

ทิเบต ดินแดนฟ้าใกล้ดิน 7 วัน 6 คืน



ทุ่งหญ้าทิเบตเหนือ



ทะเลสาบยัมดรอก



ธารน้ำแข็งคาโลรา

วัน	โปรแกรม	โรงแรม4ดาว
22 พ.ค 69	กรุงเทพ-จีน-ทิเบต แนะนำเที่ยวบิน MU9622 // MU9737 17.30	ลาซา
23 พ.ค 69	พระราชวังโปตาลา - จุดชมวิวยาหังชาน- วัดโจคัง - ถนนแปดเหลี่ยม	ลาซา
24 พ.ค 69	วัดซัมเย - วัดซางจู - พระราชวังยุมบลากัง - ฟาร์มแห่งแรก - เซดัง	เซดัง
25 พ.ค 69	ภูเขากังมาลา - ทะเลสาบยัมดรก - ธารน้ำแข็งคาโรลา	ซีกาเซ่
26 พ.ค 69	วัดทาชิลลุนโป - ทุงหญ่าทิเบตตอนเหนือ - ดัมซุง	ดัมซุง
27 พ.ค 69	ช่องเขานากังลา - ทะเลสาบนัมโซ - ลาซา	ลาซา
28 พ.ค 69	แนะนำเที่ยวบิน MU9738 15:05 น. // MU9621 ถึงไทย 22.15 น.	-

22 พ.ค 69	กรุงเทพ-จีน-ทิเบต	-	ลาซา
-----------	-------------------	---	------

05.40 น. พร้อมกัน ณ เคาน์เตอร์เช็คอินสายการบิน อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ สนามบินสุวรรณภูมิ โดยมีเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ คอยต้อนรับและอำนวยความสะดวกด้านสัมภาระ และเอกสารการเดินทาง

07.50 น. โดยสายการบิน MU9622 บินจากสนามบินสุวรรณภูมิสู่สนามบินคุนหมิง

11.15 น. ตามเวลาท้องถิ่น ถึงสนามบินคุนหมิงรอเปลี่ยนเที่ยวบิน ประมาณ 2 ชั่วโมง

17.30 น. ตามเวลาท้องถิ่น ถึง **สนามบินเมืองลาซา** (Lhasa Gonggar Airport) ที่ระดับความสูง 3,600 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ดินแดนศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่พำนักของผู้ดำรง ตำแหน่งดาไลลามะ

หลังผ่านพิธีการทางสนามบินและรับสัมภาระเรียบร้อย เดินทางเข้าสู่ **เมืองลาซา** (Lhasa) (ระยะทาง 60 กิโลเมตร ประมาณ 1 ชม.) ระหว่างทางท่านจะได้สัมผัสกับทิวทัศน์ใต้ฟ้าสีครามที่งดงาม แวดล้อมด้วยทิวเขาสูงและสายน้ำยารหลูจางป้อ (แม่น้ำพรหมบุตร) ที่ใสสะอาดไหลเอื่อยชานนไปกับถนน ผ่านแปลงเพาะปลูกต้นน้ำมันหิวไช้ฮั่ว และนาข้าวบาเลย์ ชมบ้านเรือนชนพื้นเมืองที่คงเอกลักษณ์ความเป็นทิเบตอย่างเหนียวแน่น

จากนั้นเราจะเข้าที่พักในลาซาโรงแรมเพื่อพักผ่อนและปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศที่สูง เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับ การเดินทางแห่งการค้นหาในวันต่อไป

หมายเหตุ : ยามค่ำจะมีโชว์น้ำพุแสงสีหน้าพระราชวังโปตารา การแสดงโชว์น้ำพุดังกล่าวขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของสถานที่ สภาพอากาศ เหตุสุดวิสัย และอาจไม่ได้มีโชว์การแสดงตลอด



หลังจากรับประทานอาหารเช้า นำท่านออกท่องเที่ยวย ชม **พระราชวังโปตาลา** (Potala Palace) สัญลักษณ์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของทิเบต ตั้งอยู่บนเขามาร์โปรี (Marpo Ri) หรือ "เขาแดง" ในเมืองลาซา ด้วยความสูงกว่า 3,700 เมตรจากระดับน้ำทะเล ทำให้ที่นี่ได้รับการขนานนามว่าเป็น **"พระราชวังที่อยู่สูงที่สุดในโลก"** ระดับความสูง 3650 เมตร ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกในปี ค.ศ. 1994 **สถาปัตยกรรมแบบทิเบตแท้ มีประวัติก่อสร้างอันยาวนาน**

จุดเริ่มต้น: พระเจ้าซ่งเช็น กัมโป (Songtsen Gampo) กษัตริย์ผู้รวบรวมทิเบต สร้างวังแห่งแรกขึ้นที่นี่ในคริสต์ศตวรรษที่ 7 เพื่อรับขวัญพระมเหสี (เจ้าหญิงเหวินเฉิง จากราชวงศ์ถัง)

การสร้างใหม่: โครงสร้างที่เห็นในปัจจุบันเริ่มสร้างในปี ค.ศ. 1645 โดย องค์ดาไลลามะ องค์ที่ 5 เพื่อใช้เป็นที่ประทับฤดูหนาวและศูนย์กลางการปกครอง

พระราชวังแห่งนี้มีเอกลักษณ์ที่การใช้สี ซึ่งมีความหมายต่างกันชัดเจน:

วังขาว (Potrang Karpo): เป็นส่วนที่สร้างเสร็จก่อน ใช้เป็นที่ประทับขององค์ดาไลลามะ สำนักงานบริหารราชการ และโรงเรียนสอนศาสนา

วังแดง (Potrang Marpo): สร้างขึ้นทีหลัง (หลังองค์ดาไลลามะองค์ที่ 5 สิ้นพระชนม์) ใช้สำหรับประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นที่ประดิษฐานสถูปทองคำที่บรรจุพระศพของอดีตองค์ดาไลลามะหลายพระองค์ และเป็นห้องสมุดเก็บพระไตรปิฎก

หมายเหตุ ภายในห้ามถ่ายภาพ และควรเสื้อผ่ามิดชิดเพื่อแสดงความเคารพสถานที่



นำท่านสู่**จุดชมวิวยาวหังซาน** (Yao Wang Shan) เขานี้มีการแกะสลักพระคัมภีร์อักขระทิเบตบนหน้าผา มีการเก็บรักษาไว้อย่างดีมาก บนภูเขาทางตะวันออกเฉียงใต้ เป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการถ่ายภาพของพระราชวังโปตาลาท่านสามารถถ่ายภาพของพระราชวังในมุมที่สวยงามได้จากจุดนี้ จากนั้นชม **วัดโจคัง** (Jokhang Temple) มรดกโลก วัดศักดิ์สิทธิ์ที่สุดในทิเบต สร้างขึ้นในศตวรรษที่ 7 พร้อมกับพระราชวังโปตาลา โดย กษัตริย์ซ่งเช็นกัมโป (Songsten Gampo) กษัตริย์องค์แรกที่รับศาสนาพุทธเข้าสู่ทิเบตวัดแห่งนี้สร้างขึ้นเพื่อประดิษฐานพระพุทธรูปทองคำที่ องค์หญิงเหวินเฉิง (Wencheng) ทรงอาราธนามายังทิเบต จากนั้นเที่ยวชม **ถนนแปดเหลี่ยม** หรือ ตลาดแปดเหลี่ยม (Barkhor street) เป็นตลาดทิเบตที่ใหญ่ที่สุดของเมืองลาซา โดยมีความยาว 800 เมตร ชาวทิเบตมีความเชื่อว่า ถนนแปดเหลี่ยมนี้เป็นเส้นทางจวงกรม จากชาตินี้สู่ชาติหน้าได้ รวมถึงนักท่องเที่ยวสามารถพบเห็นความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของชาวทิเบต และเลือกซื้อของที่ระลึกมากมาย งานฝีมือต่าง ๆ ที่ชาวทิเบตนำมาวางขายรายรอบถนนสายนี้ จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พักในลาซา



หลังจากรับประทานอาหารเช้า นำท่านออกท่องเที่ยว **วัดซัมเย (Samye)** วัดพุทธนิกายวัชรยานแห่งแรกของทิเบตมีประวัติศาสตร์ยาวนานกว่า 1,200 ปี เป็นสัญลักษณ์ในหุบเขาชิมฟู (Mchims phu) ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของลาซาประมาณ 200 กิโลเมตร บนฝั่งแม่น้ำยาร์ลุงที่โอบล้อมไปด้วยขุนเขาและธรรมชาติ สร้างตามความเชื่ออินเดีย คือ มีวิหารหลักเปรียบดั่งเขาพระสุเมรุ ศูนย์กลางของจักรวาล มีอาราม 4 ทิศ เปรียบเสมือนทวีปทั้งสี่ มีอารามด้านนอกอีกแปดทิศ เป็นสัญลักษณ์ของประทีปในจักรวาล มีสถูปทางทิศเหนือและใต้ แทนพระอาทิตย์และพระจันทร์ ขณะที่ตัววิหารกลางมีสามส่วน ส่วนล่างสุดเป็นสถาปัตยกรรมแบบทิเบต ส่วนกลางเป็นแบบจีน และส่วนบนเป็นแบบอินเดีย จากนั้นนำท่านชม **วัดซางจุ** วัดพุทธศาสนาที่เก่าแก่ที่สุดในทิเบต ประวัติของวัดย้อนกลับไปได้ถึงศตวรรษที่ 7 ในสมัยการปกครองของกษัตริย์ชงชานกัมโป และยังเป็นหนึ่งในวัดที่ใช้ "ปราบปีศาจ" ของทิเบต เพื่อสร้างวัดแห่งนี้ กษัตริย์ชงชานกัมโปได้แปลงกายเป็นนครฑทอง (tra) เพื่อปราบมังกรร้าย (druk) ในพื้นที่ ตำนานปาฏิหาริย์นี้จึงถูกบันทึกไว้ในชื่อของวัดในศตวรรษที่ 14 วัดซางจุได้รับการขยายครั้งใหญ่ ต่อมาได้รับการอุปถัมภ์จากดาไลลามะองค์ที่ 5 และองค์ที่ 7



จากนั้นเดินทางสู่ **พระราชวังยุมบุลากัง (Yumbulagang)** พระราชวังแรกของทิเบต เป็นพระราชวังที่เก่าแก่ที่สุดในทิเบต สร้างขึ้นโดยกษัตริย์เนียนตริ เซนโป และต่อมาเปลี่ยนเป็นวัดพุทธ มีอายุเก่าแก่กว่า 2,000 ปี พระราชวังตั้งอยู่บน ภูเขาทาซินิกิ ซึ่งมีรูปร่างคล้ายดวงตัวเมีย ชื่อ "ยุมบุ" หมายถึง ดวงตัวเมีย และ "ลากัง" หมายถึง ศาลหรือวิหาร จึงแปลว่า "พระราชวังแม่ลูก" ตัวอาคารเดิมเป็นป้อมปราการขนาดใหญ่ ปัจจุบันมีโบสถ์เล็กและพระอศัยอยู่ประมาณแปดรูป ภายในมีพระพุทธรูปและจิตรกรรมฝาผนังที่บรรยายถึงกษัตริย์เนียนตริ เซนโปและกษัตริย์ชงเซิน กัมโป จุดเด่นคือ หอคอยสูง 11 เมตร และการเดินขึ้นไปยังสันเขาด้านบนสามารถชมวิวทิวทัศน์ของหุบเขาและทุ่งนาโดยรอบได้อย่างงดงาม จากนั้นนำท่านสู่ **ฟาร์มแห่งแรก** ในทิเบตมีฟาร์มที่มีชื่อเสียงและเป็นที่น่าสนใจของนักท่องเที่ยวมากมาย โดยเฉพาะฟาร์มที่มีการเลี้ยงผึ้งในเมืองชานหนาน ซึ่งเป็นแหล่งนำหวานชนิดที่มีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทางนิเวศวิทยาและวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของทิเบต เมื่อได้เวลาอันควรนำท่านสู่โรงแรมที่พักในเมืองเซดัง



หลังจากรับประทานอาหารเช้า นำท่านออกท่องเที่ยวจุดชมวิวของ**เขากังบาลา** สูง 4,950 เมตรจากจุดนี้สามารถมองเห็นทะเลสาบยัมดรอกสีฟ้าใสเหมือนคริสตัล ล้อมรอบด้วยเทือกเขาหิมะ น้ำสะท้อนแสงแดดราวกับกระจกขนาดยักษ์ บางครั้งอาจเห็นฝูงนกน้ำบินผ่าน จากนั้นนำท่านสู่ **ทะเลสาบยัมดรอก** (Yamdruk Lake) ทะเลสาบที่ใหญ่ที่สุดสูงที่สุดในทิเบต พื้นที่ประมาณ 638 ตารางกิโลเมตร ระดับความสูง 4,441 เมตร ชื่อแปลว่า "ทะเลสาบหยกเหนือทุ่งหญ้า" เป็นทะเลสาบที่สวยงามและศักดิ์สิทธิ์ที่สุดในทิเบต ตั้งอยู่ห่างจากลาซาไปทางตะวันตกเฉียงใต้ประมาณ 100 กิโลเมตร ทะเลสาบแห่งนี้ขึ้นชื่อว่าปกป้องผืนแผ่นดินและผู้คนในทิเบต เป็นที่เคารพสักการะของพระสงฆ์และผู้แสวงบุญที่มาสวดมนต์ ทำสมาธิ ให้ท่านอิสระถ่ายรูปคู่กับจามรี แพะ และสุนัข Tibetan Mastiff (ไม่รวมค่าถ่ายรูป) อิสระให้ท่านได้ถ่ายกับป้ายสัญลักษณ์ที่ระดับความสูง 4,998 เมตร และชมความสวยงาม และถ่ายรูปกับวิวทะเลสาบได้อย่างเต็มอ้อม



จากนั้นเดินทางสู่**ธารน้ำแข็งคาโรลา** (Karola Glacier) ธารน้ำแข็งขนาดใหญ่ ไหลลงมาจากสันเขา สีสฟ้าใสตัดกับชั้นดินดำ บนภูเขาบริเวณโดยรอบมีธงมนต์และโชดหิน ทำให้บรรยากาศดูขลังและยิ่งใหญ่ความสำคัญ เป็นสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง "Red River Valley" อุณหภูมิ: บริเวณธารน้ำแข็งจะต่ำกว่าพื้นที่รอบข้างประมาณ 5-10°C ข้อควรระวัง: อากาศเบาบาง เนื่องจากอยู่ในที่สูง ห้ามส่งเสียงดัง เพื่อป้องกันหิมะถล่มหลังจากนั้นนำท่านเดินทางสู่โรงแรมที่พักในเมืองชีกาเซ่



หลังจากรับประทานอาหารเช้า นำท่านออกท่องเที่ยว **วัดทาชิลนโป (Tashilhunpo Monastery)** วิหารศักดิ์สิทธิ์แห่งหลังคาโลก และเป็นหนึ่งในวัดสำคัญของทิเบตชื่อวัดมีความหมายว่า "ภูเขาแห่งสิริมงคล" เป็นวัดที่มีบทบาทสำคัญในพุทธศาสนาิกายเกลุกปะถือเป็น 1 ใน 6 วัดสำคัญของนิกายเกลุกปะถือความสำคัญทางประวัติศาสตร์ เป็นศูนย์กลางสำคัญของศาสนาและประวัติศาสตร์ของจีน และทิเบตมาอย่างยาวนานปีที่ก่อสร้าง: ค.ศ. 1447 ผู้ก่อตั้ง เกดุน ดรูป ซึ่งเป็นดาไลลามะองค์ที่ 1 การขยายวัดในสมัยของ "พระพันเจนลามะองค์ที่ 4" ได้มีการขยายวัดให้มีขนาดใหญ่ขึ้น อายุวัดมากกว่า 570 ปีสถาปัตยกรรมและจุดเด่นภายในวัดโถงใหญ่ Tsoqchen สามารถรองรับผู้แสวงบุญได้กว่า 2,000 คนภายในประดิษฐานพระพุทธรูปสำคัญ และอนุสาวรีย์ของเกดุน ดรูป



จากนั้นนำท่านสู่ **ทุ่งหญ้าทิเบตตอนเหนือ** เป็นทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์ที่ใหญ่ที่สุด ตั้งอยู่ระหว่างเทือกเขาคุนหลุน เทือกเขาทังกูลา และ เทือกเขากังดิส ด้วยความสูงเฉลี่ยกว่า 4,500 เมตร ทุ่งหญ้าซังถังจึงเป็นทุ่งหญ้าธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุดในทิเบต และเป็นสวรรค์ของสัตว์ป่า มีพื้นที่กว่า 600,000 ตารางกิโลเมตร ทุ่งหญ้าซังถังได้รับการยกย่องอย่างเป็นทางการให้เป็นเขตสงวนพันธุ์ธรรมชาติระดับชาติเมื่อวันที่ 4 เมษายน 2000 ด้วยพื้นที่ 247,120 ตารางกิโลเมตร นับเป็นเขตสงวนพันธุ์ธรรมชาติที่ใหญ่เป็นอันดับสองของโลก จากนั้นนำท่านเดินสู่โรงแรมที่พักในเมืองดัมซุง



หลังจากรับประทานอาหารเช้า นำท่านออกท่องเที่ยว ชมวิว **ช่องเขานากังลา** หรือ Thorong La Pass เป็นช่องเขาที่สูงที่สุดในโลก ตั้งอยู่ที่ความสูง 5,416 เมตร (17,769 ฟุต) บนเทือกเขาอันนาปurna ในเนปาล โดยเป็นจุดหมายปลายทางที่สำคัญในเส้นทางเดินป่าอันนาปurna ซึ่งมีความยาวประมาณ 160-230 กิโลเมตร ผ่านภูมิประเทศที่หลากหลาย



นำท่านชม ทะเลสาบนามโซ หรือ **ทะเลสาบนามโซ** (Namtso Lake) ทะเลสาบศักดิ์สิทธิ์สี่ฟ้าครามที่ล้อมล้อมด้วยขุนเขารูปทรงแปลกตา ในเมืองลาซาของเขตปกครองตนเองทิเบต ทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีน เป็นทะเลสาบน้ำเค็มที่ตั้งอยู่สูงที่สุดในโลก ด้วยความสูง 4,718 เมตรจากระดับน้ำทะเล ซึ่งเป็นทะเลสาบน้ำเค็มที่ใหญ่ที่สุดในประเทศจีนประมาณ 1,500 เมตร จากนั้นนำท่านสู่ลาซา นำท่านเข้าสู่ที่พักโรงแรมในเมืองลาซา



หลังจากรับประทานอาหารเช้า ให้ท่านอิสระถ่ายรูป หรืออิสระนั่งจิบกาแฟคาเฟ่หลังคาโลกริวอลังกาล



พิเศษ...สัมผัสน้ำ "กาแฟลิ้น" บนหลังคาโลก

เมื่อได้เวลาอันควรนำท่านเดินทางสู่สนามบินลาซาเพื่อเดินทางกลับสู่ประเทศไทย
 15.05 น. บินโดยสายการบิน MU9738 บินจากสนามบินเมืองลาซาสู่สนามบินคุณหมิง
 17.30 น. ตามเวลาท้องถิ่น ถึงสนามบินคุณหมิงรอเปลี่ยนเที่ยวบิน ประมาณ 2 ชั่วโมง
 20.40 น. บินโดยสายการบิน MU9621 บินจากสนามบินคุณหมิงสู่สนามบินสุวรรณภูมิ
 22.15 น. ถึงสนามบินสุวรรณภูมิโดยสวัสดิภาพ

วันเดินทาง 22- 28 พ.ค 2569

จำนวนผู้เดินทาง	2 ท่าน	3-4 ท่าน	5-6 ท่าน	7-8 ท่าน	10 ท่าน
ราคา/ท่าน ห้องพักคู่	53,000	45,000	40,000	35,000	30,000

อัตราบริการในตารางเป็นราคาต่อท่าน และยังไม่รวมค่าตัวเครื่องบินและอาหารมื้อเที่ยงและมื้อเย็น

อัตราค่าบริการนี้รวม

ไกด์ท้องถิ่นนำเที่ยวตลอดการเดินทาง (สื่อสารภาษาอังกฤษ)
ที่พัก 6 คืน ระดับ 4 ดาวมาตรฐานท้องถิ่น พร้อมอาหารเช้า(พักห้องละ 2 ท่าน)
****ลาซา**:** โรงแรม Depeng , Wusi Zang , Himalaya
****ชีกาเซ่**:** โรงแรม Gesar, Wanxin Zhige, Sheli Bieyuan
ค่าเข้าสถานที่ตามที่ระบุในโปรแกรม
ยานพาหนะพร้อมคนขับมืออาชีพตลอดการเดินทาง ตามโปรแกรมที่ระบุในโปรแกรม
ใบ Permit เข้าทิเบต
ประกันอุบัติเหตุวงเงิน 1,500,000 บาท

อัตราค่าบริการนี้ไม่รวม

ตัวเครื่องบินระหว่างประเทศและภายในประเทศ ประมาณ 20,000-25,000บาท/ท่าน
อาหารกลางวัน และอาหารเย็น
ค่าเครื่องดื่ม และอาหารอื่นๆ นอกเหนือจากที่ระบุในโปรแกรม
ค่าทิปไกด์ และคนขับรถ
ค่ากิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากที่ระบุในโปรแกรม

คำแนะนำสำคัญสำหรับการท่องเที่ยวทิเบต

1. การเตรียมตัวรับมือกับภาวะแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness ****อยากหลีกเลี่ยงภาวะแพ้ที่สูง**** จิตใจที่แข็งแกร่ง คือ วิธีรับมือที่ดีที่สุด ****ภาวะแพ้ที่สูง**** เป็นเรื่องปกติเหมือนเมารถ ****ไม่เกี่ยวกับสุขภาพแข็งแรงหรือไม่****
****ผู้ที่เป็โรคหัวใจ ความดันสูง หรือหอบหืด**** ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง
2. ยาป้องกันและบรรเทาอาการแพ้ที่สูง ****ก่อนเดินทาง**** ดื่มน้ำ ****โซลิติบีต (หงจิ่งเทียน)**** เพื่อช่วยปรับตัว หลังถึงทิเบต หากมีอาการหนัก ให้รีบประทาน ****ยาทิเบตเฉพาะ (เกาหยวนอัน)**** - ****ใช้ออกซิเจนกระป๋อง**** หรือ ****ให้น้ำเกลือ**** ในกรณีจำเป็น
3. ปรับตัวเมื่อถึงที่สูง ****เคลื่อนไหวช้าๆ**** ใน 1-2 วันแรก - ****กินน้อยแต่บ่อยครั้ง และดื่มน้ำมากๆ**** - ****หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก**** เพื่อลดการใช้ออกซิเจน
4. เรื่องอาบน้ำและอากาศ ****วันที่แรกถึงไม่ควรอาบน้ำ**** เพื่อป้องกันหวัด - ****ทิเบตอากาศแห้ง**** - ทาลิปบาล์มและวางแก้วน้ำในห้องนอนเพื่อเพิ่มความชื้น
5. การป้องกันแสงแดดและความหนาวเย็น ****ครีมกันแดด SPF สูง**** จำเป็นเพราะแสงแดดแรงมาก - ****หมวกและแว่นกันแดด**** ช่วยป้องกัน UV ****เตรียมเสื้อกันหนาว**** เพราะบางจุดอาจเย็นถึง ****-10°C****
6. ข้อห้ามสำหรับผู้มีปัญหสุขภาพ **** - **ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหรือโรคหัวใจรุนแรง**** ห้ามเดินทางขึ้นที่สูง - ****นักการทูตและนักข่าวต่างชาติ**** ไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าทิเบต
7. เคารพวัฒนธรรมท้องถิ่น ****ศึกษาและปฏิบัติตามธรรมเนียมทิเบต**** ไม่กระทำการใดๆ ที่ขัดต่อความสงบสุขของทิเบต

เคล็ดลับวัฒนธรรมและข้อห้ามในทิเบต

1. การมอบผ้าคาดอก เป็นสัญลักษณ์ของการต้อนรับ ความจริงใจ และความจงรักภักดี
- เมื่อได้รับ ควรโค้งศีรษะเล็กน้อยเพื่อแสดงความขอบคุณ
2. มารยาทการดื่มชาและเหล้า ใช้นิ้วนางจุ่มเหล้าแล้วสะบัดขึ้นฟ้า 3 ครั้ง, จิบ 3 ครั้ง (แต่ละจิบ เจ้าบ้านจะเติมเหล้าให้) ดื่มหมดแก้วในครั้งที่ 4 (****สามจิบหนึ่งแก้ว****)
ชาเนย - ห้ามยกถ้วยตัวเอง ต้องรอให้เจ้าบ้านย่นมาให้ - จิบชาเพื่อแสดงความขอบคุณ
3. สัญลักษณ์มือและภาษากาย ****แลบลิ้น****: แสดงความ ****เคารพ**** หรือ ****ความชื่นชม**** (ไม่ใช่การเยาะเย้ย)
****ประนมมือ****: เป็นการทักทายหรือแสดงความเคารพ
4. การทักทายและมารยาททั่วไป **** - เรียกชื่อชาวทิเบตโดยเต็ม (ล่า) ท้ายชื่อเพื่อแสดงความเคารพ - **เดินให้เกียรติ****
ไม่แสวงหน้าและให้ทางเมื่อพบกัน ****มารยาทบนโต๊ะอาหาร****: - ไม่ทำเสียงขณะดื่มหือเคี้ยว - ไม่ตักอาหารเต็มปาก
5. การเข้าไปในบ้านหรือเต็นท์ **** - **ห้ามเหยียบธรณีประตู**** (ถือเป็นความอับมงคล) - ****ไม่ควรถมน้ำลาย****ต่อหน้าชาวทิเบต
6. ข้อห้ามเรื่องอาหาร **** - **ห้ามกินเนือลา เนื้อม้า และเนื้อสุนัข**** - ในบางพื้นที่ ****ไม่กินปลา****