

7 天廷布戒楚节小团之旅（2026 年 9 月 20 日）

·6 晚 7 天·产品编号：BTG-B3

·路线：帕罗-廷布-普纳卡-帕罗

·成团人数：1-14 人

·导游：英文导游

·用餐：6 顿早餐、5 顿午餐、6 顿晚餐

·住宿：6 晚三星级酒店

·行程类型：不丹西部线路

行程亮点

- 帕罗行程（2 天）：接机及酒店入住、帕罗机场观景台、不丹传统服饰体验、虎穴寺徒步、祈楚拉康、扎什曲宗（廷布策楚节）、佛陀观景台、国家纪念佛塔
- 廷布行程（2 天）：康萨姆尤利南杰佛塔、普纳卡悬索桥、桑辰多吉伦珠尼姑庵
- 普纳卡行程（2 天）：康萨姆尤利南杰佛塔、普纳卡悬索桥、桑辰多吉伦珠尼姑庵、塔秋拉康铁索桥、帕罗宗、不丹国家博物馆
- 帕罗行程（1 天）：酒店退房、机场送机

行程安排

第 1 天 抵达不丹帕罗 | 接机入住酒店、帕罗机场观景台、不丹传统服饰体验

欢迎来到不丹！抵达帕罗，感受这个森林覆盖率极高的王国清新山间空气。当地专业向导将在机场等候，协助您快速安顿。您现已抵达“最后的香格里拉”，这片

壮丽的喜马拉雅胜地，数百年来完好保存着古朴人文与原始自然风光。

帕罗（海拔 2270 米）是开启不丹旅程的绝佳起点，传奇虎穴寺坐落于此，山谷风光美不胜收。无论您是三月前来观赏热闹的帕罗策楚节，或是探寻古老人文传统，此地都是不容错过的核心目的地。

前往机场观景台饱览开阔景致，在此可以眺望宗堡与河流，同时了解帕罗机场独特的历史。随后前往酒店休整，适应海拔。舒缓的开端，让您积蓄充足精力迎接后续精彩旅程。

本次行程包含 AOT 旅行社提供两项免费特色体验：

- 民族服饰：试穿传统男装帼/女装基拉，沉浸式体验当地人装扮
- 传统饮品：品尝地道红米酒，当地人气甜口特色饮品

若您中午前抵达，可选择自费参观国家博物馆与仁蓬宗。向导可协助办理门票及安检，省心游览。温馨提示：帕罗宗开放时间为周一至周五 9:00-17:00，周末 10:00-16:00。

自由活动参考：

- 本地市集：身着民族服饰漫步帕罗城镇，采购红辣椒、手工奶酪等当地物产
- 射箭：在 140 米标准传统射箭场，体验不丹国艺

如需定制游玩建议，可提前与向导沟通。

抵达交通参考：

帕罗国际机场开通直飞航班，通航城市包括德里、加尔各答、巴格多格拉、伽耶、古瓦哈提、达卡、曼谷、加德满都、新加坡。也可经由彭措林或者勒普陆路入境。旅游旺季可搭乘香港、吉隆坡季节性包机前往。

温馨提示：

- 机票预订：我方可协助预订直飞帕罗航班
- 电子签证：大部分游客需提前办理电子签证，签证费 40 美元
- 国别入境要求：印度公民需携带有效证件（护照或选民证）；孟加拉国、马尔代夫游客需要办理签证，可提前申办或抵达不丹后办理

用餐：晚餐

住宿：帕罗

第 2 天 帕罗游览 | 虎穴寺徒步、祈楚拉康

清晨整装出发，开启虎穴寺徒步之旅。虎穴寺是不丹地标，也是该国最负盛名的神圣寺院。从帕罗市区驱车约 12 公里（半小时以上）抵达徒步起点。

正常步行前往虎穴寺（帕罗塔克桑寺）大约需要 2.5 小时。全程徒步往返耗时 5 至 6 小时，上坡路段约 4.8 公里，下坡路段约 4.8 公里。

可选骑马（费用自理）：骑马可抵达半山腰中途站点，耗时约 1.5 小时；此后马匹无法通行，需继续徒步 1.5 小时方可抵达虎穴寺。

抵达中途站点塔克桑餐厅享用午餐，在此初次眺望虎穴寺。继续向上攀登，寺院轮廓愈发清晰。林间步道沿途挂满经幡与转经筒，可俯瞰壮阔的帕罗山谷。4 月到访，能看见山坡上盛放的红色杜鹃，如云似霞。

随后抵达虎穴寺（海拔 3120 米），这座举世闻名的寺院悬于帕罗山谷上方 900 米的崖壁之上。8 世纪莲花生大师曾在此修行，寺院于 1692 年正式修建，2005 年完成修缮。作为不丹最为神圣的朝圣地，至今依旧香火不息。您可进入寺院内部参观，感受这座建筑奇观蕴含的灵性力量。

行程尾声前往祈楚拉康，不丹历史最悠久、地位崇高的寺庙之一。由松赞干布国王于 7 世纪下令修建，寺内供奉珍贵释迦牟尼佛像，属于国宝。这座皇家礼佛圣地同时安放顶果钦哲仁波切灵塔，还保存着传奇匠人汤东杰布打造的铁链，让人深度感受古老藏传佛教历史底蕴。

当晚返回帕罗入住。

不丹帕罗可选体验项目：

不丹传统热石浴（1 小时）

祈楚拉康点灯祈福（108 盏酥油灯）

温馨提示：

最佳游览时段：3-5 月、10-12 月。建议早出发，避开崖壁阴影，方便拍摄。

骑马须知：马匹仅搭载游客上行至中途点位，下山全程必须步行。

随身物品：寺院内部禁止携带手机、背包，可寄存于门口；如需点酥油灯，请备好现金。

动物提示：留意流浪犬，请勿惊扰。

用餐：早餐 午餐 晚餐

住宿：帕罗

第 3 天 帕罗前往廷布 | 扎什曲宗（廷布策楚节）、佛陀观景台、国家纪念佛塔

今日启程前往不丹首都廷布（路程 50 公里，车程 1.5 小时）。

途中停靠塔秋拉康铁索桥参观。抵达海拔 2340 米的廷布后开启全天观光，参与廷布节庆活动，游览扎什曲宗、佛陀观景台、国家纪念佛塔。

抵达廷布后前往扎什曲宗（廷布宗），参与廷布策楚节系列活动。

扎什曲宗自 1952 年起成为不丹行政中心，旺楚河畔这座宏伟宗堡是国王办公地与中央政府所在地，同时也是不丹宗教领袖杰堪布的夏宫。园内花园景致优美，策楚节面具舞表演便在此举办，是廷布最重要的政教建筑。

廷布策楚节是纪念将佛教传入不丹的莲花生大师的重大庆典。民众身着盛装参与节庆、祈求福报。节庆核心看点是僧侣与当地居民演绎的面具舞，精彩演绎各路本尊与护法神祇，生动展现本土传统文化与不丹的宗教精神。

随后前往大佛观景台瞻仰多登玛大佛，这是全球最大坐佛青铜鎏金造像，佛像高 51.5 米，佛身鎏金，佛体内供奉 125000 尊小型佛像。节庆期间还有金刚舞等宗教法事。在此可俯瞰廷布山谷与城内五彩屋顶。

时间充裕的话，短暂参观国家纪念佛塔，能够看见当地民众日常转经祈福。您可以近距离接触本地人，了解他们的日常生活与幸福理念。

用餐：早餐 午餐 晚餐
住宿：廷布

第 4 天 廷布前往普纳卡 | 莫迪塘羚牛保护区、多楚拉山口（海拔 3120 米）、吉美拉康、普纳卡宗

早餐后参观莫迪塘羚牛保护区，观赏不丹国兽。传说羚牛由“疯智大师”竹巴袞烈幻化而成，拥有羊头牛身。

随后从廷布出发前往普纳卡，途经多楚拉山口（全程 74 公里，车程约 2.5 小时）。停靠多楚拉山口，这里是不丹最美观景地之一。天气晴朗时，能够眺望干卡本森峰（海拔 7570 米）等一众喜马拉雅雪峰。可在山间咖啡馆休憩观景。山口矗立 108 座纪念佛塔，挂满经幡，用以缅怀将士、祈愿世界和平，氛围宁静祥和。

去往普纳卡途中徒步前往吉美拉康，又被称作求子神庙。寺庙为纪念竹巴袞烈而建，这位大师以幽默不拘一格的方式弘法。当地民居随处可见象征驱邪的阳具彩绘，众多夫妻前来此处祈求子嗣，是极具特色的不丹文化符号。

之后驱车前往古都普纳卡，坐落于两条河流交汇处。普纳卡宗被誉为不丹最美宗

堡，是千余名僧侣的冬宫，历代不丹国王均在此加冕。4 月到访，蓝花楹绚烂盛开；普纳卡策楚节期间，能够观赏面具舞蹈，看见身着国服的民众庆祝悠久历史。

走过巴扎木桥进入普纳卡宗，整座宗堡石木搭建，不使用一颗铁钉。建筑包含六层主楼乌策以及三座庭院，可参观胜利佛塔、皇家大殿，供奉贝玛林巴与扎布隆阿旺朗杰圣物。宗内“百柱大殿”留存精美壁画，描绘佛陀一生事迹。

备注：普纳卡宗游客开放时间：工作日 9:00–17:00，周末 10:00–16:00。参观宗堡必须配备导游，入内需接受安检。

当晚入住普纳卡。

用餐：早餐 午餐 晚餐
住宿：普纳卡

第 5 天 普纳卡全天游览 | 康萨姆尤利南杰佛塔、普纳卡悬索桥、桑辰多吉伦珠尼姑庵

全天深度游览普纳卡。清晨沿着梯田稻田徒步一小时前往康萨姆尤利南杰佛塔。沿途时常能看见当地农户驱牛犁田劳作。

康萨姆尤利南杰佛塔由不丹王太后于 1990 年下令修建，用以祈求和平、驱散灾厄，历时九年完工，是独具不丹风格的佛塔。每层都供奉护法神像，登上塔顶平台，普纳卡全境风光尽收眼底，山下稻田随着季节流转，由绿转金黄。

午餐后前往普纳卡悬索桥，不丹最长悬索桥之一，全长 160 米。站在桥上饱览如画的普纳卡山谷，冰川融水形成的波曲河从桥下奔流而过。

接着参观桑辰多吉伦珠尼姑庵，坐落于海拔 1550 米山坡，视野覆盖普纳卡与旺杜山谷。约 120 名尼师在此修行学习，修习刺绣、绘画等技艺。庵内供奉不丹

最大的 14 英尺千手观音青铜造像，能够直观感受尼师日常修行的宗教生活。

时间允许可前往普纳卡本地市集逛逛。

当晚入住普纳卡。

用餐：早餐 午餐 晚餐

住宿：普纳卡

第 6 天 普纳卡返回帕罗 | 塔秋拉康铁索桥、帕罗宗、不丹国家博物馆

今日从普纳卡再度途经多楚拉山口返程帕罗（路程 110 公里，车程约 3.5 小时），游览帕罗宗、不丹国家博物馆后入住帕罗。

途中停靠帕罗河畔的塔秋拉康铁索桥。您可以走上这座铁链搭建、挂满经幡的古桥。桥梁与寺庙均由著名“铁桥大师”汤东杰布建造。寺庙仅外观参观，古桥至今仍在使用，是难得的古代建筑遗存。

参观结束前往帕罗宗，又称仁蓬宗。由不丹缔造者扎布隆阿旺朗杰于 1646 年修建，是重要历史古迹。跨过帕罗曲河传统木桥抵达宗堡，眺望帕罗山谷全景，了解缔造这个国度的伟人故事。

继续向上抵达不丹国家博物馆（塔宗），不丹最高建筑。1649 年初建为瞭望塔，俯瞰帕罗宗，1968 年改造为国家博物馆。馆内藏品丰富，包含陶器、盔甲、唐卡、面具、邮票、老照片、造像、传统服饰、古石斧、宗教绘画等大量文物。

当晚入住帕罗。

用餐：早餐 午餐 晚餐

住宿：帕罗

第 7 天 帕罗离境 | 酒店退房、机场送机

幸福自有归处，愿您随我们在这座美丽的喜马拉雅国度领悟幸福之道。7 天不丹跟团旅程就此落幕。向导将护送您前往帕罗国际机场，搭乘航班奔赴下一站。

行程延伸建议：如果希望延长不丹旅行，可以前往哈阿、岗提、布姆唐等热门目的地。

感谢选择亚洲奥德赛旅行社（AOT）预订不丹行程。我们随时为您提供服务，期待与您再次相遇，开启中国或亚洲新旅程。祝您旅途平安！

用餐：早餐

住宿：无

费用包含

1. 不丹签证

签证费每人 40 美元；另需支付政府可持续发展费，每人每晚 100 美元。

备注：面向美元支付游客，原可持续发展费 200 美元享五折优惠。优惠后收费标准为每人每晚 100 美元，政策有效期 2023 年 9 月 1 日至 2027 年 8 月 31 日。

2. 住宿

全程入住行程所列三家酒店；不提供单人房。

3. 餐食

行程内所有不丹当地餐食，详情参考每日行程用餐安排。

4. 导游服务

全程配备英文导游。

5. 景点门票

行程所列全部景点首道门票，保障完整游览；遇突发情况，将与游客协商调整替代方案。

6. 交通安排

配备空调车辆。

7. 接送服务

帕罗机场往返接送免费提供。

8. 免费文化体验

传统服饰体验。

9. 服务范围

行程规划、落地操作、行程收尾全套服务。

费用不含

国际机票

国际往返航班（可按需提供机票预订服务与实时报价）

单房差

默认住宿为两人一间；如需单人入住，需额外支付单房差价。

个人消费

酒店内洗衣、电话、网络、传真等各类私人开销。

小费

司机、导游小费（各地服务习俗不同，建议提前咨询向导）。

旅行保险

不含旅游保险。

自选项目消费

虎穴寺骑马 35–45 美元，不丹境内其他自选体验项目费用。

不可抗力产生额外支出

因不可控、非旅行社因素（自然灾害、战争、罢工、航班延误/取消、使馆签证

办理延迟、成团人数不足等），旅行社有权调整或取消行程。

超出旅行社可控范围产生的额外花费（签证相关费用、住宿、餐饮、交通、机票价格浮动等）需另行支付。