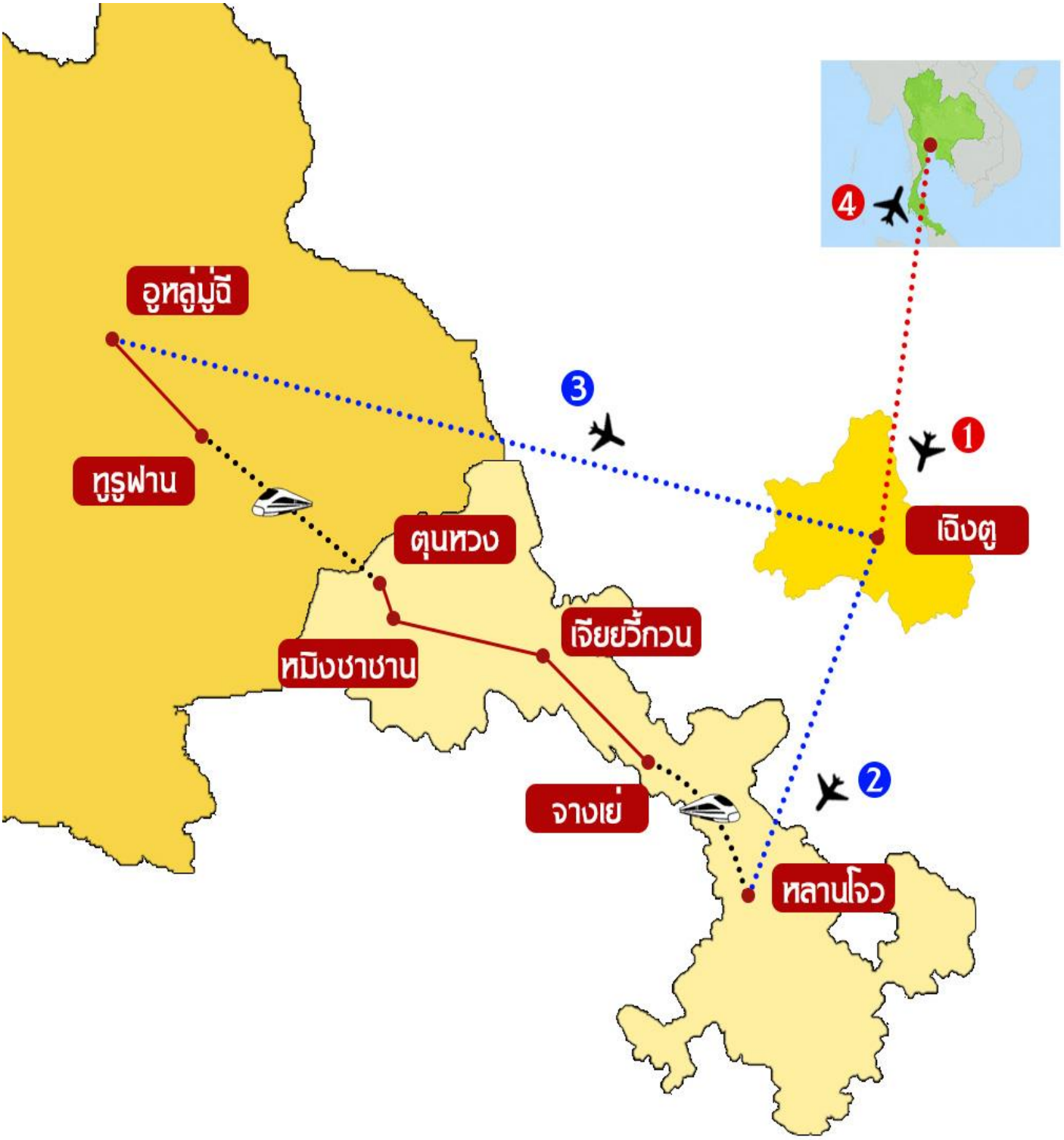
บริษัท ยูนิคร์น แทรวลแอนด์ทัวร์ จำกัด
UNICORN TRAAL& TOURS CO., LTD.
UNICORN TRAVEL&TOURS CO.,LTD
เลขที่ 88/98 อาคารA ชั้นที่7 ห้องเลขที่ A0715 หมู่บ้านยูดีไลท์@ตลาดพลูสเตชั่น ถนนรัชดาภิเษก(ท่าพระ-ตากสิน)
แขวงดาวคะบอง เขตธนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10600
@unicorntravel ทัวร์ต่างประเทศ by Unicorntravel Unicorntravel.th@gmail.com www.unicorntravel.co.th
065-520-4977, 094-614-6951
License no. 11/11867
Tax ID. 0105566124681
QR ADD LINE @unicorntravel




Highlight
หุบเขาสายรุ้งหวู่ไฉ่ซาน
เขาที่มีลวดลายงดงามราวสายรุ้ง
ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ
ทะเลสาบเสี้ยวจันทรา
ทะเลสาบรูปร่างพระจันทร์เสี้ยว
โอเอซิสหนึ่งเดียวในทะเลทรายรอบตุนหวง
火焰山
ภูเขาเปลวไฟ
สถานที่ในนวนิยายเรื่องไซอิ๋ว
ที่ซุนหงอคงไปยืมพัดจากองค์หญิงพัดเหล็ก
ด่านเจียยวี่กวน
ด่านสุดท้ายของ
กำแพงเมืองจีน
เมืองโบราณเกาชาง
ศูนย์กลางการค้าสำคัญบนเส้นทางสายไหม
มีอายุเก่าแก่กว่า 2,000 ปี
ถ้ำโม่เกาคู
หนึ่งในสี่ถ้ำแกะสลักที่ยิ่งใหญ่
ที่สุดของจีน


อูหลูมู่ฉี
ทูรูฟาน
ตุนหวง
เจียยวี้กวน
หมิงชาชาน
จางเย่
เฉิงตู
หลานโจว
1
2
3
4

เส้นทางสายแพรไหม ซินเจียง ก่านซู่
อู่หลู่มู่ฉี ตุนหวง จางเย่ หลันโจว

เส้นทางสายไหม เส้นทางค้าขายที่เก่าแก่ที่สุดในโลกที่มี **"ไหม"** เป็นเส้นใยเชื่อมร้อยวัฒนธรรม และเป็นตัวเชื่อมโลกตะวันออกสู่โลกตะวันตก **เส้นทางสายไหม** เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์หลายชนชาติ ไม่ว่าจะเป็นเปอร์เซีย มองโกล เติร์ก เอเชียกลาง โรมัน ยุโรปตะวันออก อินเดีย และที่สำคัญที่สุดคือประเทศจีน เพราะนครฉางอัน (ซีอาน) เป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางสายไหม

กองคาราวานเส้นทางสายไหมที่ดั้นด้นจากอาณาจักรโรมันมาประเทศจีน (ราว 7,000 ไมล์) จะต้องฝ่าฟันกับความหนาวเหน็บบนเขาสูงชัน ฝ่าความแห้งแล้งของทะเลทรายกว้างใหญ่ร้อนระอุ ตลอดเส้นทางคือการต่อสู้กับธรรมชาติอันหฤโหด ดังนั้นพ่อค้าที่หากำไรจาก ผ้าไหมได้จะต้องไม่ใช่พ่อค้าธรรมดา แต่จะต้องเป็นนักผจญภัยที่ยิ่งใหญ่ด้วยเช่นกัน.....**** จากหนังสือ "เส้นทางสายไหม" ของ รักษ์ ธรรมมิสรา ****

รายละเอียดเที่ยวบิน				
สายการบิน	วันที่เดินทาง	เที่ยวบิน	เส้นทาง	เวลา
THAI / 四川航空 SICHUAN AIRLINES	DAY 1	TG-618	BKK-TFU	10.50-15.00
		3U-6337	TFU-LHW	20.15-21.40
	DAY 7	3U-6512	URC-TFU	14.10-17.50
	DAY 8	TG-619	TFU-BKK	16.15-18.20

จุดเด่นในของทริปนี้:

✶**เมืองทูรูพาน** เป็นเมืองสำคัญในมณฑลซินเจียง อดีตก็เป็นเมืองศูนย์กลางสำคัญแห่งหนึ่งของเส้นทางสายไหมสายเหนือ ที่นี่เคยมีเมืองโบราณสำคัญๆ หลายแห่ง แม้จะได้ชื่อว่าเป็นดินแดนที่ร้อนที่สุดในประเทศจีน ในฤดูร้อน บางทีอากาศถีบสูงถึง 40 กว่าองศา ขณะที่ท่ามกลางทะเลทรายและความแห้งแล้ง แต่ในอดีตก็มีระบบชลประทานใต้ดินที่เป็นเลิศ แถมบริเวณตะวันออกเฉียงเหนือของเมืองยังเป็นแหล่งปลูกองุ่นที่สำคัญของประเทศ กล่าวกันว่าที่นี่เป็นแหล่งปลูกองุ่นไร้เมล็ดที่สร้างผลิตผลถึงร้อยละ 90 ของประเทศทีเดียว

✶**ตุนหวง (Dunhuang):** ชมมรดกโลกถ้ำม่อเกาคู (Mogao Caves), ขี่อูฐชมทะเลทรายหมิงซาซานและ สระน้ำวงพระจันทร์ (Crescent Lake)

✶**จางเย่ (Zhangye):** ตระการตากับอุทยานธรณีวิทยาสายรุ้งตันเสีย (Zhangye Danxia Landform) ที่มีสีสันแปลกตา

✶**เจียยวี่กวน (Jiayuguan):** ชมป้อมปราการด่านเจียยวี่กวน ด่านสุดท้ายของกำแพงเมืองจีน

รายการทัวร์: เดินทาง 15-22 พฤษภาคม 2570 / เดินทาง 19-26 มิถุนายน 2570
(ช่วงที่เหมาะสมที่สุดแห่งปี)

วันที่-1	สนามบินสุวรรณภูมิ – สนามบินเฉิงตู - สนามบินหลันโจว	-	-	-

07.00 น. พร้อมกัน ณ สนามบินสุวรรณภูมิอาคารผู้โดยสารขาออกชั้น **4 ประตู 3-4 เคาน์เตอร์ H,J โดยสายการบินไทย (THAI AIRWAYS) (บริการอาหารและเครื่องดื่มบนเครื่อง)**

10.50 น. เหินฟ้าสู่นครเฉิงตู **เที่ยวบินที่ TG-618 (บินตรง)**ใช้เวลาบินประมาณ 3.20 ชั่วโมง

15.00 น. ถึง**ท่าอากาศยานนานาชาติเฉิงตูเทียนฝู่** (Chengdu Tianfu International Airport - TFU) สนามบินนานาชาติแห่งที่สองของเมืองเฉิงตู มณฑลเสฉวน ประเทศจีน จากนั้นนำท่านผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมือง และศุลกากร **จากนั้นนำท่านเข้าเช็คอินเคาน์เตอร์ภายในประเทศ เพื่อเดินทางสู่เมืองหลันโจว**

เวลาที่จีนเร็วกว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง

*** การบินไทยปรับนโยบายการโหลดสัมภาระใหม่เป็นระบบจำนวนชิ้น (Piece Concept) ชั้นประหยัด (Economy Class) ท่านละ 1 ใบไม่เกิน 23 กก.และไม่สามารถ แบ่งน้ำหนักเป็น 2 ใบได้ คณะเราเป็นตั๋วแบบหมู่คณะ อาจถูกจำกัดให้เลือกที่นั่งโซนท้ายๆ หากต้องการเลือกที่นั่ง มีค่าใช่จ่ายเพิ่ม Preferred Seats (โซนด้านหน้า/ทางออกฉุกเฉิน/พื้นที่ขาเยอะ)

***สายการบินภายในของประเทศจีน อาจการปรับเปลี่ยนเวลาบิน หรือ เส้นทาง โดยแจ้งในเวลากระชั้นชิดอาจเนื่องจากสภาพอากาศเป็นสำคัญ ทางบริษัทฯ ของสงวนสิทธิ์ปรับเปลี่ยนเพื่อให้เป็นประโยชน์กับลูกค้าเป็นสำคัญ กระเป๋าโหลดท่านละ 1 ใบไม่เกิน 23 กก.และขึ้นเครื่อง 7 กก.

20.15 น. บินตรงสู่ **เมืองหลัวโจว** โดยสายการบิน **Sichuan Airlines - เที่ยวบิน 3U-6337** ใช้เวลาบินประมาณ 2 ชั่วโมง

21.40 น. เดินทางถึง **สนามบินนานาชาติหลานโจวจงฉวน (LHW)**
"หลานโจว" (Lanzhou) เป็นเมืองเอกของมณฑลกานซู ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเหลือง (Yellow River) และมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในฐานะจุดยุทธศาสตร์บนเส้นทางสายไหม
บริการอาหารค่ำ KFC

จากนั้น นำท่านเดินทางสู่โรงแรม และพักผ่อนตามอัธยาศัย

ที่พัก: Crown Plaza Lanzhou New District Hotel หรือเทียบเท่า 4 ดาว (ใกล้สนามบิน)

วันที่-2	ชมสะพานเหล็กจงซาน – ชมรูปปั้นแม่น้ำหวงเหอหมู่ชิง - รถไฟหลันโจว - จางเย่ (D2729) - ชมภูเขาสายรุ้ง+รถอุทยาน	B	L	D

07.00 น. 🍽 **รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก**

จากนั้น นำท่านชม **สะพานจงซาน (Zhongshan Bridge)** เป็นสะพานโครงเหล็กเก่าแก่แห่งแรกที่ข้ามแม่น้ำเหลือง ตั้งอยู่ในเมืองหลันโจว มณฑลกานซู่ ประเทศจีน เปิดใช้งานเมื่อปี พ.ศ. 2452 เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ยอดนิยมที่โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมตะวันตก



จากนั้น นำท่านชม อนุสาวรีย์มารดาแม่น้ำเหลือง (Huang He Mu Qing) "หวงเหอหมู่ชิง" ผลงานของศิลปินหญิงชาวจีนชื่อ "เหอเอ้อ" ตั้งอยู่ช่วงกลางถนนปินเหอลู่ สร้างเสร็จเมื่อปี ค.ศ. 1986 ประติมากรรมนี้สลักจากหินแกรนิต มีความยาว 6 เมตร กว้าง 2.2 เมตร และสูง 2.6 เมตร มีน้ำหนักกว่า 60 ตัน แกะสลักเป็นรูปผู้หญิงนอนมองลูกน้อยที่นอนอิงแอบอยู่ข้างๆ ด้วยแววตาที่สื่อถึงความรักความอบอุ่น รูปปั้นนี้เปรียบแม่น้ำหวงเหอ (ฮวงโห) เป็นเสมือนมารดาที่หล่อเลี้ยงลูกน้อย ถือว่าแม่น้ำหวงเหอเป็นต้นธารแห่งประวัติศาสตร์ชาติจีน นับเนื่องมาแต่ปฐมกษัตริย์ของจีนในยุคตอนต้น



เที่ยง 🍽 บริการอาหารเที่ยง ณ ภัตตาคาร

หลังอาหาร นำท่านเดินทางสู่ **สถานีรถไฟเมืองหลันโจว**

13.57 น. โดยขบวนที่ D2729 (13.57-15.47) นำท่านสู่ **เมืองจางเย่**

หมายเหตุ : สถานีรถไฟในจีน ผู้เดินทางจะต้องดูแลรับผิดชอบการถือกระเป๋าใหญ่ ด้วยตนเอง ดังนั้นกระเป๋าใบใหญ่มาก ไม่เหมาะที่จะใช้เดินทางด้วยรถไฟในจีน เพราะบนรถไม่มีที่วางสัมภาระเพียงพอ กระเป๋าล้อลากคันชักขนาดกลาง เป็นกระเป๋าที่สะดวกที่สุดในการที่ท่านจะเข็นผ่านด่านเอ็กซเรย์ และขึ้น-ลงบันไดด้วยตนเอง **ห้ามนำมีดปลอกผลไม้ติดไป เพราะด่านตรวจเข้มงวดมาก**

จากนั้น นำท่านเดินทางโดยรถอุทยานท่องเที่ยวจุดไฮไลท์ 3 จุด ที่สวยงามที่สุด สู่ **เขตภูมิทัศน์จางเย่ฉีเหลียนซานตันเสียตี้เม่า 丹霞地貌 Zhangye Qilianshan Danxia Landform หรือ หุบเขาสายรุ้งหวู่ไฉ่ซาน Rainbow Mountain** จัดเป็นหนึ่งในภูมิทัศน์ มหัศจรรย์ของจีนอันงดงามแปลกตา ในเขตภูเขาฉีเหลียนซาน ครอบคลุมอาณาบริเวณกว้างขวางถึง 300 ตร.กม. อยู่บนระดับ ความสูง 2,000-3,800 ม. จากระดับน้ำทะเล ในทางธรณีวิทยา สันนิษฐานว่ามีอายุมานานกว่า 2 ล้านปี ผ่านการกัดกร่อนของธรรมชาติ สายลม แสงแดดและความแห้งแล้งของภูมิประเทศ เผยให้เห็นถึงชั้นของแร่ธาตุใต้ดินที่บ้างเป็นริ้วเลื่อมลายหลากสีสัน 6 พาด ผ่านทั้งเนินภู แลซับซ้อน บ้างเป็นหุบโตรกลึกชัน บ้างคล้ายดั่งปราสาทในดินแดนเทพนิยาย และอื่น ๆ อีกมากมาย ตามจินตนาการอันหลากหลาย **จางเย่** เป็นเมืองที่มีความสำคัญอย่างมากในเส้นทางสายไหม ทั้งในเรื่องของประวัติศาสตร์ความเป็นมาในเรื่องที่เป็นเมืองแห่งพุทธศาสนา



ค่ำ 🍽 บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร

ที่พัก Jinglong International Hotel 5 ดาว หรือเทียบเท่า

เขตปกครองตนเองชนชาติซินเกียงอุยกร์เป็นมณฑลที่มีขนาดใหญ่ที่สุดของจีนมีพื้นที่ 1.6604 ล้านตารากิโลเมตร (1 ใน 6 ของจีน) ตั้งอยู่ทางภาคตะวันตกเฉียงเหนือของจีน พื้นที่ต่ำสุดต่ำจากระดับน้ำทะเล 155 เมตร พื้นที่สูงสุดสูง 8,611 เมตร จากระดับน้ำทะเล ซึ่งอยู่บริเวณเทือกเขา ชายแดนติดต่อ กับ แคชเมียร์ ซินเกียงเป็นแหล่งปลูกองุ่น และ แตงฮามี่ พันธุ์ดี เป็นแหล่งผลิตฝ้าย ไหม ขนแกะวอลนัท เป็นขุมแร่ธาตุ เป็นแหล่งถ่านหิน และ น้ำมันดิบขนาดใหญ่ มีประชากร 19.6 ล้านคน พลเมืองส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีอูหลู่มู่ฉีเป็นเมือง หลวง มีทรัพยากรน้ำอุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำใหญ่น้อยรวม 570 สาย

ในเขตทะเลทราย พระอาทิตย์จะตกดินประมาณ 3-4 ทุ่ม เวลาเที่ยวจึงมีเต็มที่ในแต่ละวันอาหารเที่ยงปกติรับประทานประมาณบ่าย 2 โมง อาหารค่ำโดยปกติจะรับประทานประมาณ 2-3 ทุ่ม

วันที่-3	ชมวัดต้าฝอซื่อ – ชมด่านกำแพงเจียยวี่กวน+รถกอล์ฟ	B	L	D

07.00 น. 🍽 **รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก**

จากนั้น นำท่านเดินทางไป **วัดพระใหญ่ หรือ วัดต้าฝอ (Dafo Temple)** ตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของ เมืองจางเย่ มณฑลกานซู ประเทศจีน เป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงที่สุดของเมืองจางเย่ ด้วยสถาปัตยกรรมวิหารไม้ศิลปะสมัยราชวงศ์เซี่ย ซึ่งสร้างครอบพระพุทธรูปปางไสยาสน์องค์ใหญ่ไว้ วิหารแห่งนี้ได้ชื่อว่าเป็นวิหารไม้ครอบพระพุทธรูปที่มีขนาดใหญ่เป็น อันดับหนึ่ง ของเอเชีย ภายในวิหารใหญ่เป็นที่ประดิษฐานของพระนอนศักดิ์สิทธิ์ องค์ใหญ่ที่สุดของประเทศจีน



14.00 น. 🍽 **บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร**

จากนั้น นำท่านชม **กำแพงเจียยวี้กวน** ด่านสุดท้ายของกำแพงเมืองจีน อยู่ทางตะวันตกที่อยู่ไกลที่สุดของจีนได้ถูกผนวกไว้ในปีค.ศ. 1372 อยู่ห่างไป17 ไมล์ ทางตะวันตกของปราการแห่งนี้สูง 5817ฟุต (1,773 เมตร) เหนือระดับน้ำทะเล และสร้างแล้วเสร็จภายหลังสถาปนาราชวงศ์หมิง ลานจัตุรัสด้านในมีกำแพงรายล้อมและมีประตูกำแพง 2 ประตู ทางส่วนบนของกำแพงที่สูง 33 ฟุต (10 เมตร) ยาว 2,100 ฟุต (640 เมตร) เป็นที่ตั้งของหอระวังภัย ซึ่งสร้างขึ้นในราวปลายราชวงศ์หมิง ถึงต้นราชวงศ์ชิง (กลางศตวรรษที่ 17)



ค่ำ 🍽 บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร

ที่พัก Youth International Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

วันที่-4	เนินทรายร้องไห้หมิงซาซาน (ขี่อูฐไปชมสระน้ำวงพระจันทร์+ รถกอล์ฟ) - ชมทะเลสาบเสี้ยวจันทรา - ตลาดกลางคืนกวาโจว	B	L	D

07.00 น. 🍽 **รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก**

จากนั้น นำท่านสู่ **เนินทรายร้องไห้หมิงซาซาน** 鸣沙山 เป็นเนินทรายสูงพอสมควร เมื่อท่านขึ้นถึงยอดเขาโดยบันไดลิง ท่านสามารถไถลลื่นลงมาสู่เชิงเขาด้านล่าง (SAND DUNE) หากโอกาสเหมาะท่านอาจได้ยินเสียงลมสะท้อนเป็นเสียงคล้าย การสั่นกลองรบ เสียงม้าร้อง เสียงสู้รบ และเสียงคนร้อง ซึ่งตามตำนานเล่าว่าเคยมีกองทัพถูกพายุทรายพัดกระหน่ำและถูกฝังทั้งเป็นทั้งกองทัพอยู่ใต้ภูเขาลูกนี้ ดังนั้นเมื่อท่านลื่นไถลลงมาจากยอดเนินจึงอาจมีเสียงประหลาดเกิดขึ้น และ นำท่าน ขี่อูฐชมทะเลทราย จูงเป็นคาราวานไปพร้อม ๆ กัน อูฐ 5 ตัว ต่อคนจูงอูฐ 1 คน จนถึงจุดจอดลงจากอูฐเพื่อพบกันจุดนัดพบ



นำท่านไปชม **สระน้ำวงพระจันทร์** 月牙泉 บ่อน้ำผุดหรือโอเอซิส ที่ไม่เคยเหือดแห้ง แม้จะอยู่ท่ามกลางทะเลทรายโกบีทั้งที่มีความลึกเฉลี่ยเพียง 6 เมตร เท่านั้น บริเวณด้านในมีเก๋งจีนให้ท่านเดินขึ้นไปชมวิวด้านบนจุดที่สวยงามยิ่งนัก (การท่องเที่ยวทะเลทรายหมิงซาซาน+ขี่อูฐ วันนี้ให้ทุกท่านเตรียมหน้ากากเพื่อปิดจมูกกันฝุ่นละอองแว่นกันแดด แจ็คเก็ตกันลม เตรียมสิ่งของให้น้อยที่สุดเพื่อความสะดวกการขี่อูฐของทุกท่านคะ กรุณาเตรียมเงินค่าทิปคนจูงอูฐ 20 หยวน / ท่าน อิสระจนสมควรแก่เวลานัดพบจุดนัดหมายเพื่อนั่งรถกอล์ฟขาออก

14.00 น. 🍽 **บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร**

จากนั้น อิสระเดินเล่นที่ตลาด **"กวาโจว"** หรือ ไนท์มาร์เก็ตแห่งตุนหวงตลาดกลางคืนที่ใหญ่และมีของให้เลือกชมทั้งของกิน ขนม ผลไม้ขึ้นชื่อต่างๆ ของมณฑลกานซู่ รวมถึงสินค้าของที่ระลึกต่างๆ ซึ่งมีทั้งหินเครื่องประดับต่างๆ, เครื่องดนตรี หรือสิ่งของที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของประเทศจีน อาทิ น้ำเต้าที่ระลึก หรือภาพวาดจีน ผ้าพันคอลายนางอัปสร ตุ๊กตาพวงกุญแจอูฐ ฯลฯ

ค่ำ 🍽 **บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร**

ที่พัก Dunhuang Dongting International Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

วันที่-5	ถ้ำโม่เกาคู – ภาพยนตร์สามมิติ+รถอุทยาน – ทูรูฟาน (รถไฟ)	B	L	D

07.00 น. 🍽 **รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก**

จากนั้น ก่อนเข้าชมถ้ำ **นำท่านชมภาพยนตร์ 3 มิติ** ที่เล่าเรื่องประวัติความเป็นมาของเส้นทางสายไหม การค้าขายและขนส่งสินค้าผ่านเส้นทางสายไหม การกำเนิดของ ถ้ำหินโม่เกาคู และ ความเจริญรุ่งเรืองของพุทธศาสนาของแผ่นดินจีนในอดีต..... นำท่านชม **ถ้ำโมเกาคู** มรดกโลกที่ยิ่งใหญ่อีกแห่งหนึ่งของโลก เป็นสิ่งก่อสร้างมหัศจรรย์บนหน้าผาของเขาหมิงซา กลางทะเลทรายโกบี ห่างจากตัวเมืองตุนหวงไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ราว25 กิโลเมตร เป็นถ้ำที่มีคูหาใหญ่น้อยถึง 495 คูหา มีภาพวาดสีบนผนังสวยงามมีรูปแกะสลักพระพุทธรูปและองค์เจ้าแม่กวนอิม ปัจจุบันเปิดให้ชมเพียง 70 คูหาเท่านั้น ในคูหาต้นๆ เป็นผลงานการบุกเบิกของพระสงฆ์เล่อจุนในปี ค.ศ.366 ส่วนคูหาสุดท้ายขุดเมื่อยุคที่มองโกลมีชัยชนะเหนืออาณาจักรจีนในปี ค.ศ.1277 ดั้งนั้นปฏิมากรรมหรือจิตรกรรมที่ท่านจะได้ชมที่ถ้ำโม่เกาแห่งนี้เกิดจากความเพียรพยายามของจิตรกรและช่างหลากยุคหลายสมัยตลอดช่วงประวัติศาสตร์ที่นับเนื่องยาวนานเกือบ 1,000 ปี ศิลปะที่ถ้ำผาโม่เกาส่วนใหญ่สร้างขึ้นในสมัยราชวงศ์สุยและ ถัง ภาพวาดสมัยราชวงศ์ถังส่วนมากเป็นนางฟ้าล่องลอยในอากาศ ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะถ้ำที่ตุนหวง ภาพเขียนสีภายในถ้ำเป็นเรื่องราวของความดี-ความชั่ว และ ความสุขนิรันดร์ในสรวงสวรรค์คล้ายกับว่าสวรรค์และโลกเป็นเอกภพเดียวกัน ในจำนวนถ้ำ 492 ถ้ำโม่เกา (Mogao) เป็นถ้ำมีขนาดใหญ่ที่สุดและอายุเก่าแก่มาก แกะสลักหน้าผาทางซีกตะวันออกของภูเขาหมิงซา รวมความยาว 1,600 เมตร ทุกตารางนิ้วของผนังถ้ำเต็มไปด้วยภาพวาดและรูปสลักทางศาสนา และ ถ้ำแห่งนี้มีภาพผนังกินเนื้อที่กว่า 45,000 ตารางเมตร นักโบราณคดีตะวันตกขนานนามภาพผนังแห่งนี้ว่า "ห้องสมุดบนผนัง"



**** การเปิดให้ชมแต่ละห้อง ขึ้นอยู่กับเจ้าหน้าที่ ณ วันนั้น ไม่สามารถระบุห้องเข้าชมได้ ***

14.00 น. 🍽 **บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร**

หลังอาหาร นำท่านเดินทางสู่ **สถานีรถไฟเมืองตุนหวง**

17.10 น. โดยขบวนที่ D2703 (17.10-20.42) นำท่านสู่ **เมืองทูรูฟาน**

หมายเหตุ : สถานีรถไฟในจีน ผู้เดินทางจะต้องดูแลรับผิดชอบการถือกระเป๋าใหญ่ ด้วยตนเอง ดังนั้นกระเป๋าใบใหญ่มาก ไม่เหมาะที่จะใช้เดินทางด้วยรถไฟในจีน เพราะบนรถไม่มีที่วางสัมภาระเพียงพอ กระเป๋าล้อลากคันชักขนาดกลาง เป็นกระเป๋าที่สะดวกที่สุดในการที่ท่านจะเข็นผ่านด่านเอ็กซเรย์ และขึ้น-ลงบันไดด้วยตนเอง **ห้ามนำมีดปลอกผลไม้ติดไป เพราะด่านตรวจเข้มงวดมาก**

ค่ำ 🍽 บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร

ที่พัก Hampton by Hilton Turpan Hotel 4 ดาว หรือเทียบเท่า

วันที่-6	ชมถ้ำพระพุทธรูปพันองค์ – ชมเมืองโบราณเกาชาง+รถกอล์ฟ – ชมภูเขาเปลวไฟ - ชมมัสยิดเอ๋อหมิ่น (ซูกงก่า) –ชมบ่อน้ำคานเอ๋อจิ่ง เดินทางไปอูรูมูฉี	B	L	D

07.00 น. **🍽 รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก**

จากนั้น นำท่านไปชม **เชียนฝอต้ง หรือ ถ้ำพระพันองค์** ซึ่งเป็นมรดกโลกของจีนโบราณที่มีชื่อในวงการศิลปกรรมโลก ประกอบด้วย ถ้ำน้อยใหญ่กว่า 490 ถ้ำ เจาะตามผนังเขา มีภาพเขียน และ รูปปั้นเกี่ยวกับพุทธศาสนาเป็นจำนวนมากเฉพาะที่เขียนด้วยสีอย่างงดงามตระการตามีมากถึง 45,000 ตารางเมตร ชมรูปปั้น 2,000 องค์ ที่มีมาตั้งแต่สมัยราชวงศ์เว่ยถังหยวน ชมภาพบนกำแพงที่แกะสลักเป็นรูปหุ่น 500 กว่าตัวที่มีชื่อเสียงและได้รับการดูแลรักษาอย่างดีตลอดมา





จากนั้น นำท่านไปชม **เมืองโบราณเกาชาง (รวมรถกอล์ฟ)** ภาษาอุยกูร์เรียก DUHU CITY มีความหมายว่าเมืองกษัตริย์สร้างโดยหน่วยทหารที่ถูกส่งมาพัฒนาพื้นที่ในยุคอาณาจักร CHESHI ซึ่งขณะนั้น ตรงกับสมัยราชวงศ์ฮั่น ตะวนั ตก (ประมาณ 100 ปีก่อนคริสตกาล) ที่นี่ถูกเรียกว่ากำแพงเกาชาง หรือ ด่านเกาชางในปลายราชวงศ์ฮั่นถึงราชวงศ์เว่ย และ ราชวงศ์จิ้น เมื่อส่วนกลาง ส่งทหารและเจ้าหน้าที่ส่วนปกครองจากเมืองหลวง เข้ามาดูแลพื้นที่คอยป้องกันการรุกรานของเผ่าเซียงหนูเมืองเกาชางสิ้นสุด และ ถูกทำลายยับเยินเพราะสงครามในปลายศตวรรษที่ 13 บน พื้นที่ 2 ตารางกิโลเมตร ท่านจะได้เห็นซากเมืองเก่ากำแพงเมืองที่ยังคงเหลือร่องรอยอารยะธรรมที่เคยรุ่งเรืองมาก่อน






14.00 น. **🍽 บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร**

จากนั้น นำท่านไปชม **ฝอเยี่ยนซาน หรือ ภูเขาเปลวไฟ** ซึ่งเป็นสถานที่ที่กล่าวถึงในนวนิยายไซอิ๋ว ตอนที่ซุนหงอคงไปยืมพัดกายสิทธิ์ จากองค์หญิงพัดเหล็กมาดับไฟในภูเขาเปลวไฟเพื่อให้พระถังซำจั๋งได้เดินทางไปเชิญพระไตรปิฎกที่อินเดียต่อ ภูเขาเปลวไฟมีลักษณะเป็นเขาหินสีอิฐแดงทั้งลูก ไม่มีต้นไม้ใบหญ้าขึ้นเลย มองแต่ไกลจะเห็นเป็นสีเพลิงคล้ายไฟกำลังลุกไหม้






จากนั้น นำท่านชม **มัสยิดเอ๋อหมิ่น (เจดีย์ซูกงถ่า)** เป็นสิ่งก่อสร้างที่แม้จะเรียกว่าเจดีย์ แต่มีลักษณะเหมือนหอคอย อยู่ห่างจากตัวเมืองทูรูฟาน 2 กิโลเมตร คาดว่าก่อสร้างเมื่อปี 1777 เพื่อเป็นอนุสรณ์สถานของนายพลเอ๋อหมินโฮจา ทหารชาวเมืองทูรูฟาน มีลักษณะเป็นสุเหร่าของชาวอุยกูร์สร้างด้วยอิฐสีทรายอย่างงดงาม มีความสูง 44 เมตร และ มีฐานรอบเจดีย์ 10 เมตร มีการจัดอิฐที่สร้างเจดีย์เป็นรูปทรงเรขาลวดลายหลายแบบทั้งเป็นรูปคลื่นและลายดอกไม้ รวมแล้วมีลวดลายบนเจดีย์มากกว่า 15 ลาย



จากนั้น นำท่านไปชม **"คานเอ๋อจิ่ง"** ระบบชลประทานใต้ดินของทูรูพาน ซึ่งมีการต่อท่อเพื่อนำน้ำที่ละลายจากน้ำแข็งบนภูเขาสูงลงมายังที่ราบแถบโอเอซีส โดยการขุดท่อใต้ดินเพื่อป้องกันการระเหยของน้ำในนฤดูร้อน








ค่ำ 🍽 บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร

ที่พัก Jianguo Palace Hotel Urumqi International Convention and Exhibition Center 4 ดาว หรือเทียบเท่า

วันที่-7	ชมสวนหงซาน+รถกอล์ฟ – ชมตลาดบาซาร์ต้าปาจ่ำ - เฉิงตู	B	L	D

07.00 น. 🍽 **รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก**

จากนั้น นำท่านชม **"สวนหงซาน" (Hongshan Park)** หรือสวนสาธารณะภูเขาแดง ตั้งอยู่ใจกลางเมืองอูรุมฉี เป็นแลนด์มาร์คสำคัญที่โดดเด่นด้วยยอดเขาหินสีแดงและเจดีย์โบราณสีแดงบนยอดเขา เป็นจุดชมวิวเมืองแบบพาโนรามาและชมวิถีชีวิตท้องถิ่นที่ได้รับความนิยมอย่างมาก"เจดีย์หงซาน" ด้านบนยอดเขา สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2332 (ค.ศ. 1789) เพื่อช่วยเสริมฮวงจุ้ยและป้องกันอุทกภัยให้แก่เมืองสวนแห่งนี้ถือเป็นสัญลักษณ์ของเมืองอูรุมฉี





จากนั้น นำท่านชม **ตลาดบาซาร์ต้าปาจ่ำ** เพื่อซื้อสินค้าพื้นเมืองมากมาย อาทิ มีดเหล็กซินเจียง, แส้หางจามรี, ผลไม้, อาหารท้องถิ่น ฯลฯ นอกจากนี้ท่านยังจะได้สัมผัสกับวิถีชีวิตของชาวเมือง ตลาดต้าปาจา มีพื้นที่ก่อสร้างประมาณ 90,000 ตารางเมตร ร้านค้ามากกว่า 3,000 ร้าน ในอดีตเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดบนเส้นทางสายไหม ชมหอสังเกตการณ์เส้นทางสายไหมสูง 80 เมตร (ภายนอก) ถนนคนเดินกลางแจ้งยาวกว่า 770 เมตร ที่มีธีมต่างๆ สถาปัตยกรรมของตลาดใหญ่นานาชาติซินเจียงผสมผสานคุณลักษณะของสถาปัตยกรรมอิสลาม สถาปัตยกรรมที่ราบภาคกลาง และสถาปัตยกรรมอุยกูร์ รวมถึงรูปแบบสถาปัตยกรรมจากกรีกโบราณและสถานที่อื่นๆ สะท้อนให้เห็นว่าซินเจียงเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างตะวันออกและตะวันตก

เที่ยง 🍽 บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร

จากนั้น นำท่านเดินทางสู่ **สนามบินอูรูมูฉี (URC)** ท่าอากาศยานนานาชาติอูรุมฉีเทียนซาน หรือ ท่าอากาศยานนานาชาติอูรุมฉี ดิโวพู (URC) เป็นศูนย์กลางการบินขนาดใหญ่และทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งในเขตปกครองตนเองซินเจียงอุยกูร์ ประเทศจีน

14.10 น. บินตรงสู่ เมืองเฉิงตู โดยสายการบิน **เสฉวนแอร์ไลน์ เที่ยวบินที่ 3U-6512**

17.50 น. ถึงสนามบินเฉิงตูเทียนฟู่ (TFU) หลังตรวจรับสัมภาระพาท่านเดินทางเข้าสู่ภัตตาคาร

ค่ำ 🍽 บริการอาหารค่ำ ณ ภัตตาคาร

ที่พัก Dading Century Hotel 5 ดาวจีน หรือเทียบเท่า

วันที่-8	ถนนโบราณจิ๋งหลี่ – สนามบินเฉิงตู – สนามบินสุวรรณภูมิ กรุงเทพฯ	B	L	-

07.00 น. 🍽 **รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก**

จากนั้น นำท่านชม **ถนนโบราณจิ๋งหลี่ (Jinli Ancient Street)** เป็นหนึ่งในสถานที่ท่องเที่ยวที่โดดเด่นและมีชื่อเสียงที่สุดในเฉิงตู ประเทศจีน ถนนแห่งนี้เป็นแหล่งที่สามารถสัมผัสกับประวัติศาสตร์อันยาวนานและวัฒนธรรมดั้งเดิมของเฉิงตูได้อย่างเต็มที่ นักท่องเที่ยวที่มาเยือนถนนโบราณจิ่นหลี่จะได้พบกับบ้านเรือนที่มีการตกแต่งสไตล์จีนโบราณ ร้านค้าขายสินค้าพื้นเมือง รวมถึงอาหารเสฉวนที่เผ็ดร้อนและหอมกลิ่นพริกหมาล่า บรรยากาศที่นี่เต็มไปด้วยความคึกคักและมนต์เสน่ห์ที่ยากจะหาได้จากที่อื่น



12.30 น. 🍽 **รับประทานอาหารกลางวัน ภัตตาคาร**

10.30 น. นำท่านไปยัง **สนามบินเมืองเฉิงตู** เพื่อเดินทางกลับกรุงเทพฯ

16.15 น. ออกเดินทางสู่ **ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ** โดยสายการบินไทย **เที่ยวบินที่ TG-619**

18.20 น. เดินทางถึง **ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ** โดยสวัสดิภาพ.....

❀❀❀❀❀❀ขอบคุณท่านที่ใช้บริการ❀❀❀❀❀❀

!! ทริปสุดพิเศษ !! มอบแด่คุณพิเศษ !! เส้นทางธรรมชาติสวยไม่ซ้ำใคร

หมายเหตุ :

1. เวลาที่ปรากฏในโปรแกรมกับการปฏิบัติจริงอาจแตกต่างกันเล็กน้อย ขอให้ท่านรับทราบคำแนะนำการเปลี่ยนแปลง การนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมอีกครั้งจากหัวหน้าทัวร์
2. บริษัทขอสงวนสิทธ์ ในการการเปลี่ยนแปลงรายการ ได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม แต่จะยึดผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญ

อัตราค่าใช้จ่ายทัวร์

(โปรแกรมทัวร์ จางเย่ ภูเขาสายรุ้ง ตุนหวง ทูรฟาน อูรูมูฉี 8 วัน 7 คืน TG+3U)

วันเดินทาง	ราคาบาท/ท่าน	พักเดี่ยวเพิ่ม
15-22 พฤษภาคม 2570 **19-26 มิถุนายน 2570**	**88,888.-**	**9,500.-**
ไม่ลงร้านช้อปปิ้ง		

ราคานี้ *เนื่องจากเป็นราคาตั๋วกรุ๊ป จึงไม่มีราคาสำหรับเด็ก บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์กรุ๊ปออกเดินทาง.. ตั้งแต่ 15+ ท่านขึ้นไปตามเงื่อนไขที่บริษัทฯ กำหนด เนื่องจากเป็นตั๋วราคาพิเศษจึงไม่สามารถ REFUND ได้

เงื่อนไขการสำรองที่นั่ง

1.จองพร้อมชำระงวดแรก 30,000 บาท / ท่าน สแกนหรือถ่ายรูปส่งทางอีเมล์หรือส่งทางไลน์ ให้เจ้าหน้าที่

2.ส่วนที่เหลือชำระภายใน 30 วันก่อนเดินทาง หรือตามวันที่ระบุในใบยืนยันจองทัวร์ เนื่องจากจะต้องใช้ในการออกตั๋วเครื่องบินและเอกสารต่างๆ เพื่อยืนยันการเดินทาง

3.หากมีการชำระมัดจำทัวร์แล้ว ต้องการยกเลิก ไม่ว่ากรณีใดๆ ก็ตาม ต้องชำระค่าบริการ ท่านละ 3,000 บาท

เอกสารใช้ในการท่องเที่ยวจีน ใช้เฉพาะสำเนาพาสปอร์ต นำส่งทางไลน์
(ไม่ต้องใช้ฉบับจริง)

- สำเนาหน้าพาสปอร์ต มีอายุมากกว่า 6 เดือน และมีหน้าว่างอย่างน้อย 2 หน้า

หมายเหตุ: เอกสารท่านสามารถถ่ายด้วยตนเองจากมือถือ ส่งเป็นไฟล์ให้เจ้าหน้าที่ที่ประสานงานได้ค่ะ

หากสถานทูตจีนประกาศเก็บค่าวีซ่านักท่องเที่ยวคนไทย ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์แจ้งเก็บค่าวีซ่าตามจริงที่ทางสถานทูตประกาศ

อัตราค่าใช้จ่ายนี้รวม

1.ค่าตั๋วเครื่องบินชั้นประหยัด+ค่าภาษีสนามบิน ตามรายการระบุ

2.ค่าโรงแรมที่พักตามที่ระบุไว้ในรายการ 2-3 ท่านต่อห้อง ตามรายการระบุ

3.ค่ารถ ค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ ตามที่ระบุไว้ในรายการ, เครื่องดื่ม +ค่าอาหาร ตามรายการระบุ

4.ค่าประกันภัยการเดินทางอุบัติเหตุและสุขภาพส่วนบุคคล ASIA PLUS Basic

- ค่ารักษาพยาบาลจากอุบัติเหตุและสุขภาพ วงเงิน 2,000,000 บาท
- การรักษาพยาบาลต่อเนื่องในประเทศไทย วงเงิน 50,000
- การรับการรักษาพยาบาลในประเทศไทยวงเงิน 100,000

หมายเหตุ-เบี้ยประกันภัยข้างต้นผู้เอาประกันภัยอายุไม่เกิน 75 ปี/การประกันภัยนี้ไม่คุ้มครองโรคประจำตัว การบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยและสภาพที่เป็นมาก่อนการเอาประกันภัย/กรมธรรม์ประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ พลัส เป็นการให้ความคุ้มครองการสูญเสียหรือเสียหายขณะผู้เอาประกันภัยอยู่ในต่างประเทศเท่านั้น เงื่อนไขเป็นไปตามที่ บริษัทฯประกันภัยเป็นผู้กำหนดตามกรมธรรม์เท่านั้น

อัตราค่าใช้จ่ายนี้ไม่รวม

1. ค่าน้ำหนักกระเป๋าเดินทางโหลด เกินกว่าที่สายการบินกำหนด 23 กิโลกรัม
2. ค่าทำใบอนุญาตที่กลับเข้าประเทศของคนต่างชาติหรือคนต่างด้าว
3. ค่าใช้จ่ายส่วนตัวนอกเหนือจากรายการ เช่น ค่าเครื่องดื่มค่าอาหารที่สั่งเพิ่มเองในแต่ละมื้อ
4. ค่าโทรศัพท์ค่าซักรีด ค่าทิปเด็กยกกระเป๋าฯลฯ
5. ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% (กรณีต้องการใบกำกับภาษีและค่าภาษีบริการหัก ณ ที่จ่าย 3%)
4. ค่าทิปไกด์ท้องถิ่น+คนขับรถ 1,500 บาท/ท่าน ตลอดทริปการเดินทาง
6. ค่าทิปหัวหน้าทัวร์ไทยขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของท่าน

ข้อแนะนำและแจ้งเพื่อทราบ

- ห้องพักส่วนใหญ่เป็นห้องเตียง และสำหรับห้องพัก 3 เตียงมีแบบเสริมเตียงเท่านั้น
- กรณีเดินทางเป็นตั๋วกรุ๊ปหรือตั๋วหมู่คณะ หากออกตั๋วแล้วไม่สามารถขอเงินคืนได้และไม่สามารถเปลี่ยนวันเดินทางได้

กรณียกเลิก

- หากมีการชำระมัดจำทัวร์แล้ว ต้องการยกเลิก ไม่ว่ากรณีใดๆ ก็ตาม ต้องชำระค่าบริการ ท่านละ 3,000 บาท
- ยกเลิกเดินทาง 30 วันล่วงหน้าก่อนการเดินทางหักใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริง (ตามกฎหมาย ฉับบพิเศษราชากิจานุเบกษา)เช่น ค่าบริการ3000 + มัดจำตั๋วเครื่องบิน,วีซ่า,ค่าดำเนินการ ค่าโรงแรม,ค่าตั๋วรถไฟ,หรืออื่นๆ (ถ้ามี),โดยจะมีรายละเอียดแสดงให้แก่ลูกค้าได้รับทราบ
- แจ้งยกเลิกเดินทาง 15-29 วัน ก่อนการเดินทาง หัก 50% ของราคาทัวร์
- แจ้งยกเลกเดินทาง 0-14 วัน ก่อนการเดินทาง หัก 100 % ของราคาทัวร์

บริษัทฯ ถือว่าท่านได้อ่านและยอมรับเงื่อนไขต่างๆในโปรแกรมทัวร์ดี แล้วจึงชำระเงินมัดจำ กับเจ้าหน้าฝ่ายขายของเรา ..ขอบพระคุณที่ไว้วางใจ

กรุณาอ่าน เงื่อนไขการเดินทาง เพื่อประโยชน์ของท่าน

1) ราคานี้คิดตามราคาตั๋วเครื่องบินในปัจจุบัน หากราคาตั๋วเครื่องบินหรือค่าเงินปรับสูงขึ้น บริษัทฯ สงวนสิทธิ์ที่จะปรับราคาตามสถานการณ์ดังกล่าว
2) กรณีที่มีผู้ร่วมคณะไม่ถึงตามที่บริษัทฯ กำหนด บริษัทขอสงวนสิทธิ์ที่จะเลื่อนการเดินทางหรือปรับเปลี่ยนราคาก่อนล่วงหน้า 15-20 วันก่อนออกเดินทาง
3) หากมีการยกเลิกการเดินทางโดยไม่ใช่ความผิดของบริษัททัวร์ ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ไม่รับผิดชอบ และ คืนค่าทัวร์ ส่วนใดส่วนหนึ่งให้ท่านได้ไม่ว่ากรณีใดๆทั้งสิ้น เช่น สถานทูตปฏิเสธวีซ่า ฯลฯ
4) กรณีต้องการเปลี่ยนแปลงผู้เดินทาง (เปลี่ยนชื่อ) จะต้องแจ้งให้ทางบริษัททราบล่วงหน้า อย่างน้อย 21 วัน ก่อนออกเดินทาง กรณีแจ้งหลังจากเจ้าหน้าที่ออกเอกสารเรียบร้อยแล้ว ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่ง ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงทั้งหมด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงพีเรียดวันที่เดินทาง และกระบวนการของแต่ละคณะเป็นสำคัญ
5) กรณีต้องการท่านต้องการเปลี่ยนแปลงวันเดินทาง ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการหักค่าใช้จ่ายการ ดำเนินการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงสำหรับการดำเนินการจองครั้งแรก ตามจำนวนครั้งที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
6) ในกรณีมีงานเทรดแฟร์ การแข่งขันกีฬา หรือ กิจกรรมอื่นๆ ที่ทำให้โรงแรมตามรายการที่ระยุเต็ม ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนโรงแรมที่พัก ไปเป็นเมืองใกล้เคียงแทน อ้างอิงมาตรฐานคุณภาพและความเหมาะสมเดิม โดยคำนึงถึงประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญ
7) ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ราคานี้เฉพาะนักท่องเที่ยวชาวไทยและท่องเที่ยวเป็นหมู่คณะแบบ Join Tour เท่านั้น กรณีต้องการตัดกรุ๊ปเหมาโปรดสอบถามทางบริษัทอีกครั้ง หากเป็นนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ หรือ พระสงฆ์ โปรดสอบถามทางบริษัท
8) หลังจากท่านชำระค่าทัวร์ครบตามจำนวนเรียบร้อยแล้ว ทางบริษัทจะส่งใบนัดหมายและเตรียมตัวการเดินทางให้ท่านอย่างน้อย 3 หรือ 7 วัน ก่อนออกเดินทาง
9) รายการนี้ ไม่แนะนำ สำหรับท่านที่เป็นโรคหมอนรองกระดูกสันหลัง ส่วนเอว ผู้ที่ผ่านการผ่าตัดเอวและขา