

### Tour Highlights

- 体验不丹的自然与美丽
- 参观联合国教科文组织世界遗产
- 金刚座佛像（佛点）
- 参观普纳卡宗
- 徒步前往虎穴寺（Taktsang Monastery）
- 古老的寺庙、寺院和宗堡
- 博物馆和政府机构
- 参观富毕卡（Gyangty 山谷）
- 风景秀丽。
- 参观原始村庄和农舍
- 热石浴SPA（可选）
- 不丹文化表演（8人及以上）
- 不丹工艺品集市
- 多楚拉山口（Dochula Pass）雪景全景
- 尝试不丹民族服饰（Kira）

## 07Days Best of Bhutan Tour



为期 7 天的不丹之旅通常会为您提供对这个王国的文化、自然和精神的丰富而身临其境的体验。不丹以其迷人的风景、传统的建筑和浓厚的文化气息而闻名，定会给您带来难忘的旅行。以下是不丹 7 天之旅的潜在行程亮点：

### 第一天：新加坡 – 帕罗 – 廷布（海拔：2320 m）：餐食：午餐/晚餐

从新加坡出发前往帕罗。抵达帕罗机场后，我们的导游将迎接您，然后驱车前往廷布。从新加坡出发前往帕罗（抵达时间 16:45）抵达帕罗机场后，我们的导游将会接您，并驱车前往廷布。抵达廷布后，您将在 18:00 左右入住酒店。没有时间去观光。晚餐并在酒店过夜。

### 第二天：廷布之旅，餐食：早餐/午餐/晚餐

午餐后，我们将前往参观佛陀点（Kunsel Phodrang）。这是一尊建在廷布山区的巨大释迦牟尼佛像。佛像内有一千多尊较小的佛像。从那里您可以很好地了解廷布河谷的概况。午餐后，参观纪念佛塔，这座藏族风格的大型佛塔是廷布最显眼的宗教建筑之一，对于许多不丹人来说，它也是廷布最显眼的宗教建筑。随后，我们将参观国家纺织博物馆，这里陈列着各种不丹纺织品，内容丰富，传统文化丰富。接下来，我们将参观廷布邮政总局，在那里您可以用自己的照片制作自己的邮票，还将参观不丹邮政博物馆和扎西确宗。晚餐并在酒店过夜。

### 第三天：廷布 – 驱车前往普那卡（海拔 1310m）72LK 3 小时车程）餐食：早餐/午餐/晚餐

早餐后，我们将驱车前往普那卡，途经多楚拉山口 - 在此山口可以欣赏到喜马拉雅山脉的全景。Druk Wangyal 佛塔进一步增强了这个地方的美丽 - 由女王建造了 108 座佛塔。天气晴朗时，您可以看到白雪覆盖的喜马拉雅山脉。抵达普那卡后，我们将短途徒步前往 Chimi Lhakhang（寺庙），缓慢地步行穿过美丽的农舍和广阔的稻田平原。该寺院供奉着俗称竹巴金列的神圣狂人。这座寺庙被认为是生育的圣地，大多数没有孩子的夫妇通常会去这座寺庙寻求生育祝福。接下来，我们将参观普纳卡宗，这是一座建在两条河流交汇处的巨大建筑。1955 年之前它一直是不丹的首都，至今仍是僧侣们的冬季住所。



**第四天：普那卡 - 富毕卡（海拔：3,050m/10,007 英尺）（GYANTEY 谷）。餐食 早餐/午餐/晚餐**

早餐后，一日游富毕卡山谷，这是黑山西坡上的一个碗状冰川山谷，与吉格梅辛格旺楚克国家公园接壤。由于这里有大量黑颈鹤过冬，这里成为该国最重要的野生动物保护区之一。除了鹤之外，周围山上还有鹿、野猪、水鹿、羚羊、喜马拉雅黑熊、豹子和赤狐等。纳基楚河（Nakey Chhu）排干沼泽山谷，最终流入普纳克楚河（Punak Tsang Chhu）的下游。接下来，我们将参观甘提寺（Gantey Goemba），它是不丹最古老、最大的宁玛派佛教中心之一。夜宿甘蒂山谷。

**第五天：岗提谷 - 帕罗（海拔 2,334m）（距离：190 公里，车程 4-5 小时）。餐食：早餐/午餐/晚餐**

早餐后，我们将驱车前往帕罗，在廷布停留享用午餐，然后驱车前往帕罗。在路上。我们将参观不丹第一座也是最古老的寺庙 Kichichu Lhakang，香港著名演员梁朝伟的婚礼也曾在那里举行。然后我们将驱车前往帕罗山谷，参观帕罗宗，也称为日蓬宗。这座 14 世纪的大型堡垒/修道院，也是 dzonkhag 的行政中心。到达帕罗后，我们将参观吉楚寺，这是西藏法王于七世纪建造的最古老的寺庙。我们将参观国家博物馆，并徒步 45 分钟到达祖里，在那里我们可以看到美丽的帕罗山谷。

**第六天：帕罗 - 虎穴徒步。膳食：早餐/午餐/晚餐**

早餐后，我们将驱车前往 Satsam Chorten，从那里步行 2-3 小时即可到达虎穴寺（Taktsang Monastery）的观景台。不丹最著名的寺院，相传莲花生大士曾骑着母老虎飞到此地，并在此禅修，因此被称为“虎穴”。摇摇欲坠地坐落在 1,200 米悬崖的边缘。这座修道院创造了令人印象深刻的景象，是不丹的非官方象征。如果时间允许，我们将参观帕罗镇购物街。（骑马和骑小马的费用至少为 60-80 美元，直接支付给当地导游）。注意：请穿着舒适的运动鞋或登山鞋。不建议孕妇和身体状况不佳的人士使用。晚上，您将享受不丹文化表演晚餐，并可以尝试不丹传统服装 Gho & Kira。不丹文化表演晚餐仅限 8 人及以上团体参加。

**第七天：帕罗 - 飞往新加坡 餐食：早餐**

早餐后，自由活动直至送往机场返回家园。



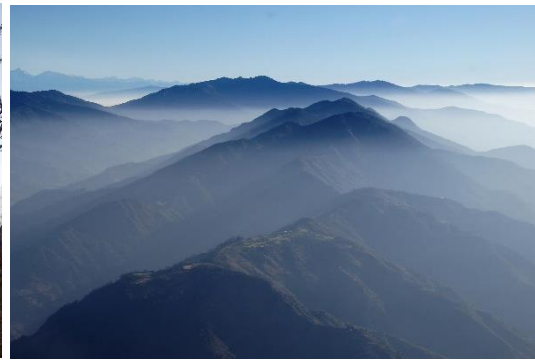
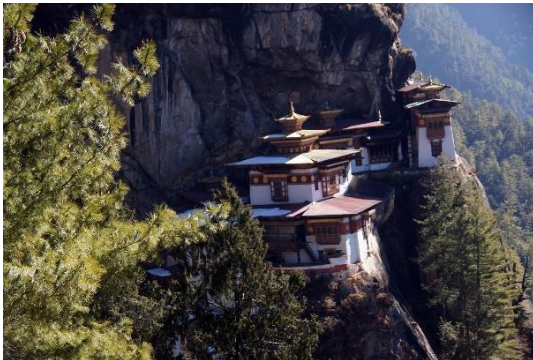
**旅游费用：每人 S\$3880（双人房）**

**旅游费用包括：**

- 新加坡-帕罗新加坡机票（经济舱）
- 机场接送
- 全程全程导游服务
- 不丹政府每日可持续发展费 (SDF)
- 不丹签证费、旅游开发费
- 不丹良好的三星级酒店住宿
- 持照且经过培训的导游服务
- 所有餐点和热饮
- 以上行程中的当地交通
- 国家公园/保护区进入许可证
- 每天供应矿泉水
- 所有必要的文件允许（如适用）在紧急情况下协调快速救援服务（费用由您的保险计划承担）

**服务和费用不包括：**

个人旅游保险、航空税和燃油附加费、护照尺寸照片、小费每人每天 6 美元（9 人及以上）



建议清单:

- 行李
- 日用包
- 运动鞋
- 凉鞋/拖鞋
- 运动裤/套装
- 内衣（最好是一次性的）
- 保暖夹克
- 羊毛衫
- 雨衣或雨伞（以防下雨）
- 遮阳帽、太阳镜
- 个人盥洗用品
- 手套、热垫
- 防晒霜
- 驱虫剂
- 雨披（以防下雨）
- 手电筒、电池、相机、双筒望远镜（可选）
- 零食（麦片棒、巧克力、干坚果和水果、维生素补充剂等）
- 个人急救箱
- 护照（出发前检查六个月有效期）