งเป็นตัวอย่างสุดท้ายที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในโลกสมัยใหม่”

13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคาร

จากนั้นนำท่านสู่ **วัดเจ่อปัง (อารามเดรปุง) Drepung Monastery** 哲蚌寺 สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1416 โดยลูกศิษย์ผู้หนึ่งของพระสังกัปปะ วัดนี้เป็นศูนย์กลางทางการเมืองของนิกายลามะหมวกเหลือง เคยใช้เป็นที่ประทับของดาไลลามะองค์แรกๆ ก่อนที่จะย้ายเข้าไปพักที่วังโปตาลา วัดนี้เป็นที่ตั้งของสถูปพระศพดาไลลามะองค์ที่ 2, 3, 4 ในยุคที่รุ่งเรืองสุดๆ วัดนี้เคยมีลามะจำพรรษาถึง 10,000 รูป



วัดเดรปุงเป็นวัดนิกายเกลุกปาแห่งพุทธศาสนาทิเบตในประเทศจีน ร่วมกับวัดกันเดนและวัดเซรา วัดเดรปุง ถือเป็น หนึ่งในสาม วัดใหญ่ของลาซา ตั้งอยู่ เชิงเขา เกปิ อุตซังทางชานเมืองด้านตะวันตกของลาซา วัดทั้งหมดมีขนาดใหญ่โต มีอาคารสีขาวเรียงรายปกคลุมเนินเขา ซึ่งเมื่อมองจากระยะไกลจะดูเหมือนกองข้าวขนาดใหญ่ จึงเป็นที่มาของชื่อเดรปุง **เดรปุงหมายถึง "กองข้าว" ในภาษาทิเบต** ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความเจริญรุ่งเรือง ชื่อเต็มใน ภาษาทิเบตหมายถึง "การสะสมข้าวอันเป็นมงคลในสิบทิศของทวีปที่ได้รับชัยชนะ" เป็นวัดที่มีลำดับสูงสุดในนิกายเกลุกปา

วัดเดรปุงมีพระพุทธรูปสำคัญๆ ได้แก่ พระเมตไตรยพุทธเจ้า พระวัชรปานี พระอักโศภยะพุทธเจ้า รวมทั้ง คัมภีร์กัน จูร์ ที่จารึกด้วยทองคำ ซึ่งเป็นต้นฉบับโบราณและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของมหาสงครามพุทธมัง และโบราณวัตถุล้ำค่ามากมาย เช่น พระพุทธรูปปิดทองต่างๆ ภาพเขียนทังก้า และคัมภีร์พุทธศาสนา

นำชมวัดต้าเจา หรือ วัดโจคัง Jokhang Temple 大昭寺 วัดศักดิ์สิทธิ์ที่สุดในลาซา มีอายุมากกว่า 1,300 ปี สร้างขึ้นใน ค ศ. 7 พร้อมพระราชวังโปตาลากง โดยกษัตริย์ซงเซินกัมโป กษัตริย์องค์แรกที่รับศาสนาพุทธเข้ามา วัดโจคังเป็นที่ประดิษฐานสมบัติล้ำค่าแห่งพระพุทธศาสนาโลก นั่นคือ พระศากยมุนีวัย 12 ปี ขนาดเท่าคนจริง ซึ่งกลายเป็นรูปเคารพที่ได้รับการเคารพนับถือมากที่สุดในทิเบตทั้งหมด ชาวทิเบตเรียกพระพุทธรูปองค์นี้ว่า “โจโบ” และในปี ค.ศ. 1961 ได้สงวนไว้เป็นสมบัติล้ำค่าของชาติ ในอดีตวัดนี้เป็นที่อยู่ของดาไลลามะและปันเชนลามะ ด้านหลังวัดโจคังจะมองเห็นวังโปตาลาและเห็นถนนบาร์ฆอร์ ซึ่งเป็นเส้นทางประกอบพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ ในปี 2000 วัดโจคังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น**มรดกโลกของยูเนสโก** ในฐานะส่วนขยายของพระราชวังโปตาลา



นำทุกท่านไปช้อปปิ้งของฝากที่**ถนนแปดเหลี่ยมนบาร์คอร์ Barkhor Street 八廓街** ซึ่งเป็นตลาดทิเบตที่ใหญ่ที่สุดของเมืองซาลา มีความยาว 800 เมตร เลือกซื้อสินค้าที่ระลึกต่างๆ ซึ่งจะมีพ่อค้าแม่ค้าตั้งแผงวางขายสินค้าสารพันมากมายตลอด 2 ข้างทาง และมีพระธุดงค์ที่นั่งสมาธิอยู่ริมทาง ซึ่งจะสวดมนต์ให้พรหากได้รับการบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา เลือกชมสินค้าพื้นเมืองมากมาย เช่น งานหัตถกรรม เครื่องประดับ เสื้อผ้าและของที่ระลึกต่าง ๆ ทั้งพรมถัก หมวก ร้องเท้า ผ้าประดับ ประตู เครื่องเงิน เครื่องประดับ อัญมณี มีดพก หินทิเบต หน้ากาก ทังก้า และอื่น ๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ที่นี่ยังมีอาหารท้องถิ่นที่น่าสนใจให้ได้ลองชิมและสัมผัสวัฒนธรรมรวมถึงวิถีชีวิตของชาวทิเบตได้อย่างใกล้ชิด



19.00 น. รับประทานอาหารค่าที่ภัตตาคาร

ที่พัก ลาซา InterContinental Lhasa Paradise By IHG ระดับ 5 ดาว หรือเทียบเท่า





วันที่หก ลาซา-พระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงกา-ทะเลสาบหยางจงยง-เฉิงตู

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม

นำ**ชมพระราชวังฤดูร้อนนอร์บูลิงกา Norbulingka (the Summer Palace)** 罗布林卡 สร้างในปี ค.ศ. 1750 โดยองค์ดาไลลามะที่ 7 และทุกรัชกาลจะสร้างต่อเติมขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นพระราชวังฤดูร้อนที่สวยงามสมบูรณ์ เพื่อเป็นที่ประทับในฤดูร้อนขององค์ดาไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวทิเบต ดาไลลามะองค์ปัจจุบัน ที่ลี้ภัยอยู่ในต่างประเทศเคยกล่าวว่า ท่านพอใจที่จะพักในพระราชวังฤดูร้อนที่สวยงามแห่งนี้มากกว่า พำนักอยู่ที่พระราชวังโปตาลาที่อับทึบ นอร์บูลิงกา ซึ่งมีความหมายว่า **"สวนสมบัติ"** ในภาษาทิเบต ตั้งอยู่ในชานเมืองทางตะวันตกของเมืองลาซา ริมฝั่งแม่น้ำคีชู ห่างจากพระราชวังโปตาลาไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ประมาณ 1 กิโลเมตร (ประมาณ 0.6 ไมล์) สวนแห่งนี้มีพื้นที่ 360,000 ตารางเมตร (ประมาณ 430,000 ตารางหลา) และมีห้องต่างๆ ภายใน 374 ห้อง นับเป็นสวนที่มนุษย์สร้างขึ้นที่ใหญ่ที่สุดในเขตปกครองตนเองทิเบต



11.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคาร

นำท่านไปชม**ทะเลสาบหยางจงยงหู (ทะเลสาบยามดรก) Yamdrok Lake 羊卓雍錯** ซึ่งเป็นทะเลสาบ 1 ใน 4 ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของชาวทิเบต ที่อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเลกว่า 4,000 เมตร เกิดขึ้นจากการไหลของเศษหินจากธารน้ำแข็งที่ปิดกั้นทางน้ำเมื่อประมาณ 100 ล้านปีก่อน ทะเลสาบมีสีเทอร์คอยส์ใสเรียบดังกระจก มีความยาวกว่า 72 กิโลเมตร ล้อมรอบด้วยภูเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะมากมาย และมีลำธารเล็กๆ ไหลลงสู่ทะเลสาบ ทุกๆปีจะมีคนนับแสนเดินทางมาประกอบพิธีล้างบาป เมื่อท่านได้มาเยือนทะเลสาบแห่งนี้ จะรู้สึกเหมือนฟากฟ้าอยู่แค่เอื้อมมือถึง เพลิดเพลินกับทิวทัศน์ภูเขา ที่ราบ ทุ่งหญ้า ฝูงแกะ ฟาร์มวัว พันธุ์ไม้ป่าหลากสีสัน

ทะเลสาบยามดรก เป็นพื้นที่ทัศนียภาพทางธรรมชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งรวมเอาภูมิทัศน์ที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เช่น ทะเลสาบบนที่ราบสูง ภูเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะ เกาะ ทุ่งหญ้า น้ำพุร้อน สัตว์ป่าและพืช และวัดวาอาราม ล้อมรอบด้วยภูเขาที่ปกคลุมด้วยหิมะและยอดเขาน้ำแข็งที่ไม่เคยละลาย โดยยอดเขาที่สูงที่สุดมีความสูงกว่า 7,000 เมตร ในปี 2558 ทะเลสาบยามดรกได้รับรางวัลแหล่งท่องเที่ยวระดับ AAA ของประเทศ



ได้เวลาสมควร เดินทางไปสนามบิน

17.00 น. อาหารเย็น บริการท่านด้วยชุดไก่ทอด หรือ ชุดเบอร์เกอร์ พร้อมเครื่องดื่มที่สนามบิน

19.45 น. (เวลาประมาณ) นำท่านเหินฟ้าสู่ นครเฉิงตู ด้วยเที่ยวบินที่ 3U 8694

หมายเหตุ เที่ยวบินภายในประเทศอาจมีการเปลี่ยนแปลงเที่ยวบิน หรือปรับเวลาบิน

21.50 น. เดินทางถึงสนามบินในเมืองเฉิงตู

ที่พัก เฉิงตู InterContinental Century Hotel by IHG 5 ดาว หรือเทียบเท่า





<u>วันที่เจ็ด</u> **<u>เฉิงตู-ศาลสามก๊ก-สนามบิน-สุวรรณภูมิ</u>**

07.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม



08.10 น. นำท่านไปชม**ศาลเจ้าสามก๊ก หรือ อู่โหวสือ Chengdu Wu Hou Shrine 武侯祠** วัดอู่โหว หรือที่ศาลเจ้าอู่โหว เป็นวัดที่อุทิศให้กับจูกัดเหลียง ขุนนางอู่โหวแห่งอาณาจักรฉู่ในยุคสามก๊ก (ค.ศ. 220-280) จูกัดเหลียงเป็นนักการเมือง นักการทหาร นักการทูต และนักดาราศาสตร์ที่เก่งกาจ สร้างขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 223 ในรัชสมัยของจักรพรรดิ์เล่าเสี้ยน กษัตริย์องค์สุดท้ายแห่งจ๊กก๊ก ต่อมาในปี ค.ศ. 618 ศาลเจ้าได้รับการบูรณะครั้งใหญ่โดยจักรพรรดิ์ถังไท่จง และได้รับการขยายเพิ่มเติมในสมัยราชวงศ์ซ่ง ราชวงศ์หมิง และราชวงศ์ชิง **สิ่งที่น่าชมภายในวัดอู่โหวคือ**

เมื่อเข้าประตูหน้า หนึ่งในโบราณวัตถุที่มีค่าที่สุดในวัด คือ **ศิลาจารึกสามความสำเร็จ 3 ประการ** Triple-Success Stele 三绝碑 สร้างขึ้นในปี 809 มีขนาดสูง 144 นิ้ว และกว้าง 37 นิ้ว บันทึกบทความที่เขียนโดยเป่ยตู้ เสนาบดีผู้มีชื่อเสียงแห่งราชวงศ์ถัง (ค.ศ. 618-907) ผู้รับใช้จักรพรรดิถึงสี่พระองค์ติดต่อกัน บรรยายเกี่ยวกับคุณธรรมและความสำเร็จของจูกัดเหลียง






เมื่อผ่านประตูที่สองเข้าไป จะพบกับ**ศาลหลิวเป่ย** (เล่าปี่) Temple of Liu Bei 刘备祠 หรือ ศาลจ้าวเหลียว รูปปั้นทองคำของหลิวเป่ยตั้งอยู่ตรงกลางวัด สูง 3 เมตร ด้านซ้ายมือเป็นรูปปั้นของหลานชายหลิวเฉิน ทิศตะวันออกคือรูปปั้นของกวนอูและลูกหลานของเขา ทิศตะวันตกคือรูปปั้นของจางเฟยและลูกหลานของเขา จางเฟยและกวนอูต่างเป็นแม่ทัพผู้เก่งกาจที่รับใช้หลิวเป่ย มีศิลาจารึกเล็กๆ หน้าประติมากรรม บอกชื่อและเรื่องราวชีวิตของบุคคลนั้นๆ

เดินผ่านศาลหลิวเป่ย จะถึง**ศาลจูกัดเหลียง** (ขงเบ้ง) Temple of Zhuge Liang 诸葛亮祠 รูปปั้นจูกัดเหลียงและลูกหลานสามรุ่น ตั้งอยู่ใจกลางศาล มีกลองสำริดสามใบ "กลองจูกัดเหลียง" สร้างขึ้นเมื่อเขาเป็นผู้นำทัพลงใต้ บนเพดานวัด จะมีข้อความ "คำแนะนำแก่ลูกชาย" อ่านว่า "ไม่อาจแสดงอุดมคติอันสูงส่งได้ หากปราศจากการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่อาจมีความใฝ่ฝันอันสูงส่งได้หากปราศจากจิตใจที่สงบ"

วัดซานยี่ Sanyi Temple 三义庙 แบ่งออกได้เป็นสามส่วน ได้แก่ ส่วนสวดมนต์ ส่วนวัด และส่วนระเบียง ภายในวัดมีประติมากรรมที่งดงามของ หลิวเป่ย (เล่าปี่) - กวนอู - จางเฟย (เตียวหุย) **โปรดสังเกต** รูปปั้นของหลิวเป่ย (เล่าปี่) สูง 2.8 เมตร ขณะที่รูปปั้นของกวนอู และ จางเฟย (เตียวหุย) สูงเพียง 2.6 เมตร ความสูงนี้บ่งบอกถึงความแตกต่างของสถานะชนชั้นระหว่างจักรพรรดิและขุนนาง นอกจากนี้ยังมีศิลาจารึกสีดำสองกลุ่ม กว้าง 2.2 เมตร และสูง 2.3 เมตร

สุสานของหลิวเป่ย (สุสานหุยหลิง) Tomb of Liubei (Huiling Mausoleum) **刘备墓 (惠陵)** สุสานของหลิวเป่ยหรือสุสานหุยหลิง ตั้งอยู่ทางด้านตะวันตกของวัด มีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,700 ปี และได้รับการอนุรักษ์ไว้อย่างดี ไม่เคยถูกทำลายจนถึงปัจจุบัน สุสานล้อมรอบด้วยกำแพงอิฐทรงกลมที่สร้างขึ้นในปี 1825

11.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคาร **อาหารกวางตุ้ง** แล้วเดินทางไปสนามบิน
15:55 น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยสายการบินไทย เที่ยวบินที่ TG619 (บริการอาหารเครื่องดื่มบนเครื่อง)
18.00 น. เดินทางกลับถึงสนามบินสุวรรณภูมิโดยสวัสดิภาพ

สำรองที่นั่งก่อนล่วงหน้าอย่างน้อย 45 วัน เพราะต้องยื่นเพื่อทำวีซ่าทิเบต
เนื่องจากเป็นการกำหนดวันเดินทางล่วงหน้า
เที่ยวบินอาจมีการปรับเปลี่ยนเวลาบินในช่วงฤดูกาลบินใหม่

อัตราค่าบริการรวม ค่าตั๋วเครื่องบิน TG ไปกลับ ตั๋วกรุ๊ป ชั้นประหยัด | ค่าตั๋วเครื่องบินภายในประเทศ เฉิงตู-หลินจือ-เฉิงตู | ค่าที่พัก 2 ท่าน ต่อ หนึ่งห้องคู่ | ค่าภาษีสนามบินไทย+จีน | ค่าวีซ่ากรุ๊ปเข้าทิเบต | ค่าอาหารทุกมื้อที่ระบุตามรายการ | ค่ารถรับส่งตามสถานที่ท่องเที่ยวระบุตามรายการ | ค่าบัตรผ่านประตูเข้าชมสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ตามรายการ | ค่าระวางน้ำหนักกระเป๋าเดินทางขึ้นเครื่องเที่ยวบินระหว่างประเทศ 1 ชิ้น ที่มีน้ำหนักไม่เกินท่านละ 23 กิโลกรัม | ค่าระวางน้ำหนักกระเป๋าเดินทางขึ้นเครื่องเที่ยวบินภายในประเทศ 1 ชิ้น ที่มีน้ำหนักไม่เกินท่านละ 20 กิโลกรัม | รวมค่าทิปไกด์ท้องถิ่น และ คนขับรถท้องถิ่น ที่เฉิงตู และ ที่ทิเบตแล้ว | อายุ 1-75 ปี จัดประกันอุบัติเหตุและสุขภาพ วงเงิน 2 ล้านบาท *เงื่อนไขตามกรมธรรม์ // อายุ 75 ปี ขึ้นไปจัดประกันอุบัติเหตุ วงเงิน 1 ล้านบาท *เงื่อนไขตามกรมธรรม์

ค่าบริการไม่รวม ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น ค่าโทรศัพท์ ค่าซักรีด ค่าเครื่องดื่มนอกรายการ | ค่าทำหนังสือเดินทาง | ค่าวีซ่าด่วน ค่าวีซ่าเดี่ยว |ค่ าวีซ่าของชาวต่างชาติ | ค่าทิปกระเป๋าขึ้น-ลง โรงแรมทุกแห่ง | ค่าภาษี 7 % และ ภาษี 3% | **ค่าทิปหัวหน้าทัวร์ไทย ตามคุณภาพการบริการ**

สำรองที่นั่ง มัดจำเมื่อจอง 50,000 บาท พร้อมส่งสำเนาหนังสือเดินทาง ส่วนที่เหลือชำระหมดก่อนเดินทาง 45 วัน

ผู้เดินทางยอมรับความเสี่ยงว่า วัดในทิเบตบางแห่ง บางครั้งอาจมีประกาศปิดไม่ให้เข้า บริษัททัวร์อาจได้รับข่าวสารย่างกระชั้นชิด บริษัทฯจะจัดวัดอื่นให้ชมแทน ถ้าจัดไม่ได้ ผู้จัดจะคืนเงินค่าบัตรผ่านประตูวัดนั้น ๆ (ถ้ามี)

เนื่องจากทิเบต เป็นพื้นที่อ่อนไหวทางการเมือง ผู้เดินรับทราบและเข้าใจสถานการณ์ว่า ในกรณีที่มีเพียงข่าว ยังไม่มีประกาศห้ามเข้าจากทางรัฐบาลจีน บริษัทฯถือว่ายังมีความปลอดภัยอยู่ในระดับปกติ ผู้จัดยังคงเดินหน้าจัดกรุ๊ปทัวร์ต่อไป เพราะตั๋วเครื่องบิน, ห้องพัก, วีซ่า ต้องมีการจัดการเตรียมไว้ล่วงหน้า แต่ถ้าในกรณีที่มีประกาศห้ามเข้าอย่างเป็นทางการ ผู้เดินทางยอมรับความเสี่ยงว่า เมื่อกรุ๊ปหยุดดำเนินการ อาจมีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้นได้ เช่น ค่าวีซ่า ค่ามัดจำตั๋ว ฯลฯ ซึ่งไม่อาจขอเงินคืนได้ แต่ในส่วนค่าใช้จ่ายที่ยังไม่ได้ใช้ หรือ ดำเนินเรื่องขอคืนได้ บริษัทฯจะจัดคืนให้ลูกค้าตามจริงได้ก็ต่อเมื่อ ทางบริษัทได้รับคืนมาจากสายการบิน หรือ โรงแรม หรือจากเอเย่นต์ต่างประเทศแล้วเท่านั้น

รายการทัวร์ในทิเบตทั้งสิ้น อยู่ในการบริหารจัดการของแลนด์ฝั่งทิเบตทั้งสิ้น

<u>โปรดทราบ</u> ตั๋วสายการบินไทย ต้องทำการออกตั๋วล่วงหน้าอย่างน้อย 1 เดือน / และวีซ่าทิเบต ต้องใช้เวลาพอสมควร

หมายเหตุ

- สายการบินอาจมีการยกเลิกเที่ยวบิน ปรับเปลี่ยนไฟล์ หรือ เวลาบิน โดยไม่ได้แจ้งให้ทราบล่วงหน้า หรือแจ้งให้ทราบในเวลากระชั้นชิด ท่านใดที่ต้องการออกตั๋วภายในประเทศ (เครื่องบิน, รถทัวร์, รถไฟ) กรุณาและสอบถามที่เจ้าหน้าที่ก่อนจองและก่อนออกตั๋วทุกครั้ง เพราะหากมีความเสียหาย ทางบริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบ
- ราคาขายรวม ได้รวม ค่าภาษีตั๋ว (ค่าภาษีสนามบินไทย+จีน CN TAX * หากภาษีตั๋วมีการปรับขึ้นค่าธรรมเนียม ผู้เดินทางรับทราบว่าท่านจะต้องชำระส่วนที่เพิ่มขึ้นตามจริง โดยถืออัตรา ณ.วันออกตั๋วเป็นสำคัญ

<u>หมายเหตุ</u> บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์เปลี่ยนแปลงรายการได้ตามความเหมาะสม / ในกรณีที่ไม่สามารถไปเที่ยวในสถานที่ที่ระบุในโปรแกรมได้ทัน อันเนื่องมาจากภัยธรรมชาติ ความล่าช้าและความผิดพลาดจากทางเรือ รถไฟ สายการบิน จะไม่มีการคืนเงินใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ทั้งนี้ทางบริษัทฯจะจัดหารายการเที่ยวสถานที่อื่น ๆ มาให้ โดยขอสงวนสิทธิ์การจัดหานี้โดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า / การไม่รับประทานอาหารบางมื้อ ไม่เที่ยวบางรายการ ไม่สามารถขอหักค่าบริการคืนได้ เพราะการชำระค่าทัวร์เป็นไปในลักษณะเหมาจ่าย / บริษัทได้ทำประกันอุบัติเหตุไว้ให้กับลูกค้าในวงเงิน 2,000,000 บาท 1,000,000 บาท เงื่อนไขตามกรมธรรม (ค่าใช้จ่ายเมื่อเกิดเจ็บป่วย การลำลียงค่ายา ค่ารักษา ฯลฯ ผู้เดินทางต้องสำรองออกค่าใช้จ่ายไปก่อน การเบิกคืนได้ขึ้นอยู่กับสิทธิ์ และ เงื่อนไขที่ได้ทำประกันไว้) / บริษัทขอสงวนสิทธิ์ที่จะยกเลิกการเดินทางในกรณีที่มีผู้ร่วมคณะไม่ถึง 10 ท่าน / บริษัทขอสงวนสิทธิ์ที่จะมีการเปลี่ยนแปลงราคา โดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ในกรณีที่มีการขึ้นลงของเงินตราต่างประเทศ หรือทีการปรับค่าธรรมเนียมต่าง ๆ

<u>เงื่อนไขการยกเลิก</u>

ยกเลิกก่อนการเดินทาง 45 วันขึ้นไป-เก็บค่าใช้จ่าย 30,000 บาท ยกเลิกก่อนการเดินทาง 30-44 วัน-เก็บค่าใช้จ่าย 50,000 บาท ยกเลิกก่อนการเดินทาง 1-43 วัน- เก็บค่าบริการทั้งหมด 100 %

<u>ความรับผิดชอบ</u> บริษัทเป็นเพียงตัวแทนการท่องเที่ยว สายการบินและตัวแทนการท่องเที่ยวในต่างประเทศซึ่งไม่อาจรับผิดชอบต่อ

- ความเสียหายต่าง ๆ ที่อยู่เหนือการควบคุมของเจ้าหน้าที่บริษัทฯ อาทิ การนัดหยุดงาน การจลาจล การเปลี่ยนแปลงกำหนดเวลาในตารางบิน ภัยธรรมชาติ ฯลฯ หรือค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้น ทั้งทางตรง หรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย การสูญหาย ความล่าช้า หรือจากอุบัติเหตุต่าง ๆ ฯลฯ
- การตอบปฏิเสธการเข้าและออกเมืองของเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าหรือออกเมือง อันเนื่องมาจากมีสิ่งผิดกฎหมาย หรือเอกสารการเดินทางไม่ถูกต้องหรือการถูกปฏิเสธในกรณีอื่น

- ผู้ที่มีโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และ/หรือ โรคหลอดลม ไม่เหมาะที่จะเดินทางไปทิเบต
- อายุ 1-75 ปี จัดประกันอุบัติเหตุและสุขภาพ วงเงิน 2 ล้านบาท *เงื่อนไขตามกรมธรรม์ // อายุ 75 ปีขึ้นไปจัดประกันอุบัติเหตุ วงเงิน 1 ล้านบาท *เงื่อนไขตามกรมธรรม์ / ** การเบิกจ่ายประกันทุกกรณี 1. ลูกค้าต้องชำระเงินค่ายา ค่ารักษา ค่าลำเลียง ล่วงหน้าไปก่อน 2. ต้องมีเอกสารใบรับรองแพทย์ตัวจริงทุกแห่ง 3. ต้องมีใบเสร็จรับเงินฉบับจริงมาดำเนินเรื่องในทุกกรณี
- ตั๋วเครื่องบินระหว่างประเทศ และภายในประเทศ ต้องออกล่วงหน้าอย่างน้อย 30 วันก่อนเดินทาง
- <u>ไม่รับหนังสือเดินทางข้าราชการ และ รูปถ่ายในเครื่องแบบราชการ (ครู ทหาร ตำรวจ ฯลฯ) รูปถ่ายชุดครุยรับปริญญา ชุดครุยทนาย เป็นต้น</u> เพราะผิดวัตถุประสงค์ และข้อกำหนดในการขอวีซ่าท่องเที่ยวทิเบต
- ผู้ที่ถือบัตร APEX ยังคงต้องทำวีซ่าทิเบต