



ALL ABOUT
JOURNEY

บริษัท ออล ออบาท์ เจอร์นี่ จำกัด

5/1800 หมู่บ้านประชาชน ซอย 16 ถนนสามัคคี ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

โทร. 0 2980 0203 Fax: 0 2980 2202 Hotline: 08 1929 9293

f www.facebook.com/allaboutjourneytour @aajtour

e-mail: tour.aaj@gmail.com, Website: www.allabout-journey.com

Code:IS19-CHN-(AM2627-TB03MU)05DEC2026-H260108

AMAZING DREAM TIBET

ทัวร์ทิเบต 8วัน7คืน

โดยสารการบิน China Eastern Airlines (MU)

พิชิตดินแดนหลังคาโลกสักครั้ง ดินแดนทิเบต

AMAZING DREAM TIBET

ทัวร์ทิเบต 8วัน7คืน



“ก้าวสู่ดินแดนเหนือเส้นขอบฟ้า ทิเบต”

คุนหมิง ♦ ลาซา ♦ หลินจือ ♦ ซิกาเซ

พระราชวังโปตาลา-ทะเลสาบนาซัง-วัดโจคัง-ทะเลสาบยัมดรอค-ธารน้ำแข็งคาโรลา-วัดทาชิลูโป
เที่ยวครบทุกไฮไลต์ พัก 4-5 ดาว อาหารดี

เดินทาง ต.ค. 68 - ธ.ค. 69

ราคาเริ่มต้น **55,950.-** (รวมทุกอย่าง)

เที่ยวครบทุกไฮไลต์แบบไม่ต้องจ่ายเพิ่ม

พัก4-5 ดาว อาหารดี เที่ยวสบายกรุ๊ปเล็ก

คุนหมิง-ลาซา-ช่องเขากูมอ-มณฑลคางซุ-คางซุ-หลินจือ-แม่น้ำหนิงหยาง-ทะเลสาบนาซัง-พระราชวังโปตาลา-หยา

หวังชาน-วัดโจคัง-ถนนแปดเหลี่ยม-ทะเลสาบยัมดรอค-

ช่องเขากูมอ-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาเซ-วัดทาชิลูโป-พิพิธภัณฑ์ทิเบต

เดินทาง ต.ค. 68 - ธ.ค. 69

ราคาเริ่มต้น **55,950 บาท**

(รวมทิปทุกอย่าง)



ALL ABOUT
JOURNEY

บริษัท ออล ออบ้าท์ เจอร์นี่ จำกัด

5/1800 หมู่บ้านประชาชน ซอย 16 ถนนสามัคคี ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

โทร. 0 2980 0203 Fax: 0 2980 2202 Hotline: 08 1929 9293

f www.facebook.com/allaboutjourneytour @aajtour

e-mail: tour.aaj@gmail.com, Website: www.allabout-journey.com

AMAZING DREAM TIBET

ทัวร์ทิเบต 8วัน7คืน บินภายใน 2 เที่ยวบิน

คุนหมิง - ลาซา - หลินจื่อ - ซิกาชะ

DAY1 สนามบินสุวรรณภูมิ-คุนหมิง-ลาซา (ทิเบต)

04.30 น. พร้อมกัน ณ อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ
เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบิน China Eastern Airlines
07.50 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง ประเทศจีน เที่ยวบิน MU 9622
11.10 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง
14.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองลาซา เที่ยวบิน MU 9737
17.30 น. เดินทางถึงสนามบินลาซา

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY2 ลาซา-ช่องเขาอุโมงค์เคอิลา-คางโก-หลินจื่อ



เมืองหลินจื่อ



ช่องเขาอุโมงค์เคอิลา



คางโก

** พักที่ Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY3 อุทยานยานี-ทะเลสาบหลูหลาง-หมู่บ้านหลูหลาง-หลินจื่อ



อุทยานชุนน้ำยานี



หมู่บ้านหลูหลาง



หมู่บ้านดอกท้อ

** พักที่ Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY4 หลินจื่อ-ทิวทัศน์แม่น้ำหยาง-ทะเลสาบบาซัง-ลาซา



ทะเลสาบบาซัง

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY5 ลาซา-พระราชวังโปตาลา-จุดชมวิวหยาหวังซาน-วัดโจคัง-ถนนแปดเหลี่ยม



พระราชวังโปตาลา



วัดโจคัง

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY6 ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอ-จุดชมวิวช่องเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ซิกาชะ



ทะเลสาบยัมดรอ



ธารน้ำแข็งคาโรลา

** พักที่ Gesar Hotel 4* หรือเทียบเท่า **

DAY7 ซิกาชะ-วัดทาชิลูโป-ลาซา



วัดทาชิลูโป

** พักที่ Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า **

DAY8 พิพิธภัณฑสถานทิเบต-ลาซา-คุนหมิง-กรุงเทพฯ



พิพิธภัณฑสถานทิเบต

15.05 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง
โดยสายการบิน China Eastern Airlines
เที่ยวบิน MU 9738
17.30 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง
20.40 น. ออกเดินทางสู่กรุงเทพฯ ประเทศไทย
โดยสายการบิน China Eastern Airlines
เที่ยวบิน MU 9621
22.15 น. เดินทางถึงสนามบินสุวรรณภูมิ
โดยสวัสดิภาพพร้อมความประทับใจ



หมายเหตุ รายการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นหลัก



วันแรก กรุงเทพ-คุนหมิง-ลาซา (ทิเบต)

- 04.30 น. พร้อมกัน ณ เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบิน China Eastern Airlines อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ สนามบินสุวรรณภูมิ โดยมีเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ คอยต้อนรับและอำนวยความสะดวกด้านสัมภาระและเอกสารการเดินทางทำผ่านขั้นตอนการตรวจคนออกนอกประเทศ
- 07.50 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง ประเทศจีน โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 9622**
- 11.10 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง
- 14.30 น. ออกเดินทางสู่เมืองลาซา เที่ยวบินที่ **MU 9737**
- 17.30 น. เดินทางถึงสนามบินลาซา **ทิเบต (Tibet)** หรือลู่ปอ (ในภาษาโบราณ) ภาษาจีนเรียกว่า "ซีจ้าง" 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
- ค่า บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า

วันที่สอง ลาซา-ช่องเขาอุโมงค์มิลลา-คาคังโกว-หลินจี

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม



นำท่านออกเดินทางสู่เมืองหลินจี (Linzhi/Nyingchi) แปลว่า **บัลลังก์แห่งดวงอาทิตย์** ในภาษาทิเบต มี เทือกเขาหิมาลัยและเทือกเขา Nyainqentanglha ทอดยาวจากตะวันตกไปตะวันออกเหมือนมังกรคู่ขนานขนาดใหญ่บรรจบกับเทือกเขาเทินตวนทางทิศตะวันออก อยู่ในระดับความสูงจากระดับน้ำทะเล 3,040 เมตร ถือว่าต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับเมืองอื่นๆของทิเบต ระหว่างเดินทางชมทิวทัศน์สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของจีน ระหว่างทางผ่าน**ช่องเขาอุโมงค์เขามิลลา** ชมวิวของเขามิลลาซึ่งเคยเป็นจุดสูงสุดบนทางหลวง 318 ใกล้เมืองลาซา ปัจจุบันอุโมงค์ช่วยลดระยะทางและหลีกเลี่ยงเส้นทางอันตราย เลียบแม่น้ำนียาง น้ำสีฟ้าใสเหมือนมรกตไหลคู่กับทางหลวงลาซา-หลินจี ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็น **ทางหลวงที่สวยงามที่สุดในจีน** และเมืองหลินจี ได้ชื่อว่าเป็น **"สวรรค์แห่งเทือกเขาหิมาลัย"** เพราะเต็มไปด้วยขุนเขาสูง หุบเขาป่าดิบใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์ ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของจีน และแม่น้ำสายสำคัญที่ไหลผ่านทิวทัศน์อันงดงาม อากาศอบอุ่นกว่าเมืองอื่น ๆ ของทิเบต ด้วยทิวทัศน์ของเทือกเขาแอลป์สไตล์ทิเบต จึงได้ชื่อว่า **"สวิตเซอร์แลนด์น้อย"**



กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ กัฏดาการอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมอุทยานพุทศาดังโกวดินแดนศักดิ์สิทธิ์ สวรรค์บนดินแห่งหลินจือ เป็นหุบเขาสูงชัน มีน้ำตกสายขาวไหลทะยานจากหน้าผาสูงกว่า 200 เมตร สายหมอกล้อมรอบจนได้ชื่อว่า "ประตูสู่สวรรค์" สัมผัสความสงบแห่งศรัทธา พระพุทธรูปองค์ใหญ่ตั้งตระหง่านกลางขุนเขาและสายหมอก ทิวทัศน์รอบด้านที่สามารถมองเห็นความงดงามเหนือคำบรรยายของธรรมชาติหลินจือได้แบบพาโนรามา สวรรค์บนดินที่ต้องมาสัมผัสด้วยตัวเอง

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ กัฏดาการอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Linzhi : Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า

วันที่สาม อุทยานยานี-ทะเลสาบลู่หลาง-หมู่บ้านลู่หลาง-หลินจือ

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม



เดินทางสู่อุทยานชุ่มน้ำยานี (Yani Wetland Park) จุดบรรจบของแม่น้ำยาร์lungซางโปและแม่น้ำแม่น้ำนียาง ครอบคลุมเขตหลินจือและเมืองมิลิน ระดับความสูง 2,920 เมตร ที่ล้อมไปด้วยภูเขาและแม่น้ำสีเขียวมรกต แม่น้ำสองสีที่แตกต่างชัดเจน สีครามของยาร์lungซางโป สีมรกตของนียาง ทุ่งหญ้าชุ่มน้ำที่อุดมสมบูรณ์ เป็นที่อยู่อาศัยของนกหายาก และพืชพันธุ์ท้องถิ่น วิถีทัศน์เทือกเขาสลับซับซ้อนเป็นฉาก

หลัง อีสระให้ท่านเก็บภาพประทับใจ นำท่านชมวิวทะเลสาบลู่หลาง (Lulang Lake) สวรรค์กลางขุนเขา หิมาลัย น้ำใสจนสะท้อนฟ้า ทุ่งหญ้าเขียวขจี สองฝั่งเขา เป็นป่าสนและต้นสนหนาแน่นสลับกับทุ่งดอกไม้ป่า นับพันชนิด

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ กัฏดาการอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมหมู่บ้านลู่หลาง (Lulang Village) เสน่ห์แห่งทิเบต หมู่บ้านเล็ก ๆ ท่ามกลางทุ่งหญ้าและขุนเขา สัมผัสวิถีชีวิตท้องถิ่นแบบดั้งเดิม บ้านไม้และวัฒนธรรมทิเบตแท้ ๆ ภูเขาหิมาลัยเป็นฉากหลังทุกมุมคือภาพสวยที่ไม่ควรพลาด อีสระให้ท่านเก็บภาพประทับใจตามอัธยาศัย จากนั้นนำท่านเดินทางสู่หมู่บ้านก่าลา หรือ หมู่บ้านดอกท้อ สวรรค์สี่ชมพูแห่งทิเบต หมู่บ้านเล็ก ๆ ในเขตป่าอ้อ เมืองหลินจือ ที่ขึ้นชื่อเรื่องความงามของดอกท้อป่าพันธุ์ทิเบต ซึ่งผลิบานพร้อมกันในฤดูใบไม้ผลิ หมู่บ้านทั้งหมู่บ้านจะถูก



ห่มคลุมไปด้วยสีชมพูหวานละมุน ตัดกับภูเขาหิมะนัมชา บาร์วา (Namcha Barwa) ตั้งตระหง่านอยู่เบื้องหลัง ชาวโพลนตัดกับสีชมพูหวานจนกลายเป็นภาพที่สวยงามมากๆ ****หมายเหตุ: เทศกาลดอกท้อช่วงกลางมีนาคมถึงต้นเมษายนเท่านั้น ซึ่งเป็นฤดูที่ดอกท้อบานเต็มที่** อากาศเย็นสบายกำลังดี ท่านจะได้สัมผัสบรรยากาศคึกคักของการแสดงพื้นเมือง ชิมอาหารท้องถิ่น และร่วมงานฉลองที่อบอุ่นไปด้วยสีสันแห่งฤดูใบไม้ผลิ 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

ค่า บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Linzhi : Dongchen Jinghui Hotel 4* หรือเทียบเท่า

วันที่สี่ หลินจื่อ-ทิวทัศน์แม่น้ำนียนหยาง-ทะเลสาบบาซุม-ลาซา

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ออกเดินทางจากเมืองหลินจื่อ แวะจุดชมวิวนิ
หยาง ซึ่งเป็นเส้นทางสวยงามเลียบแม่น้ำ ผ่าน
ชมทะเลสาบบาซุม (Basum Lake) หรือ
'ปาซง' ในภาษาทิเบตหมายถึง "สายน้ำสีเขียว
มรกต" ตั้งอยู่ท่ามกลางขุนเขาสูงและป่าสน
เขียวขจีในเขตหลินจื่อ ทิเบต ระดับความสูง
3,500 เมตร มีความยาวประมาณ 12 กิโลเมตร
เป็นทะเลสาบน้ำใสสีฟ้าเข้มที่สะท้อนท้องฟ้าและ



ภูเขาอย่างงดงาม ราวกับกระจกธรรมชาติ ถูกโอบล้อมด้วยเทือกเขาหิมะตลอดปี ทิวทัศน์สวยงามเหมือน
ทะเลสาบในสวิตเซอร์แลนด์ ทำให้ที่นี่กลายเป็น สวรรค์ของนักเดินทางที่รักความสงบและธรรมชาติ
นอกจากน้ำที่สวยใสแล้ว ยังมีเกาะลอยน้ำเล็กๆ เกาะจาซี (Zhaxi Island) เป็นที่ตั้งของ 'วัดซัวงกงปา วัด
โบราณเก่าแก่ในพุทธศาสนาสายทิเบต นิกายหมวกแดง ซึ่งสร้างขึ้นในสมัยปลายราชวงศ์ถัง และปัจจุบันมี
ประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,500 ปี ได้รับการยกย่องให้เป็นจุดชมวิวยุทธศาสดาระดับ 5A แห่งแรกและแห่ง
เดียวในทิเบต

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเดินทางสู่เมืองลาซา (Lhasa) หัวใจแห่งทิเบตเมืองศักดิ์สิทธิ์ที่เต็มไปด้วยวัดวาอารามและ
สถาปัตยกรรมทิเบตดั้งเดิม เดินเล่นตามถนนหินเก่า สัมผัสกลิ่นอายวัฒนธรรมเก่าแก่ และชมวิวภูเขาหิมาลัย
สวยตระการตา ถึงลาซาในช่วงเย็น นำท่านเข้าพักโรงแรม พักผ่อนตามอัธยาศัย

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า



วันที่ห้า ลาซา-พระราชวังโปตาลา-จุดชมวิวยานหวางชาน-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 – ควรสวมเสื้อผ่ามิดชิด เพื่อแสดงความเคารพ) จากด้านบนของพระราชวังสามารถชมวิวยานหวางชานและภูเขาหิมาล้อมรอบ ๆ อย่างสวยงาม นำท่านสู่จุดชมวิวยานหวางชาน (Yahwangshan Viewpoint) พาโนรามาขุนเขาทิเบต รับลมเย็น สายหมอกและขุนเขาสูงสลับซับซ้อนตัดกับท้องฟ้าสีคราม

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านชมวัดโจคัง (Jokhang Temple) ตั้งอยู่ใจกลางเมืองลาซา วัดโจคังถือเป็น วัดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของ ทิเบต สร้างสมัยราชวงศ์ทูปโป ประดิษฐานพระพุทธรูปอายุ 12 ประพุทธรูปที่ชาวทิเบตให้ความเคารพนับถือสูงสุด เป็นจุดแสวงบุญหลักของชาวทิเบต วัดโจคัง วัดที่โดดเด่นไปด้วยงานสถาปัตยกรรมที่ผสมผสาน ศิลปะอินเดีย ศิลปะจีนในสมัยราชวงศ์ถัง และศิลปะเนปาล เข้าไว้ด้วยกันอย่างลงตัว



จากนั้นนำท่านสู่ตลาดแปดเหลี่ยมปากั่วเจีย หรือ ถนนแปดเหลี่ยม ถนนโบราณรูปแปดเหลี่ยมที่โอบรอบวัดโจคังเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดของเมืองลาซา ตลาดแปดเหลี่ยมเป็นแหล่งเศรษฐกิจของทิเบต รวมทั้งเป็นแหล่งช้อปปิ้งสินค้าพื้นเมือง ของที่ระลึกมากมายเช่น พรมถัก, หมวก, รองเท้า, ผ้าประดับประตู, เครื่องเงิน, เครื่องประดับตกแต่งร่างกายที่ทำจากหิน, อัญมณี, มีดพก เป็นต้น อิสระให้ท่านได้เลือกซื้อของที่ระลึกตามอัธยาศัย

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า



วันที่หก ลาซา-ทะเลสาบยัมดรอ-จุดชมวิวช่องเขากัมบาลา-ธารน้ำแข็งคาโรลา-ชิกาเซ่

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านเดินทางสู่ทะเลสาบยัมดรอ (Yamdruk Lake) ไข่มุกสีครามแห่งทิเบตใต้ เป็นหนึ่งในทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์ของชาวทิเบต พื้นที่ 638 ตร.กม. (ใหญ่ที่สุดในทิเบตใต้) ระดับความสูง 4,441 เมตร เชื่อกันว่าทะเลสาบยัมดรอเป็นที่ประทับของเทพธิดายัมดรอ เทพผู้ปกป้องคุ้มครองผืนแผ่นดินทิเบต รอบทะเลสาบจึงมีวัดวาอารามเก่าแก่หลายแห่ง ที่โด่งดังที่สุดคือวัดปาล์ยูล ตั้งอยู่บนเกาะกลางทะเลสาบ นำท่านสู่จุดชมวิวช่องเขากัมบาลา สูง 4,950 เมตร มองเห็นทะเลสาบ สีฟ้าใสเหมือนคริสตัล ถูกโอบล้อมด้วยเทือกเขาหิมะ น้ำสะท้อนแสงแดดจนดูเหมือนกระจกขนาดยักษ์ ทำให้ทะเลสาบแห่งนี้กลายเป็น สวรรค์กลางขุนเขา



กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น



นำท่านชมธารน้ำแข็งคาโรลา (Karola Glacier) กำแพง น้ำแข็งแห่งเทือกเขาหิมาลัย อยู่ท่ามกลางขุนเขา สูงและภูมิประเทศอันงดงาม เป็นหนึ่งในธารน้ำแข็งที่ใหญ่และสวยที่สุดของทิเบต ยังเป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง "Red River Valley" อีกด้วย อุณหภูมิบริเวณธารน้ำแข็งต่ำกว่าพื้นที่รอบข้าง 5-10°C **ขอควรระวัง อากาศเบาบางเนื่องจากอยู่ในที่สูง ห้ามส่งเสียงดัง เพื่อป้องกันหิมะถล่ม** จากนั้นนำ

ท่านเดินทางสู่เมืองชิกาเซ่ (Shigatse) ประดุสัวัฒนธรรมทิเบต เมืองใหญ่อันดับสองของทิเบต เต็มไปด้วย วัดวาอารามเก่าแก่ วิถีชีวิตชาวทิเบต และภูเขาสวยงาม สัมผัสบรรยากาศดั้งเดิม ผสมผสานความศักดิ์สิทธิ์และธรรมชาติอันงดงาม

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Shigatse : Gesar Hotel 4* หรือเทียบเท่า

วันที่เจ็ด ชิคาเซ่-วัดทาชิลุนโป-ลาซา

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านชมวัดทาชิลุนโป (Tashilhunpo Monastery) มหาวิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งหลังคาโลก ชื่อเต็ม "ดาซิลุนโป เปลดจิกัล เจ็นเทนชิกเยเล นัมปาร์เกียวาลิง" ความหมาย "อารามแห่งภูเขาพระสุเมรุอันเป็นมงคล" หนึ่งในวัดสำคัญที่สุดของทิเบต 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายเกลุกปะ





ก่อสร้างเมื่อ ค.ศ. 1447 (สมัยหมิง) โดยเก็นดุนดรูป สาณศิษย์ของจงคาปา และเป็นอดีตที่ประทับของ
ปกครองทิเบต สถาปัตยกรรมแบบทิเบตแท้ ๆ ประดับด้วย พระพุทธรูปขนาดใหญ่ทั้งดงามและมี
ประวัติศาสตร์ยาวนาน จิตรกรรมฝาผนังที่สะท้อนศิลปะและวัฒนธรรมทิเบต และพระธาตุศักดิ์สิทธิ์

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

จากนั้นนำท่านเดินทางกลับสู่เมืองลาซา พักผ่อนตามอัธยาศัย

ค่ำ บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคารอาหารจีน

นำท่านเข้าสู่ที่พัก Lhasa : Nyetsang Grand Hotel 5* หรือเทียบเท่า

วันที่แปด พิพิธภัณฑทิเบต-ลาซา-คุนหมิง-กรุงเทพ

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านเดินทางสู่พิพิธภัณฑทิเบต (Tibet Museum) ประดูสุอารยธรรมแห่งหลังคาโลก สถานที่ที่จะพา
ท่านย้อนเวลากลับไปสัมผัสเรื่องราวของดินแดนหลังคาโลกอย่างลึกซึ้ง ที่เพิ่มเติมไปด้วยพระพุทธรูปโบราณ
ภาพเทงก้า เครื่องประดับ เสื้อผ้าพื้นเมือง และนิทรรศการมัลติมีเดียที่เล่าขานประวัติศาสตร์ทิเบตอย่างมี
ชีวิตชีวา

กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารท้องถิ่น

ได้เวลาอันสมควรนำท่านเดินทางสู่สนามบินลาซา

15.05 น. ออกเดินทางสู่เมืองคุนหมิง โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 9738**

17.30 น. เดินทางถึงสนามบินคุนหมิง แวะเปลี่ยนเครื่อง

20.40 น. ออกเดินทางสู่กรุงเทพ ประเทศไทย โดยสายการบิน China Eastern Airlines เที่ยวบินที่ **MU 9621**

22.15 น. เดินทางถึงสนามบินสุวรรณภูมิ กรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพพร้อมความประทับใจ

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

หมายเหตุ : การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

การไปเที่ยวทิเบต มีขั้นตอนมากกว่าประเทศอื่นเล็กน้อย เพราะรัฐบาลจีนไม่อนุญาตให้นักท่องเที่ยวต่างชาติมาเที่ยวเอง
ต้องใช้บริการทัวร์และไกด์ท้องถิ่นเท่านั้น รวมถึงต้องมีการขอใบอนุญาตท่องเที่ยวทิเบต (Tibet Travel Permit) ที่ออก
โดยสำนักงานการท่องเที่ยวทิเบตเท่านั้น ใช้เวลาดำเนินการประมาณ 30 วันล่วงหน้าก่อนเดินทาง และก่อนเดินทาง 1
เดือน ควรออกกำลังกาย เพื่อปรับสภาพร่างกายให้พร้อมก่อนวันเดินทาง



**ALL ABOUT
JOURNEY**

บริษัท ออล ออบาร์ท เจอร์นี่ จำกัด

5/1800 หมู่บ้านประชาชื่น ซอย 16 ถนนสามัคคี ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

โทร. 0 2980 0203 Fax: 0 2980 2202 Hotline: 08 1929 9293

f www.facebook.com/allaboutjourneytour @aajtour

e-mail: tour.aaj@gmail.com, Website: www.allabout-journey.com

กำหนดการเดินทาง / อัตราค่าบริการ : ผู้ใหญ่ พักห้องคู่ราคาต่อท่าน

กำหนดการเดินทาง 2568	ราคา/บาท
23-30 ต.ค 68 ฤดูใบไม้ร่วง	55,950.- 55,950.- 55,950.-
08-15 พ.ย 68 ฤดูใบไม้ร่วง	
06-13 ธ.ค 68 ฤดูหนาว	
กำหนดการเดินทาง 2569	
24-31 ม.ค. 69 ฤดูหนาว	59,990.-
07-14 ก.พ. 69 ฤดูหนาว	59,990.-
21-28 มี.ค. 69 เทศกาลดอกท้อ	62,990.-
29 มี.ค.-05 เม.ย. 69 เทศกาลดอกท้อ	62,990.-
11-18 เม.ย. 69 เทศกาลดอกท้อ	62,990.-
25 เม.ย.-02 พ.ค. 69 ฤดูใบไม้ผลิ	59,990.-
01-08 พ.ค. 69 ฤดูใบไม้ผลิ	59,990.-
06-13 มิ.ย. 69 ฤดูร้อน	59,990.-
25 ก.ค.-01 ส.ค. 69 ฤดูร้อน	59,990.-
08-15 ส.ค. 69 ฤดูร้อน	59,990.-
19-26 ก.ย. 69 ฤดูใบไม้ร่วง	59,990.-
24-31 ต.ค. 69 ฤดูใบไม้ร่วง	59,990.-
07-14 พ.ย. 69 ฤดูใบไม้ร่วง	59,990.-
05-12 ธ.ค. 69 ฤดูหนาว	59,990.-
พักเดี่ยวเพิ่ม	7,900.-

ราคานี้เป็นราคาโปรโมชั่น ไม่สามารถสะสมไมล์ได้

****เนื่องด้วยการเดินทางเข้าที่เบตตองทำวีซ่า กรุณาจองล่วงหน้าอย่างน้อย 30 วันก่อนเดินทาง***

หมายเหตุ

1. ราคานี้สำหรับผู้โดยสาร 10 ท่านขึ้นไป
2. ไม่มีราคาเด็ก เนื่องจากเป็นราคาพิเศษแล้ว



อัตรานี้รวม

1. ตัวเครื่องบิน ไป – กลับ (ชั้น ECONOMY) สายการบิน **China Eastern Airlines (MU)** (กรุงเทพ-คุนหมิง-ลาซา-คุนหมิง-กรุงเทพ) 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. ค่าประกันอุบัติเหตุในระหว่างการเดินทาง คำนวณในวงเงินท่านละ 3,000,000 บาท
10. ค่าวีซ่าทิเบต

อัตรานี้ไม่รวม

1. ค่าภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3 % และภาษีมูลค่าเพิ่ม 7 % กรณีออกใบกำกับภาษี
2. ค่าธรรมเนียมหนังสือเดินทาง
3. ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น อาหารและเครื่องดื่มที่สั่งพิเศษ / ค่าซักรีด / ค่าโทรศัพท์ เป็นต้น
4. ค่าธรรมเนียมในกรณีที่กระเป๋าสัมภาระที่มีน้ำหนักเกินกว่าสายการบินนั้นๆ กำหนด หรือสัมภาระใหญ่เกินขนาดมาตรฐาน
5. **ค่าประกันสุขภาพการเดินทาง**

กรณีป่วยเข้าต้องรักษาตัวเข้าโรงพยาบาลในต่างประเทศ

เงื่อนไขการให้บริการ

1. ในการจองครั้งแรกมัดจำท่านละ **11,000 บาท** ส่วนที่เหลือทั้งหมดชำระก่อนเดินทาง 30 วัน
2. เนื่องจากราคาค่านี้เป็นราคาโปรโมชั่น ตัวเครื่องบินต้องเดินทางตามวันที่ ที่ระบุบนหน้าตั๋วเท่านั้น จึงไม่สามารถยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลงการเดินทางใดๆ ทั้งสิ้น ถ้ากรณียกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงการเดินทาง ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงิน ทั้งหมดหรือบางส่วนให้กับท่าน
3. เมื่อท่านออกเดินทางไปกับคณะแล้ว ท่านงดการใช้บริการรายการใดรายการหนึ่งหรือไม่เดินทางพร้อมคณะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ไม่อาจเรียกร้องค่าบริการ และเงินมัดจำคืน ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้นกรณีที่กองตรวจคนเข้าเมืองทั้งที่กรุงเทพฯ และในต่างประเทศปฏิเสธมิให้เดินทางออก หรือเข้าประเทศที่ระบุในรายการเดินทาง บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืนค่าบริการไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
4. **การซื้อตั๋วต่อเครื่องในประเทศ (ไทย) จะไม่อยู่ในความรับผิดชอบของบริษัททัวร์กรณีที่เที่ยวบินต่างประเทศเกิดการดีเลย์ หรือล่าช้า จากกำหนดเดิม**



ALL ABOUT
JOURNEY

บริษัท ออล อะบ๊าท์ เจอร์นีย์ จำกัด

5/1800 หมู่บ้านประจักษ์ ซอย 16 ถนนสามัคคี ตำบลบางตลาด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120

โทร. 0 2980 0203 Fax: 0 2980 2202 Hotline: 08 1929 9293

f www.facebook.com/allaboutjourneytour @aajtour

e-mail: tour.aaj@gmail.com, Website: www.allabout-journey.com

หมายเหตุ

1. การยกเลิก

a. ยกเลิกก่อนเดินทาง 60 วันทำการ บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินหลังหักค่าใช้จ่ายตามจริง

b. ยกเลิกก่อนเดินทาง 59-40 วันทำการ หักค่ามัดจำ 6,000 บาท

c. ยกเลิกก่อนเดินทาง 39-20 วันทำการ หักมัดจำ 11,000 บาท

d. ยกเลิกก่อนเดินทาง 19-1 วันทำการ หักค่าทัวร์เต็มจำนวน

2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ยกเลิกการเดินทางก่อนล่วงหน้า 20 วัน ในกรณีที่ไม่สามารถทำกรุ๊ปได้ไม่ถึงจำนวนอย่างน้อย 15 ท่าน ซึ่งในกรณีนี้ทางบริษัทฯ ยินดีคืนเงินให้ทั้งหมด หรือจัดหาคณะทัวร์อื่นให้ถ้าต้องการ
3. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางประการในทัวร์นี้ เมื่อเกิดเหตุจำเป็นสุดวิสัยจนไม่อาจแก้ไขได้ และจะไม่รับผิดชอบใดๆ ในกรณีที่สูญหาย สูญเสียหรือได้รับบาดเจ็บที่นอกเหนือความรับผิดชอบของหัวหน้าทัวร์ และเหตุสุดวิสัยบางประการ 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 กรณีเดินทางเป็นหมู่ใหญ่ 3 ท่าน แนะนำให้ท่าน เปิดห้องพัก เป็น 2 ห้อง (ท่านที่พักเดี่ยวกรุณาชำระค่าพักเดี่ยวเพิ่ม)
- กรณีเดินทางเป็นทัวร์กรุ๊ป หากออกตัวแล้ว ไม่สามารถขอคืนเงินได้ และไม่สามารถเปลี่ยนวันเดินทางได้
- กระเป๋าเดินทางเพื่อโหลด ท่านละ 1 ใบ น้ำหนักไม่เกิน 20 กก.
กระเป๋าถือขึ้นเครื่อง (Hand carry) น้ำหนักไม่เกิน 5 กก.

หมายเหตุ :

1. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการเปลี่ยนแปลงรายการท่องเที่ยว กรณีที่เกิดเหตุจำเป็นสุดวิสัย อาทิ การล่าช้าของสายการบิน การนัดหยุดงาน การประท้วง ภัยธรรมชาติ การก่อจลาจล อุบัติเหตุ ปัญหาการจราจร ฯลฯ ทั้งนี้ จะคำนึงและรักษาผลประโยชน์ของผู้เดินทางไว้ให้ได้มากที่สุด
2. เนื่องจากการท่องเที่ยวนี้ เป็นการชำระแบบเหมาจ่ายกับบริษัทตัวแทนในต่างประเทศ ท่านไม่สามารถที่จะเรียกร้องเงินคืน ในกรณีที่ท่านปฏิเสธหรือสละสิทธิ์ ในการใช้บริการที่ทางทัวร์จัดให้ ยกเว้นท่านได้ทำการตกลง หรือ แจ้งให้ทราบ ก่อนเดินทาง



3. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น หากท่านถูกปฏิเสธการตรวจคนเข้าเมือง และจะไม่คืนเงินค่าทัวร์ที่ท่านชำระมาแล้ว หากท่านถูกปฏิเสธการเข้าเมือง อันเนื่องจากการกระทำที่ส่อไปในทางผิดกฎหมาย หรือการหลบหนีเข้าเมือง
4. ในกรณีที่ท่านจะใช้หนังสือเดินทางราชการ (เล่มสีน้ำเงิน) เดินทางกับคณะ บริษัทฯ สงวนสิทธิ์ที่จะไม่รับผิดชอบ หากท่านถูกปฏิเสธการเข้าหรือออกนอกประเทศใดประเทศหนึ่ง เพราะโดยปกตินักท่องเที่ยวใช้หนังสือเดินทางบุคคลธรรมดา เล่มสีเลือดหมู

โรงแรมและห้อง ห้องพักในโรงแรมเป็นแบบห้องพักคู่ (TWN/DBL) ในกรณีที่ท่านมีความประสงค์จะพักแบบ 3 ท่าน / 3 เตียง (TRIPLE ROOM) ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของห้องพักและรูปแบบของห้องพักของแต่ละโรงแรมซึ่งมักมีความแตกต่างกันซึ่งอาจจะทำให้ท่านไม่ได้ห้องพักติดกันตามที่ต้องการหรือ อาจไม่สามารถจัดห้องพักที่พักแบบ 3 เตียงได้ โรงแรมหลายแห่งในยุโรปจะไม่มีเครื่องปรับอากาศเนื่องจากอยู่ในแถบที่มีอุณหภูมิต่ำ เครื่องปรับอากาศที่มีจะให้บริการในช่วงฤดูร้อนเท่านั้นในกรณีที่มีการจัดประชุมนานาชาติ (TRADE FAIR) เป็นผลให้ค่าโรงแรมสูงขึ้น 3-4 เท่าตัว บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนหรือย้ายเมืองเพื่อให้เกิดความเหมาะสม

กระเป๋าเล็กถือติดตัวขึ้นเครื่องบิน กรุณาดำเนินการตามข้อควรระวังในกระเป๋าใบเล็กที่จะถือขึ้นเครื่องบินเช่นมีดพับ กรรไกรตัดเล็บทุกขนาดตะไบเล็บเป็นต้นกรุณาใส่ ในกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ห้ามนำติดตัวขึ้นบนเครื่องบินโดยเด็ดขาด วัตถุที่เป็นลักษณะของเหลว อาทิครีม โลชั่น น้ำหอม ยา สีสัน เจล สเปรย์ และเหล้า เป็นต้น จะถูกทำการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้ง โดยจะอนุญาตให้ถือขึ้นเครื่องได้ไม่เกิน 10 ชิ้น ในบรรจุภัณฑ์จะไม่เกิน 100 ml. แล้วใส่รวมเป็นตู้เดียวกันในถุงใส่พร้อมที่จะส่งต่อเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตามมาตรการองค์การการบินพลเรือนระหว่างประเทศ (ICAO) หากท่านซื้อสินค้าปลอดภาษีจากสนามบินจะต้องปิดผนึกถุงโดยระบุวันเดินทางเที่ยวบินจึงสามารถนำขึ้นเครื่องได้และห้ามมีร่องรอยการเปิดปากถุงโดยเด็ดขาด

สัมภาระและน้ำหนักงานยกสัมภาระ สำหรับน้ำหนักของสัมภาระที่ทางสายการบินอนุญาตให้โหลดได้ต้องเครื่องบินคือ 20 กิโลกรัม (สำหรับผู้โดยสารชั้นประหยัด/Economy Class Passenger ซึ่งขึ้นกับแต่ละสายการบิน) การเรียกเก็บค่าธรรมเนียมน้ำหนักเพิ่มเป็นสิทธิของสายการบินที่ท่านไม่อาจปฏิเสธได้หาก น้ำหนักกระเป๋าเดินทางเกินกว่าที่สายการบินกำหนด สำหรับกระเป๋าสัมภาระที่ทางสายการบินอนุญาตให้นำขึ้นเครื่องได้ต้องมีน้ำหนักไม่เกิน 5 กิโลกรัมและมีความกว้าง 20 cm x 40 cm x 55 cm (L x W x H) ในบางรายการทัวร์ที่ต้องบินด้วยสายการบินภายในประเทศน้ำหนักของกระเป๋าอาจจะถูกกำหนดให้ต่ำกว่ามาตรฐานได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของแต่ละสายการบิน บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ไม่รับประกัน ความรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในน้ำหนักส่วนที่เกินกระเป๋าและสัมภาระที่มีล้อเลื่อนและมีขนาดใหญ่เกินไปไม่เหมาะกับการเป็นกระเป๋าถือขึ้นเครื่องบิน (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
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย เพื่อลดการใช้ ออกซิเจน

4. เรื่องอาบนํ้าและอากาศ

- วันที่แรกถึงไม่ควรอาบนํ้า 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. การเข้าไปในบ้านหรือเดินท์

- ห้ามเหยียบธรณีประตู (ถือเป็นความอัปมงคล)
- ไม่ควรถ่มน้ำลายต่อหน้าชาวทิเบต

6. มารยาทในวัดและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์

- ห้ามเข้าโบสถ์หรือพื้นที่หวงห้ามโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ไม่สูบบุหรี่ในวัด
- ไม่สัมผัสวัตถุทางศาสนาหรือใช้มือชี้
- ห้ามถ่ายรูปในบางพื้นที่หากไม่ได้รับอนุญาต
- เดินเวียนขวา (ตามเข็มนาฬิกา) รอบวัด ธงมนตรา กองหินมณี และเจดีย์
- ผู้หญิงห้ามเข้าในบางวิหารลับ

7. ข้อห้ามเรื่องอาหาร

- ห้ามกินเนื้อลา เนื้อม้า และเนื้อสุนัข
- ในบางพื้นที่ ไม่กินปลา

8. มารยาททางสังคม

- ไม่ถ่มน้ำลายต่อหน้าหรือหลังผู้อื่น
- ไม่ตบมือหรือผายลมในที่สาธารณะ

9. ข้อห้ามทางจิตวิญญาณ

- ไม่ก้าวข้ามเครื่องบูชาหรือเตาผิง
- ไม่หมั่นกงล้อมนตรา หรือลูกประคำทวนเข็มนาฬิกา
- ห้ามสัมผัสศีรษะชาวทิเบต (ถือเป็นการไม่เคารพ)

10. ข้อคิดทิ้งท้าย

- ชาวทิเบตส่วนใหญ่ เป็นมิตรและใจดี
- ขอบคุนสำหรับการเคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น และช่วยกันรักษาความสงบสุขในทิเบต

****เมื่อท่านจองทัวร์และชำระเงินมัดจำแล้ว หมายถึงท่านยอมรับในข้อความและเงื่อนไขที่บริษัทฯ แจ้งไว้แล้ว****



โปรดทราบ

1. กรุณาชำระค่ามัดจำทัวร์และเงินส่วนที่เหลือในเวลาที่เราที่กำหนด หากลูกค้าไม่ชำระตามกำหนดระบบจะตัดชื่อลูกค้ากริปรันออกโดยอัตโนมัติเพื่อเปิดโอกาสให้ลูกค้าท่านอื่นที่รอคิวอยู่ โดยถือว่าลูกค้ายกเลิกการเดินทางตามเงื่อนไขท้ายโปรแกรมทัวร์
2. ในกรณีที่เกิดเหตุใดๆจนทำให้ลูกค้าไม่สามารถออกเดินทางได้ เช่น มีลูกค้ากลุ่มใหญ่ยกเลิกการเดินทางกระทันหัน ภัยธรรมชาติ เที่ยวบินถูกยกเลิก ฯลฯ บริษัทฯจะพยายามหาโปรแกรมทัวร์อื่นในราคาและช่วงเวลาใกล้เคียงกันทดแทน ทั้งนี้ลูกค้าทราบและเข้าใจดีว่าเหตุการณ์ดังกล่าวถือเป็นเหตุสุดวิสัย และเชื่อมั่นว่าบริษัทฯได้พยายามอย่างสุดความสามารถในการหาโปรแกรมทดแทนดังกล่าวแล้ว
ดังนั้น ลูกค้าจะไม่ยกเหตุนี้มาเป็นข้อเรียกร้องใดๆกับบริษัทฯ หากลูกค้าประสงค์รับเงินคืน บริษัทฯยินดีคืนเงินตามเงื่อนไขท้ายโปรแกรมทัวร์
3. กรณีลูกค้ายกเลิกการเดินทางแล้วส่งผลให้ทั้งกรุ๊ปออกเดินทางไม่ได้ บริษัทฯขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินทั้งหมดในทุกกรณี
4. การยื่นขอวีซ่าแบบกรุ๊ปจะใช้เวลานานกว่าการยื่นขอวีซ่าแบบเดี่ยวมาก บ่อยครั้งที่ลูกค้าจะทราบผลวีซ่าก่อนการเดินทางเพียง 1 วัน (ขึ้นอยู่กับความครบถ้วนรวดเร็วในการยื่นเอกสารของลูกค้าแต่ละกรุ๊ป และปริมาณงานในช่วงนั้นๆของสถานทูต) ซึ่งหมายความว่าลูกค้าอาจจะต้องชำระค่าทัวร์ทั้งหมดก่อนจะทราบผลวีซ่า
เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว บริษัทฯขอแนะนำให้ลูกค้าสละเวลาไปยื่นวีซ่าเดี่ยวเพื่อจะได้ทราบผลวีซ่าอย่างรวดเร็วก่อนชำระค่าทัวร์ กรุณาแจ้งความประสงค์ยื่นวีซ่าเดียวกับเจ้าหน้าที่ทันที
5. ในการขอวีซ่า กรุณายื่นเอกสารตามชนิดและเงื่อนไขที่กำหนดอย่างเคร่งครัด หากลูกค้าไม่ปฏิบัติตามและวีซ่าไม่ผ่าน บริษัทฯจะถือว่าลูกค้ายกเลิกการเดินทางตามเงื่อนไขท้ายโปรแกรมทัวร์
6. ในการยื่นวีซ่าที่สถานทูต บริษัทฯจะจัดเจ้าหน้าที่เพื่ออำนวยความสะดวกกรุ๊ปละ 1 คน
7. การพิจารณาอนุมัติวีซ่าทุกขั้นตอน เป็นเอกสิทธิ์ของสถานทูตโดยจะไม่มีกรณีชี้แจงเหตุผลและจะไม่คืนค่าวีซ่าในทุกกรณี หากวีซ่าไม่ผ่านบริษัทฯจะถือว่าลูกค้ายกเลิกการเดินทางตามเงื่อนไขท้ายโปรแกรมทัวร์
8. กรณีสายการบินปฏิเสธการออกตั๋วให้ลูกค้าเป็นรายบุคคลไม่ว่าในกรณีใด บริษัทฯจะถือว่าลูกค้าท่านนั้นยกเลิกการเดินทางตามเงื่อนไขท้ายโปรแกรม
9. การอนุญาตให้เข้า-ออกประเทศ เป็นเอกสิทธิ์ของเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง และจะไม่มีกรณีชี้แจงเหตุผล หากลูกค้าไม่ได้รับอนุญาตให้เข้า-ออกประเทศ บริษัทฯจะถือว่าลูกค้ายกเลิกการเดินทางตามเงื่อนไขท้ายโปรแกรมทัวร์
10. หากลูกค้าไม่ใช้หรือไม่สามารถใช้บริการใดๆที่จัดไว้ในโปรแกรมทัวร์ บริษัทฯถือว่าลูกค้าสมัครใจสละสิทธิ์ในการใช้บริการนั้นๆและจะไม่มีการคืนเงิน
11. บริษัทฯ ขอเรียนว่า ผู้จัดทัวร์สงวนสิทธิ์ยกเลิกหรือเลื่อนการเดินทางหากจำนวนผู้เดินทางไม่ถึงจำนวนขั้นต่ำที่ผู้จัดทัวร์กำหนดไว้ และ/หรือ ด้วยเหตุสุดวิสัยใดๆตามนโยบายของผู้จัดทัวร์ ทั้งนี้ในปัจจุบัน ผู้จัดทัวร์บางรายไม่มีนโยบายคืนเงินให้ลูกค้าในทุกกรณี ลูกค้าทำได้เพียงเลื่อนวันเดินทางเท่านั้น กรุณาสอบถามบริษัทฯก่อนตัดสินใจซื้อทัวร์โปรแกรมนี้
12. เนื่องจากในปัจจุบัน พบปัญหากระเป๋าเดินทางสูญหายหรือล่าช้าบ่อยครั้ง บริษัทฯขอแนะนำให้ลูกค้าลดความเสี่ยงโดยแบ่งสัมภาระและของใช้จำเป็นส่วนหนึ่งแยกไว้ในกระเป๋าอีกใบหนึ่งเพื่อโหลด หรือ ถิ่นขึ้นเครื่อง (กรณีถิ่นขึ้นเครื่อง ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขที่สายการบินกำหนด) และ/หรือ ซื้อประกันกรณีกระเป๋าเดินทางสูญหายหรือล่าช้า หากกระเป๋าเดินทางสูญหายอาจต้องใช้เวลาหลายเดือนในการเรียกร้องความรับผิดชอบจากสายการบิน และที่สำคัญ ลูกค้าอาจไม่สามารถซื้อเสื้อผ้าและของใช้ส่วนตัวได้ในบางสถานที่
13. โดยปกติ โปรแกรมทัวร์จะรวมกรมธรรม์ประกันชีวิตและประกันอุบัติเหตุไว้แล้ว แต่ไม่ครอบคลุมถึงการประกันสุขภาพทุกกรณี เช่น ท้องเสีย แพ้อาหาร แพ้อากาศ โรคประจำตัว ฯลฯ บริษัทฯขอแนะนำให้ท่านซื้อประกันสุขภาพระหว่างเดินทางไว้เพื่อกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์ต่างๆ หากต้องการกรุณาแจ้งความจำนงค์กับเจ้าหน้าที่ทันที
14. โปรแกรมทัวร์นี้บริษัทฯเป็นเพียงตัวแทนขายมิได้เป็นผู้ดำเนินการ ลูกค้าสามารถสอบถามซื้อบริษัทที่เป็นผู้ดำเนินการทัวร์โปรแกรมนี้ได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ บริษัทฯขอจำกัดความรับผิดชอบใดๆไม่เกินจำนวนเงินที่บริษัทได้รับจริงตามหลักฐานทางบัญชีเท่านั้น

บริษัทฯถือว่า ลูกค้าได้อ่านและยอมรับเงื่อนไขต่างๆในโปรแกรมทัวร์นี้โดยตลอดแล้วจึงชำระเงินมัดจำ

สนใจโปรแกรมทัวร์ กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่

Office: 0 2980 0203-4, Hot Line: 081 929 9293 , ID Line : @aajtour ค่ะ