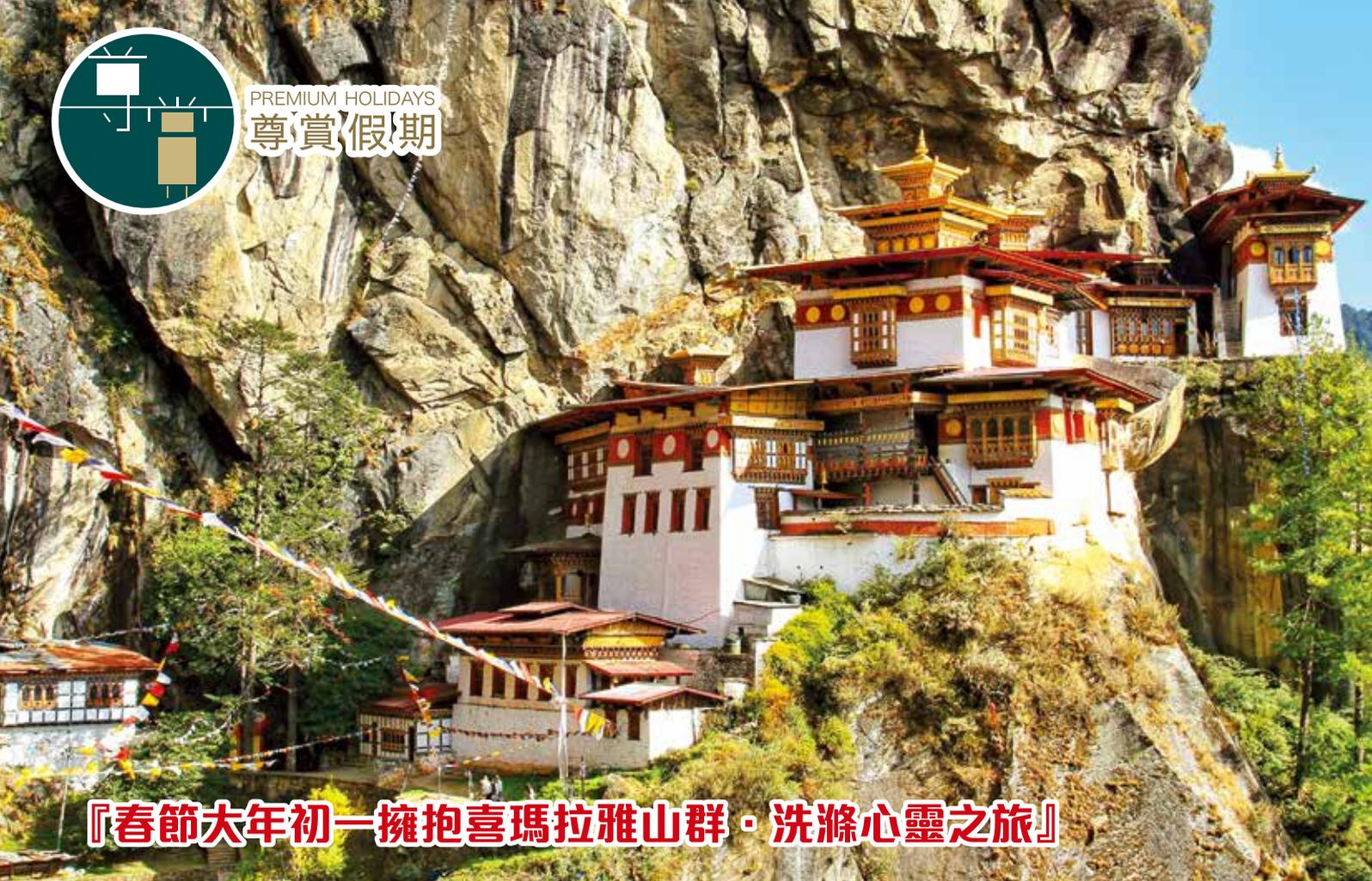


PREMIUM HOLIDAYS
尊賞假期



『春節大年初一擁抱喜馬拉雅山群・洗滌心靈之旅』

不丹、尼泊爾 8天探索幸福之地

暢遊：帕羅、廷布、普那卡、加德滿都、波卡拉

Bhutan & Nepal

- 香港來回直航不丹(帕羅)及尼泊爾(加德滿都)
- 安排內陸機由波卡拉至加德滿都
- 節省飛航及行車時間，尊貴舒適

出發日期：2020年1月25日



Tour Code:BBNA08





閃亮推介

三大不丹及尼泊爾必試體驗

試穿獨特的傳統服裝

安排穿著不丹傳統服裝，男士的國服叫幘(Gho)，女士的國服叫旗拉(Kira)，體驗作為不丹國家上班上學、正式場合、入廟拜神等規定的國服。

製作屬於自己獨一無二郵票

不丹發行的郵票形式多樣，內容豐富，安排製作個人肖像之郵票乙張，是作為紀念品的首選。

體驗日出瑜珈班

由專業導師於酒店帶領於旭日初升時進行瑜珈班，洗滌心靈。

每天每位包2支礦泉水 | 每位均可獲不丹檸檬草噴霧乙支 | 每位均可獲不丹、尼泊爾流動數據電話卡各乙張

極致享受 · 精選酒店住宿



廷布住宿兩晚國際品牌五星級
Le Meridien Hotel或同級



帕羅住宿兩晚國際品牌五星級
Le Meridien Riverfront Hotel或同級



波卡拉住宿山神木度假酒店
Mountain Glory Forest Resort & Spa或同級



加德滿都住宿兩晚國際品牌五星級萬豪酒店
Hotel Marriott Kathmandu或同級

*入住城市先後次序有機會以酒店房間情況而作出靈活調動，不作另行通知及不能藉故反對及退出。

第1天 Day1

香港 ✈️ 帕羅(不丹)

帕羅宗~國家博物館~廷布宗

Hong Kong ✈️ Paro (Bhutan)

Rinpung Dzong ~ National Museum ~ Tashichho Dzong

是日集合於香港國際機場，由尊賞假期專業領隊陪同下乘坐不丹航空飛往不丹最大城市帕羅，抵達後將進行觀光，及後將驅車前往廷布。

🏰 **帕羅宗**：也稱「日蓬堡」，是不丹最著名的宗堡之一。

🏰 **國家博物館**：古時用作帕羅宗瞭望塔的「塔宗」1968年被不丹政府改為國家博物館，藏有多達3000件藝術品。

🏰 **廷布宗**：最盛名的佛教寺院和現任國王的辦公地，是不丹政治、宗教重地。

➡ 廷布住宿國際品牌五星級Le Meridien Hotel 或同級



第2天 Day2

廷布~都楚拉山口(3150海拔)~切米拉康寺~

普那卡宗~不丹家訪~廷布

Thimphu ~ Dochu La Pass ~ Chimi Lhakhang ~ Punakha

Dzong ~ Simply Bhutan ~ Thimphu

早餐後，前往都楚拉山口、切米拉康寺、普那卡宗進行觀光，並到不丹家庭家訪。

📍 **都楚拉山口**：從這裡可以眺望東喜馬拉雅山群，及不丹最高峰。都楚拉隘口的地標108座佛塔(108 Bhutanese Stupas)，是不丹皇后為國家祈福而建。

🏰 **切米拉康寺**：建於1499年的切米拉康寺廟。

🏰 **普那卡宗**：位於父河及母河交匯處，曾被公認為全國最美麗的城堡之一。

🏰 **寺廟祈福**：特別安排於普那卡 Khuru Lhakhang 寺進行祈福儀式，接受寺廟高僧加持賜福。

🏰 **不丹家訪**：瞭解不丹當地人民的生活方式。

➡ 廷布住宿國際品牌五星級Le Meridien Hotel 或同級

第3天 Day3

廷布~金剛座釋迦牟尼佛像~國家紀念碑~

塔金動物自然保護區~郵政總局~傳統造紙廠~

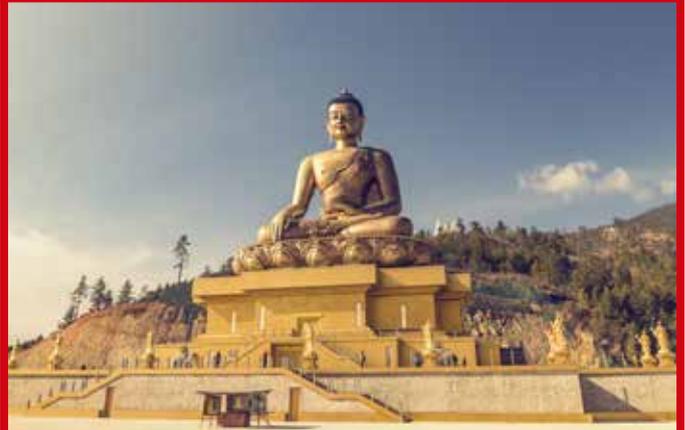
不丹射箭場~帕羅

Thimphu ~ Kuensel Phodrang ~ National Memorial

Chorten ~ Motithang Takin reserve ~ Post Office ~

Paper Factory ~ Changlimithang Stadium & Archery

Ground ~ Paro



金剛座釋迦尼佛像

早餐後，進行觀光行程，並到訪不丹塔金動物自然保護區觀賞不丹國獸【四不像】塔金。並造訪不丹傳統造紙廠及射箭場。然後返回帕羅。

📍 **金剛座釋迦牟尼佛像**：高169英尺，可俯瞰整個廷布市。

📍 **國家紀念碑**：是廷布的標誌，按不丹三世國王旺楚克陛下的設想而建的。

📍 **塔金動物自然保護區**：觀看不丹的國獸-塔金。

📍 **郵政總局**：不丹郵票以其精美及獨特設計聞名，遊客可在郵政總局製造有自己肖像的郵票，留為紀念（包每人一張）。

➡ 帕羅住宿國際品牌五星級 Le Meridien Riverfront Hotel或同級

第4天 Day4

帕羅~虎穴修道院#(可參加自費活動乘小馬)~

體驗試穿不丹傳統國服~帕羅

Paro ~ Taktsang Monastery# ~ Traditional (Kira & Gho)

Experience ~ Paro

早餐後，前往不丹最著名虎穴寺。往返需步行 4-5 小時，體力不佳者建議自費騎小馬往半山，節省約一小時路程。晚上會試穿不丹民族服及欣賞歌舞表演。

📍 **虎穴修道院**：位於羅溪谷900公尺高懸崖峭壁上的山洞，是喜馬拉雅山區最負盛名的朝聖地，被稱「世界十大超級寺廟」之一。

#虎穴寺地處的海拔較高，氣溫變化大，建議隨身帶備外套。登上虎穴寺約需三小時，登山路段比較崎嶇，需要走上多級階梯才能到達。如有需要，可自費乘坐小馬前往或根據自身的身體情況選擇放棄行程。進入虎穴寺需要在大門警衛亭放手提袋、手機及相機。

乘小馬每位收費：每位美金\$40(大小同價，活動時間約45分鐘至1小時)。

➡ 帕羅住宿國際品牌五星級 Le Meridien Riverfront Hotel或同級

手信推介



尊「賞」話你知

- 唐卡
- 冬蟲夏草
- 藏紅花
- 松茸
- 冬蟲草茶



第5天 Day5

帕羅 ➔ 加德滿都(尼泊爾)~斯瓦揚布納特佛塔~瑪納卡瑪納~瑪納卡瑪納神廟(包纜車往返)~波卡拉
 Paro ➔ Kathmandu (Nepal) ~ Swayambhunath stupa ~ Manakamana ~ Manakamana Temple (Cable Car Ride) Pokhara

酒店早餐/簡便餐盒，乘專車前往帕羅機場飛往加德滿都，及後專車前往波卡拉(車程約7小時)

👉 **斯瓦揚布納特佛塔**：又稱四眼天神廟，是尼泊爾的佛教寺廟，亦稱斯瓦揚布佛塔，位於首都加德滿都郊外斯瓦揚布山頂上。建於西元前3世紀，是亞洲最古老的佛教聖跡之一，也是尼泊爾國家象徵。

👉 **瑪納卡瑪納神廟**：離加德滿都約100公里的山脊上的印度教寺廟，始建於17世紀，「Mana」意味着心，「Kamana」意味着希望。據說巴格瓦蒂女神會賜福於那些朝拜於此的人們。電影《瑪納卡瑪納》便是發生於上山的纜車上，充滿禪學的討論。

👉 **波卡拉**：尼泊爾第二大城市，由於市內有七個大小不同的湖泊，故又被稱為「七湖之城」。

➔ 波卡拉住宿山神木度假酒店Mountain Glory Forest Resort & Spa或同級

第6天 Day6

波卡拉~日出瑜伽班(1小時)~戴維斯斷層瀑布~寶迪亞巴希尼神廟~西藏難民營~費娃湖遊船 ➔ 加德滿都~布達納特塔
 Pokhara ~ Yoga class (1 Hour) ~ Davis Fall ~ Bindya Basini Temple ~ Tibetan Refugee Camp ~ boat rides in Phewa Lake. ➔ Kathmandu~Boudhanath Stupa

清晨將於酒店學習瑜伽班欣賞日出。及後享用早餐，完成觀光行程後將乘內陸機返回加德滿都。

👉 **日出瑜伽班**：由專業導師帶領於酒店進行瑜伽班，於旭日初升時學習融於自然，提昇最原始的身心靈修為。

👉 **戴維斯斷層瀑布**：全世界唯一由喜馬拉雅山的雪水侵蝕而成的瀑布，於1961年被發現，相傳當年有一位來自瑞士的女士在此地沐浴時不慎跌入瀑布喪命，因此以她名字命名。當雨季時，瀑布景色更見壯觀，更因陽光折射而產生彩虹，絢麗萬分。

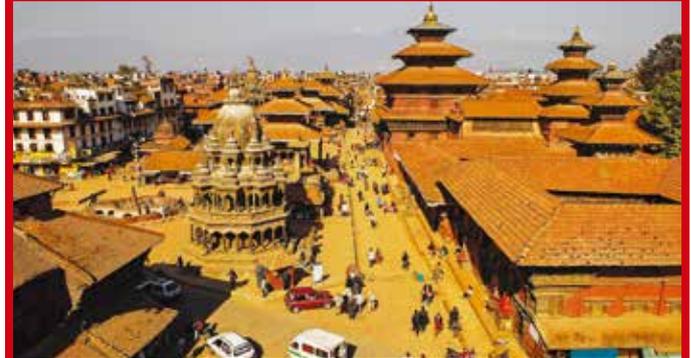
👉 **寶迪亞巴希尼神廟**：位於舊市集內，神廟外綠影成蔭，許多遊人在此休息。登上層層階梯後，便可看見這座位於山頂上的白色廟宇。這裡除了是印度教及佛教徒的朝聖之地外，更是不少電影取景地。

👉 **西藏難民營**：1959年，大量西藏難民移入波卡拉並建立了小村落，更建立了藏傳佛教的寺廟、修道院以及學校。後來這些小村落漸成觀光景點，而藏人亦製作了許多傳統手工藝品，並販賣到各觀光區。

👉 **費娃湖遊船**：市內最大湖泊，面積約為4.43平方公里，當天氣良好時，舉頭便可看到安納普那群峰的壯麗畫面。特別安排遊坐遊船於湖上泛舟。湖泊旁的商品街上更聚集了不少特色商品，令附近區域變得更為熱鬧。

👉 **布達納特佛塔**：占地面積很廣，是亞洲乃至世界最大的覆鉢式半圓形佛塔建築，也是唯一繪有“慧眼”的“柴特亞”式佛塔。佛塔內安放迦葉佛的遺骨。這座佛塔通常被認為是由6世紀李查維王朝國王希瓦·德瓦所建。

➔ 加德滿都住宿國際品牌五星級萬豪酒店Hotel Marriott Kathmandu或同級



第7天 Day7

加德滿都~帕坦~黃金門~庫瑪莉宮院~杜巴廣場(世界自然遺產)~塔美購物區
 Kathmandu ~ Patan ~ Golden Gate ~ Kumari Ghar ~ Durbar Square (UNESCO) ~ Thamel Shopping Area

早餐後，前往帕坦，並安排市內觀光，稍後遊覽塔美。

👉 **帕坦**：尼泊爾最古老城市，亦是國內三大城市之一，整個城市被不同的古老建築物，仿如一個露天博物館。

👉 **黃金門**：以精美的銅鑄以及木雕藝術而聞名。

👉 **庫瑪莉宮院**：據說庫瑪莉原是馬拉王朝君主信奉的女神，君王治國上的問題都要向女神請示。有一天國王惹怒了女神，令她拂袖而去。但是在國王的誠懇道歉下，女神答應以小女孩的形象再度出現在國王面前。庫瑪莉女神一般只有3至6歲，一旦被選中，就僧脫離原來的生活圈，住進宮院。但身體若果受傷，便要立即退位。這種種嚴格的條例令庫瑪莉女神變得更為神聖。

👉 **杜巴廣場**：又被稱為「皇宮廣場」，是古時皇宮的所在地。這裡有多間神廟，鉅世無遺地展現出紐瓦麗人的藝術天賦。由廣場上的建築群，更可看到廣場光輝的時代。

👉 **塔美購物區**：傳統的遊客集中地，亦是一個十分熱鬧的購物區。區內有來自中國、印度、甚至歐洲的商人，千里迢迢到此作買賣。由羊毛地毯到普通的手工藝品，應有盡有。

➔ 加德滿都住宿國際品牌五星級萬豪酒店Hotel Marriott Kathmandu或同級

第8天 Day8

加德滿都 ➔ 香港
 Kathmandu ➔ Hong Kong

早餐後，專車前往機場，乘坐尼泊爾航空飛返香港。航機於同日安抵香港，旅程至此完滿結束！

	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天
早	酒店餐廳	酒店餐廳	酒店餐廳	酒店餐廳	酒店餐廳/簡便餐盒	酒店餐廳	酒店餐廳	酒店餐廳
午	不丹風味	不丹風味	泰式風味	酒店餐廳	尼泊爾風味	當地餐廳	泰式風味	航機上
晚	不丹風味	中式餐廳	中式餐廳	酒店內欣賞傳統歌舞晚餐	酒店餐廳	中式餐廳	尼泊爾傳統歌舞 Gala Dinner	航機上

註：報名前請參閱本公司行程書背頁或網頁 <http://www.premiumholidays.com/zh-HK/> 內之最新版本的重要責任及細則條款。

上述之膳食安排，如遇節日、裝修或特殊情況，將安排其他膳食替代 | 行程及膳食之先後次序，會按當地實際情況而可能有所改動，如遇特殊情況下關閉或假期或門票售罄，將會以其他節目代替 | 如遇展覽會或其他特殊情況而未能提供行程表上的城市或酒店住宿，將安排鄰近或週邊城市之同級酒店住宿，客人不得藉此要求退款或賠償 | 以上圖片及地圖只供參考