

**EXOTIC**  
DESTINATIONS 异国风情

8天7晚

# 尼泊尔&不丹

(乘搭两程航班)

帕罗, 廷布, 普那卡, 纳加阔特, 加德满都

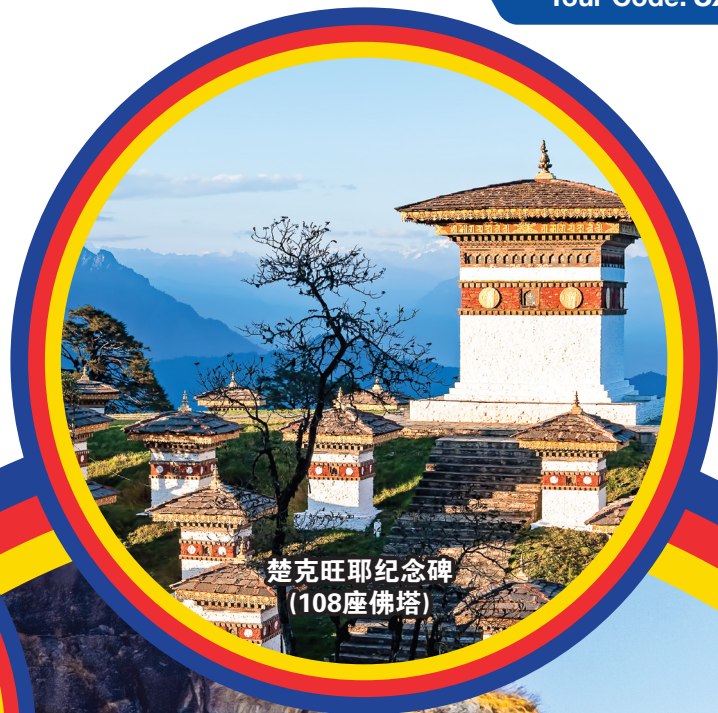
Tour Code: 8XNB



尼泊尔



不丹



楚克旺耶纪念碑  
(108座佛塔)



祈楚拉康



塔金动物园



虎穴寺



帕罗宗



斯瓦扬布纳特寺



普那卡宗



## 精简行程

第1天

吉隆坡 → 加德满都

(4小时45分钟++)

(机上用餐)

- 抵达后，入住酒店

第2天

加德满都 → 帕罗 (乘飞机) (1小时5分钟)

- 廷布 (51公里 1小时30分钟) (早/午/晚餐)

- 塔宗 (国家博物馆) (含入门票)
- 帕罗宗 (日蓬堡) (参观)

第3天

廷布 - 普那卡

(74公里 2小时5分钟)

(早/午/晚餐)

- 国家纪念佛塔 (含入门票)
- 传统医药研究所 (路途经过)
- 国家图书馆 (路途经过)
- 纺织和民间遗产博物馆 (路途经过)
- 十三艺学校 (路途经过)
- 羚牛动物园 (塔金-不丹的国兽) (含入门票)
- 尼姑庵 (拍照)
- 国家邮政总局 (参观)
- 传统造纸厂 (参观)
- 手工艺品商场 (参观)
- 多楚拉山口 (拍照)
- 楚克旺耶纪念碑 (108座佛塔) (拍照)
- 切米拉康 (求子庙) (参观)

第4天

普纳卡 - 帕罗

(115公里 3小时10分钟)

(早/午/晚餐)

- 卡姆沙耶里纳耶纪念碑 (参观)
- 普那卡宗 (含入门票)

第5天

帕罗

(早/午/晚餐)

- 虎穴寺 (含入门票及雇用小马)
- 祈楚拉康 (参观)
- 不丹农舍 (参观)

第6天

帕罗 → 加德满都 (乘飞机) (1小时15分钟)

- 纳加阔特 (28公里, 1小时10分钟)

(早/午/晚餐)

- 巴克塔普尔杜巴广场 (含入门票)
- 故宫广场
- 金门
- 55窗台
- 尼亚塔波拉神庙
- 陶艺广场

第7天

纳加阔特 - 加德满都

(28公里 1小时15分钟)

(早/午/晚餐)

- 喜马拉雅山欣赏日出
- 帕坦杜巴广场 (含入门票)
- 黑天神庙 (步行游览)
- 金庙 (步行游览)
- 巴格玛蒂村和霍卡纳村 (含入门票)



遗产



历史



文化



风景



休闲

## 廷布

- **国家纪念佛塔** - 佛塔建于1974年，是按照不丹三世国王的设想而建的标志性建筑。既为纪念已故国王，同时为世界和平而建的纪念碑，内部珍藏许多神圣的宗教绘画和密宗佛像，也是廷布人每日转塔最集中的地方。

## 普那卡

- **多楚拉山口** - 海拔3150米高的多楚拉山口，是不丹最著名的山口，是从廷布市往普纳卡比经之路。多楚拉山口四季如画，任何季节参观都是那么的美。
- **楚克旺耶纪念碑** - 外形是108座佛塔，这里有纪念第四代国王和2003年在与阿萨姆叛乱分子的战斗中阵亡的士兵纪念碑。同时也是为祈祷世界和平而建立的。每年12月13日都在这海拔3150米高的多楚拉山口举办楚克旺耶节。
- **切米拉康** - 是喇嘛朱卡库拉的堂兄为纪念他降伏恶魔而建的寺庙。喇嘛朱卡库拉是被不丹人广泛尊崇的圣人，称之为“神圣的疯子”。此地为求子圣地，也可以请求平安祝福。寺庙里面的喇嘛用代表朱卡库拉生殖器的骨雕和木雕器物敲击你的头，这是对朝拜者的一种赐福。
- **卡姆沙耶里纳耶纪念碑** - 作为庇祐国家的佛塔，是不丹唯一一座全部供奉各类护法神的佛塔。这个喜马拉雅山国避灾避难的圣地，用来祈求不丹祥和安宁。塔顶的释迦牟尼佛像据传曾开口说话。
- **普那卡宗** - 于1637-38年建造，是不丹最古老的城堡，也是不丹二十宗之一的第二大宗。曾经是不丹的旧首都，作为不丹的权力与宗教中心长达300年。如今，普那卡宗在不丹还是拥有崇高的地位是国王冬天居住的冬宫，位于波河和莫河(父亲河和母亲河)交汇处。通过宗堡的廊桥，就能见到普那卡宗的大门。

## 帕罗

- **帕罗宗** - 也被称为日蓬堡，意为“一堆珠宝上的城堡”。这座壮丽的宗位于帕罗河之上，这里是政府办公机关，帕罗法院，佛教寺庙的所在地，处在国家博物馆的下方，但同样可以俯瞰山下的帕罗城镇。该宗是在莲花生大师建造的寺庙基础上于16世纪修建的。帕罗宗也是刘梁大婚之地，著名的电影小活佛(Little Buddha)就是在此取景。春季帕罗戒楚节(不丹日历2月的9-15日)在这里举行，其中焦点是晒大佛。
- **虎穴寺** - 建于1692年，位在帕罗山谷中900米的悬崖壁上。据不丹人们的说法，于公元747年，当时被称为第二佛的莲花生大士化身为忿怒相的多吉卓罗上师骑在母老虎身上，从西藏飞到此处一山洞中修行禅修三个月，并降服了那时在不丹占据山头的妖怪。让此地成为佛教教化之地。建筑主体有三座主要寺庙，每一座寺庙都有着珍贵的莲师遗迹。虎穴寺的山门前飞挂着一道瀑布，瀑布倾泻而下，然后落入下方几百米深的山坳。寺内每个建筑都有一个阳台，可欣赏到优美的帕罗河谷风景。想登山虎穴寺，需大约2个小时。(游客有2种方式上山，一是骑马，或者步行。骑马也只能抵达半山。由于下半段路程很陡峭，游客必须自己步行到徐虎穴寺)
- **祈楚拉康** - 第一圣殿是由西藏皇帝松赞干布于7世纪建造，庙内供奉的释迦摩尼八岁等身像是不丹最神圣的佛像之一。最近一次是由不丹太王太后格桑却登旺楚克于原祈楚拉康旁增建一座风格相同的咕噜拉康。两座拉康建筑时间相差了1300年，使祈楚拉康成为一座少有的双寺庙佛寺。据传当时通晓地理的文成公主观察西藏的地形宛若仰卧的罗刹魔女，对西藏国运发展不利，于是建议藏王在魔女的心脏位置兴建三座王宫和大昭寺来镇压。
- **不丹农舍** - 传统不丹房屋，用泥土和石头建造，没有任何钉子。早期，房子的底层是牛群的住所，但现在它被用作家庭的商店。农家的楼上通常有一个大厨房兼作起居室、神殿，储藏室和卧室。



巴克塔普尔杜巴广场



国家纪念佛塔



卡姆沙耶里纳耶纪念碑

## 第8天

加德满都 → 吉隆坡 (4小时45分钟++)  
(早/午/晚餐/机上用餐)

- 加德满都杜巴广场 (含门票)
- 卡斯塔曼达珀 (步行游览)
- 哈努曼·多卡宫 (老皇宫) (拍照)
- 斯瓦扬布纳特寺 (四眼天神庙) (含门票)
- 泰美尔街 (自由活动)

### 旅游亮点

- ✓ 游览不丹，全球幸福指数最高的国家之一
- ✓ 帕罗宗堡是不丹最有名的宗堡之一，最能代表不丹建筑的宗堡
- ✓ 国家纪念佛塔是廷布著名的标志性建筑
- ✓ 108座佛塔-楚克旺耶纪念碑，是多楚拉山口著名的地标
- ✓ 切米拉康是不丹的求子和请求祝福平安的佛庙
- ✓ 卡姆沙耶里纳耶纪念碑是不丹建筑和艺术的杰出典范
- ✓ 普那卡宗是不丹建筑的杰出代表，是不丹最美的宗堡
- ✓ 虎穴寺是峭壁上的佛教圣地，世界十大超级寺庙之一，也是世界文化遗产
- ✓ 祈楚拉康是不丹最古老的佛教寺庙之一，是不丹最宏伟的礼拜场所之一
- ✓ 融入当地农民的生活方式，参观丰富多彩的传统农舍
- ✓ 欣赏喜马拉雅日出全景和加德满都山谷边缘迷人的山区景色
- ✓ 巴克塔普尔杜巴广场、帕坦杜巴广场和加德满都杜巴广场是，被列为联合国教科文组织世界遗产
- ✓ 游览巴格玛蒂村和霍卡纳村，探索尼瓦尔文化的历史和传统
- ✓ 探访尼泊尔闻名于斯瓦扬布纳特寺(猴庙)，尼泊尔最神圣的佛教圣迹之一，是世界文化遗产



### 3 + 4 ★ 酒店 (7晚)

- ✓ 廷布 x 1晚
- ✓ 普纳卡 x 1晚
- ✓ 帕罗 x 2晚
- ✓ 纳加阔特 x 1晚
- ✓ 加德满都 x 2晚

\*酒店级别 - 部分住宿可能没有特定的大床房或双人房类型

- 单人房 - 单人床
- 双人房 - 2张单人床
- 大床房 - 1张大床 (2张单人床合拼成1张大床)
- 三人房 - 组合床 (3张单人床 或 1张大床 + 1张单人床) 或 第3张床将会以沙发床或折叠式床

## 纳加阔特

- **加阔特** - 是尼泊尔靠近喜马拉雅山的一处村庄，一座正对着喜马拉雅山的山脊上，被称为“喜马拉雅山的观景台”，以最广最美的视角看世界第一高峰。在70年代开始转变为最受欢迎的观赏日出及日落的景点。这里正对着喜马拉雅山脉的二十多座6000米以上，在此可以看到十座世界最高山峰中的五座。

## 加德满都

- **巴克塔普尔杜巴广场** - 又称巴德岗王宫广场，这里有长达500年马拉王朝的王宫，包括许多各具艺术特色的宫殿，庭院，寺庙雕像等，被誉为“中世纪尼泊尔艺术的精华和宝库”。其中的金门和55窗宫，惟其精美的铜铸和木雕艺术而闻名。巴克塔普尔杜巴广场包含99个庭院，但如今这些庭院仅剩15个。它被联合国教科文组织列为世界遗产。
- **帕坦杜巴广场** - 是帕坦国王的皇宫，展示了马拉国王统治时期尼瓦尔建筑的鼎盛时期。其中最为著名的是黑天神庙，黑天寺，哈里桑卡神庙，毗湿奴神庙，毗斯瓦纳特神庙等。其建筑艺术也非常高超、精湛，在世界建筑史上占有一席之地，被称为“露天博物馆”，也有“艺术之城”之称，被列为联合国教科文组织世界遗产。
- **加德满都杜巴广场** - 也被称为哈努曼杜巴广场，曾是尼泊尔王室和政府官员的住所。该广场是旧建筑最集中的地方，拥有50多座寺庙和宫殿，又被称为“寺庙博物馆”，是观赏尼泊尔寺庙建筑的好地方。曾是佛教和印度教仪式、圣礼、皇家活动和国王加冕礼的重要场所。广场及附近的建筑，均为联合国教科文组织世界遗产。
- **斯瓦扬布纳特寺** - 位于首都加德满都郊外斯瓦扬布山顶上，在这里能够看到尼泊尔的首都加德满都的全景。建于公元389年，曾是摩拉王朝的都城，雄伟的摩拉王朝宫殿。塔的四周有许多野生猴子，因此也被称为“猴庙”。这座塔也可以叫做四眼天神庙，分十三层，象征修行的十三层境界，拥有2500年以上的历史。主建筑是一座巨型的舍利塔，塔身为圆锥型，底座为四方形，底座四面绘有眼睛的图案，这是“智慧的眼睛”，能够看到世间一切，象征着佛眼法力无边，每对慧眼之下还有一个红色问号形的尼泊尔数字“1”，代表佛的鼻子，据说在佛教中它意味“只有止恶行善，方能离苦得乐。”，象征大千世界的和谐统一。



- ✓ 7 早餐 / 7 午餐 / 7 晚餐
- ✓ 当地风味餐

免责声明：如在旅游期间受限于当地重大会议、展会、节庆活动、自然灾害或有大量游客涌入的情况下，游览景点或行程的次序在必要时会进行适当的调整，住宿可能会更改至其他城市，恕不另行通知。

备注：如果旅游行程受到上述问题的影响，将不予退款或更换。图片仅供参考。

# 旅游资讯

## · 尼泊尔&不丹 ·



<p><b>货币</b></p>	<p>尼泊尔 : 尼泊尔卢比 (NPR) 不丹 : 不丹努尔特鲁姆 (BTN)</p>	<p><b>信用卡</b></p> <p>致电信用卡中心, 以延长你的信用卡额度 *许多信用卡在尼泊尔&amp;不丹通行.</p>				
<p><b>货币兑换率</b></p>	<p>1美金 : 130尼泊尔卢比 100尼泊尔卢比 : 3.30令吉 1美金 : 80不丹努尔特鲁姆 100不丹努尔特鲁姆 : 5.30令吉 *以当前汇率为准</p>	<p><b>拨号代码</b></p> <p>尼泊尔 : + 977 不丹 : + 975</p>				
<p><b>电压</b></p>	<p>220 - 240 伏特</p>	<p><b>插头</b></p> <p>C型(2脚)      M型(3脚)      D型(3脚)</p> <p>*请自带多功能插座</p>				
<p><b>时差</b></p>	<p>尼泊尔: 标准时差-慢马来西亚时间2小时 15 分钟 不丹: 标准时差-慢马来西亚时间2小时</p>	<p><b>行李托运</b></p> <p>每人只限携带一件不超过7公斤的手提行李上机, 以及托运行李不超过20公斤</p>				
<p><b>气候</b></p>	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 春季 3月 - 5月 16°C - 23°C</td> <td><input type="checkbox"/> 夏季 6月 - 8月 23°C - 25°C</td> <td><input type="checkbox"/> 秋季 9月 - 11月 15°C - 24°C</td> <td><input type="checkbox"/> 冬季 12月 - 2月 9°C - 12°C</td> </tr> </table>		<input type="checkbox"/> 春季 3月 - 5月 16°C - 23°C	<input type="checkbox"/> 夏季 6月 - 8月 23°C - 25°C	<input type="checkbox"/> 秋季 9月 - 11月 15°C - 24°C	<input type="checkbox"/> 冬季 12月 - 2月 9°C - 12°C
<input type="checkbox"/> 春季 3月 - 5月 16°C - 23°C	<input type="checkbox"/> 夏季 6月 - 8月 23°C - 25°C	<input type="checkbox"/> 秋季 9月 - 11月 15°C - 24°C	<input type="checkbox"/> 冬季 12月 - 2月 9°C - 12°C			
<p><b>飞机型号</b></p>	<p>Malaysia Airline</p> <p>Malindo</p>					

出发日期:	<input type="text"/>	航班行程:	<input type="text"/>
团费:	<input type="text"/>	机场税及燃油附加费:	<input type="text"/>
小费:	<input type="text"/>	旅行社代收费:	<input type="text"/>
签证:	<input type="text"/>	旅行保险:	<input type="text"/>
		总数:	<input type="text"/>

Travel Agent:

