

# "세상의 지붕 티벳에서 **나**를 만나다"

불기 물든 포탈라궁, 하늘 아래 가장 가까운 평온함.  
당신의 삶에 단 한 번뿐인 특별한 여정을 시작하세요.

**경우라이프 회원 전용  
특별 여행상품 을 소개합니다**

**문의 : 1588-4314 경우라이프**

# 【린즈/라싸】 세계자연유산 티벳 하이라이트 투어

일정

여행주요일정

출발  중국남방항공 CZ338 | 총 03시간 55분소요

인천 09.03(수)15:15 ➤ 광저우 09.03(수)18:10

출발  중국남방항공 CZ337 | 총 03시간 20분소요

광저우 09.09(수)09:35 ➤ 인천 09.09(수)13:55

여행 포인트

- ✓ 광저우탑 야경 관광
- ✓ 광동식 특식

성인1인기준 **2.580.000** 원

1일차 2025.09.03(목)인천/광저우

- 인천 국제 공항 출발
- 광저우 국제공항 도착
- 광저우 리청 루이쉰 호텔 (4성) -공항인근



광저우 탑

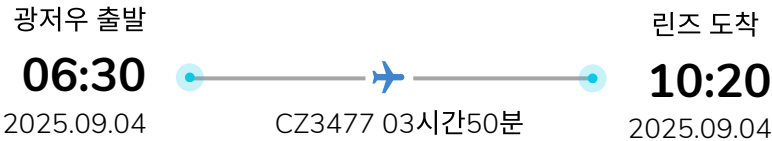


광저우 특식



광저우 리청 루이쉰 호텔 (4성)

2일차 2025.09.04(목)광저우/린즈



- 린즈 공항 가이드 미팅
- 중식(현지식)
- 니양하풍경
- 써지라산 (남차바르와산 설봉) 전망
- 루랑림해 전망대 (4.720m)
- 린즈 귀환
- 석식 :루랑특식
- 린즈중항장길시마호텔(준5성)



니양하 풍경



써지라산



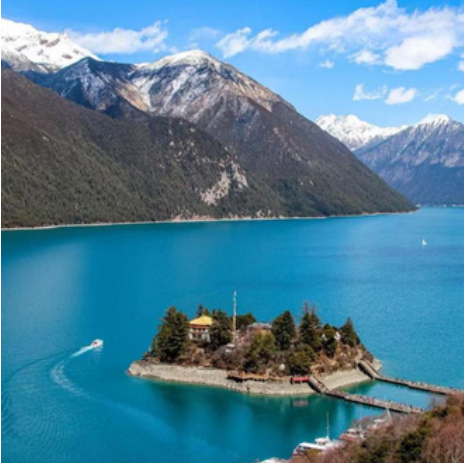
린즈중항장길시마호텔(준5성)

3일차 2025.09.05(금)린즈/파송초/라싸 (해발 3650m)

- 조식 (호텔식 )
- 파송초로 이동 (약 2시간 소요 )
- 파송초 관광
- 라싸로 이동 (약5시간 소요 )
- 석식 : 산동요리 (특식)
- 호텔 : 라싸홍강호텔(준5성)



파송초



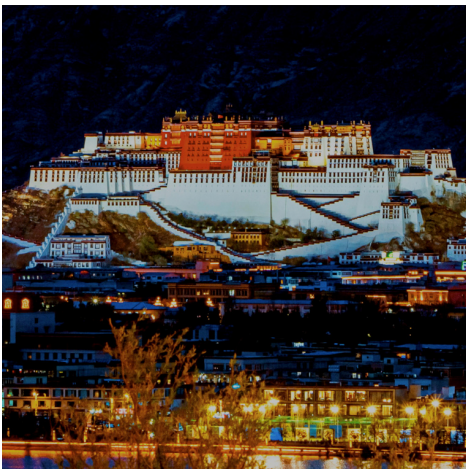
파송초



라싸홍강호텔

4일차 2025.09.06(토)라싸 (해발 3650m)

- 📍 조식 (호텔식 )
- 포탈라궁
- 📍 조강사원
- 중식:현지식
- 바코르 광장
- 세라사원
- 석식:사천요리 (특식)
- 호텔 : 라싸홍강호텔(준5성)



포탈라궁



세라사원



라싸홍강호텔

5일차 2025.09.07(일)라싸/남초호수/라싸(해발 5,132m)

- 📍 조식 (호텔식 )
- 남초호수로 이동(4시간30분소요)
- 📍 남초호수 감상
- 타르초걸기 체험
- 라싸로 이동 약 (4시간 30분 소요 )
- 석식 : 버섯 샤브샤브 (특식 )
- 호텔 : 라싸홍강호텔(준5성)



남초호수

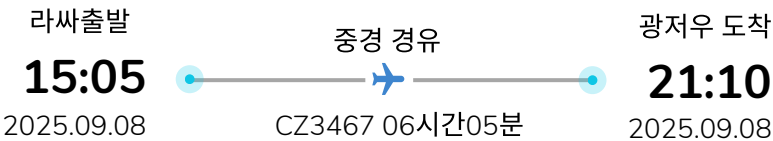


루랑림해



라싸홍강호텔

6일차 2025.09.08(월)라싸출발 - 중경경유 - 광저우도착



- 📍 조식 (호텔식 )
- 감발라패스로 이동 (약 2시간소요 )
- 📍 암드록초 2번 전망대
- 라싸 공항으로 이동 (약 1시간 소요 )
- 석식 기내식
- 호텔 투숙
- 호텔 : 광저우 리청 루이쉰 호텔 (4성)



암드록초

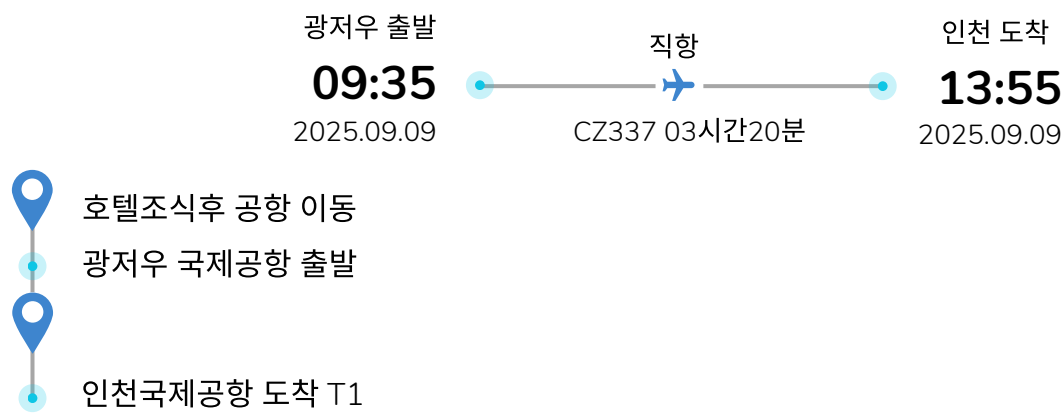


라싸공항



광저우 리청 루이쉰 호텔 (4성)

7일차 2025.09.09(화)광저우 - 인천공항



# 세계 자연유산 린즈,라싸 하이라이트 투어



## 루랑림해

숲의 바다라는 뜻의 루랑림해는 해발 3,700m에 위치한 초원입니다. 루랑림해를 바라보면 숲으로 둘러싸인 산과 작은 마을 멀리 보이는 설산까지 아름다운 풍경을 한눈에 담을 수 있습니다.

## 남치바르와 전망대

세계에서 15번째로 높은 봉우리인 남차바르와 산(7,782m)은 히말라야산맥 동쪽 끝에 위치해 있습니다. '수줍은 봉우리'라고 불릴 정도로 구름과 안개로 둘러싸이는 날이 많습니다.





## 파송초

파송초는 해발 3,700m에 위치한 아름다운 옥빛 호수입니다. 아름다운 호수빛깔과 어우러진 설산풍경을 보실 수 있습니다. 이곳에는 호수에 떠 있어 공정한 섬이라고 불리는 호심도도 가볼 수 있습니다.

## 포탈라궁

라싸시 중심에 위치하며 약 300년의 역사를 가지고 있는 포탈라궁은 라싸의 상징이자 역대 달라이 라마가 거주하던 곳입니다. 7세기 티벳의 최초 통일 왕조를 세웠던 송첸 감포 왕이 왕비로 맞은 문성공주를 위해 지은 것이며, 현재의 모습은 17세기 제5대 달라이 라마에 의해 재건된 것입니다. 총면적은 41ha 중에 본관 건물은 13층 높이로 면적이 12만km이며, 1000여 개의 방으로 구성되어 있습니다. 라싸 시내 어디에서든지 이곳을 볼 수 있으며, 이 궁을 중심으로 구시가지와 신시가지로 구분됩니다. 또한 티벳의 정치와 종교의 중심으로, 궁전 내에는 불상, 벽화, 경전 등의 진귀한 물품들이 소장되어 있습니다. 궁 주위에는 복도와 같은 '순례의 길'이 있으며, 마니차를 돌리며 '옴마니밧메훴'을 외치는 순례자들을 만날 수 있습니다.



# 상품 핵심포인트

## 1 POINT

- ① 숲의 바다라는 뜻을 가진 아름다운 고원 초원 '루랑림해'
- ② 15번째로 높은 봉우리인 남차바르와산(7,782M)을 조망가능한 전망대
- ③ 두강의 합류지점인 고원의 습지'야니습지풍경구'
- ④ 해발 3,700M에 위치한 아름다운 옥빛 호수 '파송초'
- ⑤ 유네스코 세계유산이며, 티벳의 상징! 달라이 라마의 겨울궁전 '포탈라궁' 내부 관광
- ⑥ 전 세계 유일한 12살 석가모니 조각상을 보존하고 있는 '조캉사원'
- ⑦ 티벳 사람들에게 4대 성호로 숭상받는 '남초호수'
- ⑧ 티벳 3대 성호중 하나인 푸른 보석, 신들의 안식처 '얄드록초'
- ⑨ 티벳 현지인들의 삶과 문화를 느낄 수 있는 '바코르 광장'
- ⑩ 노쇼핑+노옵션으로 더욱 여유로워진 린즈+라싸 여행!

## 2 단독 특전

산소가 부족하여 혹시 발생 할 수 있는 고산병 걱정은 NO!

- ① 미니 산소통 증정
- ② 버스 내 산소통 구비
- ③ 편안한 일정 및 충분한 휴식으로 혹시 발생 할 수 있는 고산증 예방

## 3 본 여행상품의 주요 차별점 및 장점 안내

- ① 고산 적응이 보다 용이한 일정 구성 - 린즈(해발 2,900m)

경유 후 라싸(해발 3,650m) 이동 기존의 티베트 여행 상품들은 대부분 고산지대인 라싸로 바로 입국하여 고산병에 대한 부담이 컸습니다.

하지만 본 상품은 린즈(Linzhi, 해발 2,900m) 도착 후 점진적으로 고도를 높이는 방식으로 진행되어, 고산병 적응이 한층 수월합니다.

- ② 국제선 광주 왕복 - 광주 도시 탐방 및 광동식 미식 체험 가능 여행 시작과 끝을 중국 광주 (Guangzhou)에서 진행하기 때문에, 티베트 여행 외에도 광주의 매력적인 도시 문화와 미식 체험을 즐기실 수 있습니다.

## 이런 분들께 추천합니다

- 고산병에 대한 걱정 없이 안전하게 티베트를 즐기고 싶은 분
- 종교보다 자연과 힐링을 중시하는 여행자
- 사진/영상 촬영을 즐기는 여행자 (설산, 협곡, 호수 포함)
- 도시문화 + 자연 + 미식을 함께 경험하고 싶은 분

## 이용안내

### 예약 및 투어전에 꼭!꼭!꼭! 한번 확인하세요!

- 입국 제한 해제 및 최소인원 충족 시 출발 가능합니다.
- 출발 가능 여부는 출발일 기준 1개월 전 안내드립니다.
- 출입국 절차에 따라 일정이 변경될 수 있습니다.
- 외국인의 경우 항공탑승 및 출입국 절차에 제한사항이 발생할 수 있으므로, 예약 시 반드시 담당 여행사에 고지해주시기 바랍니다.

### [티벳 허가서 관련 서류제출]

기간 및 서류 출발일 14일 전(주말포함)까지 아래 유의사항에 맞춰 여권사본 전달 필수

- ① 여권사진 나온 페이지+사인면까지 나온 사본(휴대폰촬영도 가능)
- ② 흑백불가/빛번짐 사진불가(하얗게 나오는 부분있으면 접수불가)
- ③ 출발일 기준 10일 전 마감(주말포함)
- ④ 신분증 앞면 사본 (신여권만 해당)

### [중국 무비자 & 패키지 일정 진행 안내]

※ 현지 행사 관련 유의사항으로 여행 전 필독해주시기 바랍니다.

- 2024년 11월 8일부터~ 2025년 12월31일까지, 중국 입국하는 한국 관광객 대상으로 무비자로 진행합니다. (비즈니스, 여행·관광, 친척·친구 방문 등 중국입국 시 30일까지 무비자 체류가능)
- 본 상품은 단체 관광을 위해 기획된 패키지 상품입니다. 개별 일정을 원하는 고객님의께서는 개별 여행 상품으로 예약하시기 바랍니다.
- [표준 약관 13조 4항]에 의거 패키지 일정 불참 시, 숙박/식사/관광 등 포함된 서비스가 제공되지 않으며, 이에 상응하는 요금의 환급을 청구할 수 없습니다.
- [현지 합류 행사 인원] 동일한 일정의 고객과 함께 진행되는 경우, 상품 예약시 인원과 현지 행사 인원이 다를 수 있습니다.
- 투어 진행 순서는 현지 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- 현지에서 여권 분실 시에 중국 입국/출국의 문제가 발생 하며,분실 시 개인비용 처리되오니 유의 바랍니다.
- 무비자 입국분들중에 중국 입국 불허의 사유가 있거나 심사를 해 볼 필요가 있는 분들은 중국 입국시 입국이 불허가 될 수 있습니다.
- 당사의 귀책사유가 아닌 개인적 사유로 입국이 거절되는 경우에 여행사는 책임지지 않습니다.
- 긴급여권으로는 중국 무비자 및 비자 입국이 불가능합니다.

### ■ 여행 준비

- 여권 :출발 전 여권 원본을 반드시 챙겨주시기 바랍니다.
- 의복 : 중국 날씨는 현재 한국의 날씨와 비슷하지만, 지역에 따라 차이가 있습니다.  
(필요한 복장 준비 사항은 출발 2~3일 전 예약 대표자에게 안내 전화드립니다.)
- 중국 호텔의 경우 계절에 상관없이 난방이 안되는 경우가 있습니다.  
(수면 시 따뜻한 옷을 준비해 주시기 바랍니다.)
- 신발 : 오래 걸어도 불편하지 않은 편한 신발(예, 운동화)을 준비해 주십시오.
- 세면도구 : 면도기, 린스 등과 같은 세면도구는 별도로 준비해 주십시오.
- 상비약 : 소화제, 감기약, 지사제, 멀미약 등 간단한 상비약은 별도로 준비해 주십시오.
- 환전 : 기사/가이드 경비와 선택 관광은 달러로, 개인 비용은 중국 위안화로 준비해 주시면 됩니다.
- 전압 : 중국 전압은 대부분 220V 지만, 플러그의 모양이 달라 한국 전기제품과 맞지 않은 경우가 있습니다.
- 준비물 : 우산, 모자, 선글라스, 선크림, 반찬(김치, 고추장, 김, 컵라면 등) 등

### 여행 시 주의사항

여행 중 가이드의 안내사항 및 안전 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다. 특히 현지 선택관광은 가이드의 주의사항을 충분히 숙지하신 후 본인의 건강 상태를 고려하여 신중히 결정하시기 바랍니다.

자유여행 및 자유시간 내 진행된 개별 일정으로 발생한 모든 안전사고/도난/질병 등의 사고의 책임은 여행자 본인에게 있으니 주의하시기 바랍니다

여행자 본인 건강이 원인인 사고와 본인의 과실로 인해 발생한 안전사고는 당사가 책임지지 않습니다.

차량 내에서는 항상 안전벨트를 착용하시기를 바라며, 운행 중에는 절대로 좌석에서 일어나지 않습니다.

※ 여행 일정 중 발생할 수 있는 모든 안전사고에 유의하시기 바라며, 여행자 본인의 과실로 인한 안전사고는 본인이 책임을 지게 되니 각별한 주의를 당부드립니다

임산부 주의사항 (출발일 기준)

임산부의 경우 항공사마다 임신 주수에 따라 증빙서류 및 여행 가능 여부가 상이할 수 있습니다. 임산부가 있을 경우 담당자에게 꼭 말씀해주세요.

임신 24주 이상~32주 미만 : 영문 의사 진단 소견서 (최근 일주일 이내)

임신 32주 이상 : 탑승 불가

### 여권/비자

(1) 여권 정보

■여권 만료일이 출발일기준 6개월 이상 남아있어야 출국 가능

■여권 훼손시 출국 불가능

■여권상의 정확한 정보 확인을 위해 여권사본 발송 부탁드립니다, 여권 정보와 다를 경우 입국 불가

(2) 비자 정보

■ 대한민국 국적은 15일 이내 무비자 입국 가능

■ 외국인의 경우 미국 국적 ,제 3국인 등 (별도문의)

■ 외국/이중 국적자인 고객님의께서는 직접 해당국의 대사관에 별도의 확인이 필요합니다.

# 문의 : 1588-4314 경우라이프