

GUÍA AUTOGUIADA · 3 DÍAS / 2 NOCHES

SABERES E SABORES DO NAVIA

Vino, miel y aldeas entre montañas

Viñedos en bancales, las bodegas Casa Sidrón y Panchín, la miel de O País do Abeyeiro y Toxal Riba y la Seimeira de Vilagocende. El valle del Navia a tu ritmo.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



BIENVENIDO AL NAVIA

Un territorio para descubrir con los cinco sentidos.

En el curso alto del río Navia, entre los municipios de Negueira de Muñiz, A Fonsagrada y Navia de Suarna, el paisaje se cuenta a través de sus productos: viñedos en bancales, bodegas familiares, colmenas y aldeas tradicionales.

Esta guía te propone tres días para descubrir el territorio a tu ritmo y en vehículo propio, cualquier día de la semana.

Las actividades de pago, como la cata de vino y la apicultura, se reservan directamente con cada proveedor.

Qué descubrirás

- Negueira de Muñiz y el río Navia.
- La aldea de Vilaseca.
- Los vinos IGP Terras do Navia, en Adega Casa Sidrón o Adega Panchín.
- El mundo de las abejas, con O País do Abeyeiro o Toxal Riba.
- La Seimeira de Vilagocende.
- A Proba (Navia de Suarna) y su puente.

La experiencia de un vistazo

DURACIÓN
3 días y 2 noches.

TERRITORIO
Municipios de Negueira de Muñiz, A Fonsagrada y Navia de Suarna.

TIPO DE EXPERIENCIA
Enoturismo, apicultura, naturaleza y patrimonio rural.

NIVEL FÍSICO
Bajo/medio, según los paseos elegidos.

ÉPOCA RECOMENDADA
Primavera, verano y otoño.

TRANSPORTE
Vehículo propio.

PÚBLICO
Parejas, grupos de amigos y familias. Consulta con los proveedores las condiciones para menores.

ORGANIZACIÓN
Flexible. Las actividades de pago se reservan directamente con cada proveedor.

LOS TRES DÍAS DE UN VISTAZO

El itinerario de los tres días

DÍA 1

El valle del Navia

Negueira de Muñiz
↓
Paisaje del río Navia
↓
Aldea de Vilaseca

DÍA 2

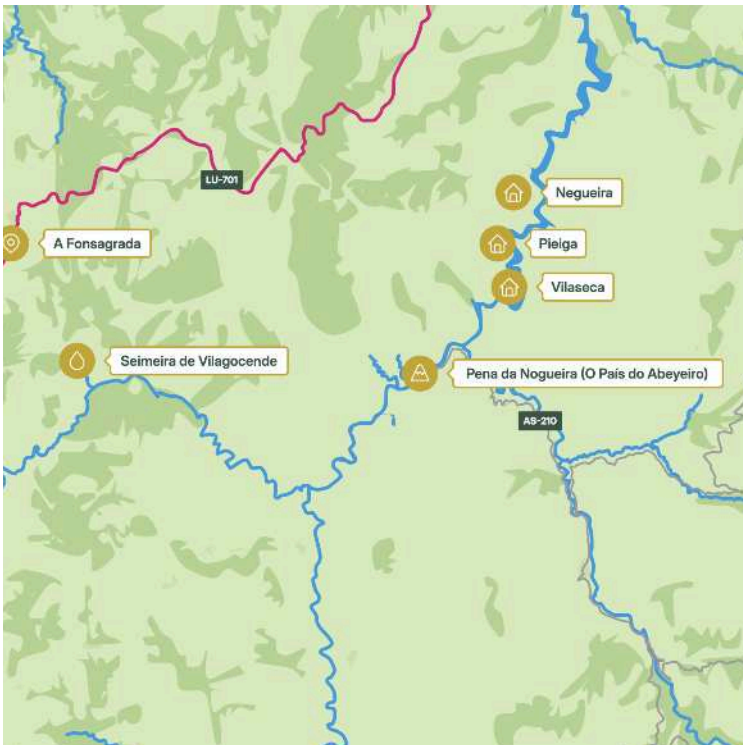
Vino, miel y cultura rural

Cata en una bodega local:
Casa Sidrón o Panchín
↓
Apicultura: O País do Abeyeiro
o Toxal Riba
↓
Traslado a A Fonsagrada

DÍA 3

Naturaleza y patrimonio

Seimeira de Vilagocende
↓
A Proba (Navia de Suarna)
↓
Puente y comida libre



Abrir los puntos en Google Maps

→ **Día 1 · Negueira de Muñiz**

→ **Día 1 · Vilaseca**

→ **Día 2 · A Fonsagrada**

→ **Día 3 · A Proba (Navia de Suarna)**

Desplazamientos

El recorrido se realiza en vehículo propio y se organiza por zonas. Las distancias y los tiempos dependen de la alternativa elegida, de las paradas que hagas y del lugar de alojamiento.

Día 1 · Negueira de Muñiz y Vilaseca.
Día 2 · Bodega local, experiencia de apicultura y traslado a A Fonsagrada.
Día 3 · Seimeira de Vilagocende y A Proba (Navia de Suarna).



PAISAJE, RÍO Y ALDEAS

Negueira de Muñiz

La primera jornada empieza en Negueira de Muñiz, en el curso alto del Navia, donde el río y las laderas de viñedo marcan el paisaje.

Recorre el núcleo con calma y acércate a las paradas panorámicas sobre el río, eligiendo solo miradores o espacios públicos.

Por la tarde, continúa hacia la aldea de Vilaseca (pág. 5).

RECOMENDACIÓN

Recorre el núcleo a pie y sin prisa: las vistas sobre el río y las laderas de viñedo resumen la esencia del valle.

Puntos del día 1

NEGUEIRA DE MUÑIZ
Núcleo y llegada. Visita libre.

RÍO NAVIA
Paradas panorámicas solo en espacios públicos.

ALDEA DE VILASECA
Abrir Vilaseca en Google Maps

VIRXE DA VEIGA
Parada opcional de paisaje.

DÓNDE COMER Y DÓNDE DORMIR
En la sección Dónde comer y dónde dormir (pág. 9) encontrarás propuestas de establecimientos locales para completar tu experiencia.

NEGUEIRA DE MUÑIZ E VILASECA



ABRIR EN GOOGLE MAPS

→ **Negueira de Muñiz**

→ **Río Navia**

→ **Vilaseca**

→ **Virxe da Veiga**

ALDEA Y VIÑEDO

Viñedos en bancales y aldeas con memoria



Vilaseca conserva el carácter de las aldeas tradicionales del Navia. Sus casas de piedra, las huertas y los caminos entre muros hablan de una vida organizada alrededor de la tierra y del trabajo agrícola.

Alrededor de la aldea, los viñedos en bancales muestran cómo se aprovecharon durante generaciones las laderas de fuerte pendiente del valle, junto con huertas y prados.

Es un lugar para caminar sin prisa, escuchar el silencio y contemplar el paisaje del Navia.

Información para la visita

VILASECA
Aldea tradicional del municipio de Negueira de Muñiz. Visita libre a pie.

QUÉ OBSERVAR
Arquitectura rural de piedra, bancales de viñedo, huertas y el paisaje del valle del Navia.

ALDEA Y TERRITORIO
Casas, cultivos y río forman parte de un mismo modo tradicional de vida.

CÓMO VISITARLA
Con calma y respeto: es una aldea habitada.

RECOMENDACIÓN

Respeta los viñedos y las propiedades privadas: no entres en las parcelas ni cojas uvas.

Abrir Vilaseca en Google Maps

Si dispones de más tiempo

Acércate al área recreativa Virxe da Veiga, una parada opcional para disfrutar con calma del paisaje de Negueira de Muñiz.

Para completar el día

En la sección Dónde comer y dónde dormir (pág. 9) encontrarás propuestas de establecimientos locales para completar tu experiencia.



DÍA 2 · VINO, MIEL Y CULTURA RURAL

Vinos de las Terras do Navia

La mañana del segundo día está dedicada al vino. En Negueira de Muñiz, pequeñas bodegas familiares elaboran vino en viñedos de ladera sobre el Navia. Visita o cata de vinos IGP Terras do Navia en una bodega local, Adega Casa Sidrón o Adega Panchín, según disponibilidad y modalidad contratada.

Dos bodegas para elegir

ADEGA CASA SIDRÓN

ACTIVIDAD
Visita o cata de vinos IGP Terras do Navia, según disponibilidad.

LOCALIZACIÓN
Negueira de Muñiz.

RESERVA
Previa, por teléfono.

→ Llamar al 679 628 066

→ Adega Casa Sidrón en Google Maps

ADEGA PANCHÍN

ACTIVIDAD
Visita o cata de vinos IGP Terras do Navia, según disponibilidad.

LOCALIZACIÓN
Negueira de Muñiz.

RESERVA
Previa, por teléfono.

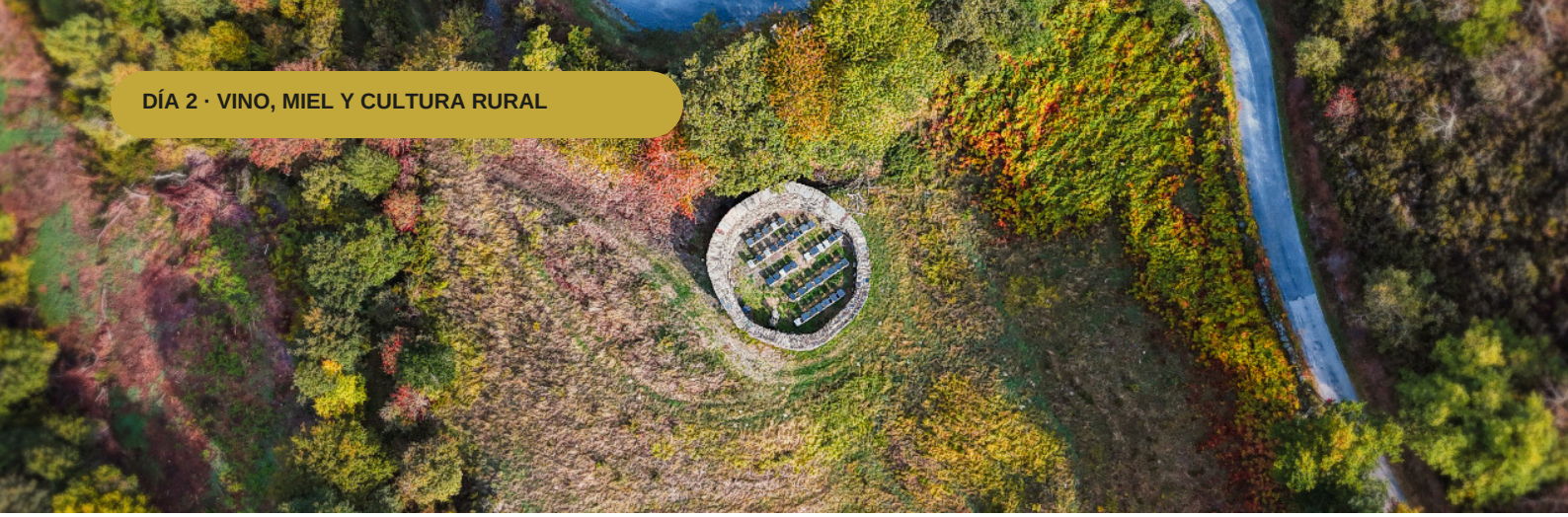
→ Llamar al 696 592 493

→ Adega Panchín en Google Maps

Cómo organizar la mañana

Reserva con antelación la visita o cata y confirma con la bodega elegida el punto de encuentro. Si vas a conducir, evita consumir alcohol.

Las dos bodegas forman parte del mismo territorio de viñedos de ladera: elige la que mejor se adapte a tu horario. Después, continúa con la experiencia de apicultura (pág. 7).



El mundo de las abejas y la miel

Por la tarde, descubre el mundo de las abejas y la miel artesanal con O País do Abeyeiro o Toxal Riba, según la actividad ofrecida y la disponibilidad.

O PAÍS DO ABEYEIRO

Visita guiada al Ecomuseo y al Jardín de polinizadores Fernando Fueyo, con cata de mieles, en colaboración con la Asociación Corripa. Duración: 3 horas. 20 €/persona; 10 € menores de 13 años. Reserva previa.

→ **mielouturelos.com**
→ **Llamar al 636 209 880**
→ **O País do Abeyeiro en Google Maps**

TOXAL RIBA

Actividad vinculada al mundo de las abejas y la miel artesanal. Consulta al reservar la actividad disponible, el horario y el precio. Teléfonos: 610 683 709 / 647 812 404.

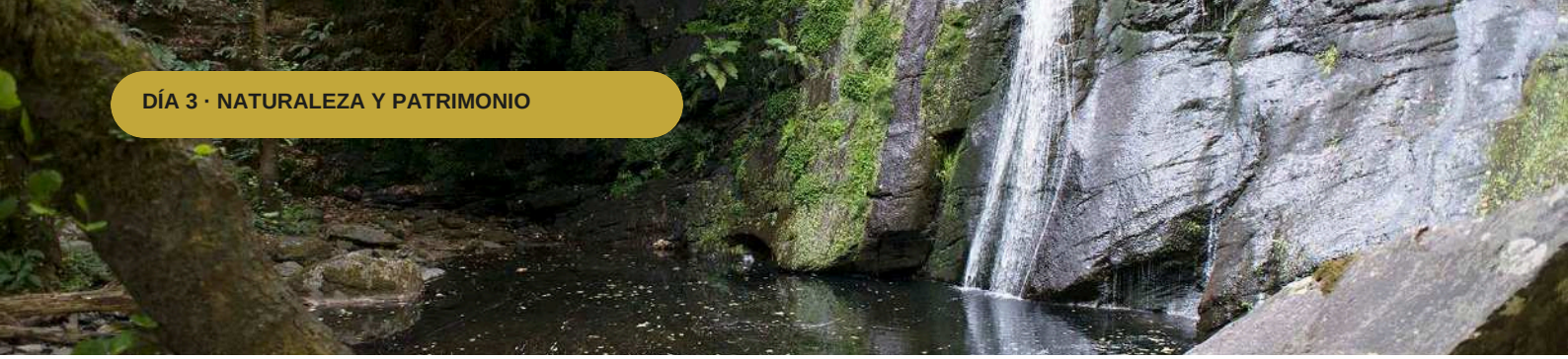
→ **toxalriba.com**
→ **Llamar al 610 683 709**
→ **mieltoxalriba@gmail.com**

Antes de la visita

Si tienes alergia a las picaduras de abeja, avísalo al proveedor antes de reservar. Lleva ropa cómoda, manga larga y sigue siempre las indicaciones del apicultor. Las condiciones para menores se confirman con la reserva.

AL TERMINAR LA JORNADA

Al terminar, continúa hacia A Fonsagrada. En la sección Dónde comer y dónde dormir (pág. 9) encontrarás propuestas de establecimientos locales para completar tu experiencia.
Si eliges Toxal Riba, confirma previamente el lugar de la actividad y adapta el orden del itinerario.



DÍA 3 · NATURALEZA Y PATRIMONIO

Seimeira de Vilagocende y A Proba

La última jornada une la fuerza del agua en la Seimeira de Vilagocende, en A Fonsagrada, con el patrimonio de A Proba (Navia de Suarna) y su puente histórico sobre el río.

Naturaleza, patrimonio y sabores, sin prisas.

1 · Seimeira de Vilagocende

Cascada de unos 54 m. Desde el inicio del sendero son 1,2 km hasta la cascada (2,4 km ida y vuelta por el mismo camino). Entre 45 y 60 min caminando, más el tiempo de las fotos. Desnivel de unos 100 m: bajada a la ida y subida a la vuelta. Dificultad fácil.

→ Inicio del sendero en Maps

2 · A Proba (Navia de Suarna)

Núcleo histórico a orillas del Navia. Su puente medieval de un solo arco es una de las imágenes del municipio. Visita libre a pie.

→ A Proba (Navia de Suarna) en Maps

→ Puente en Google Maps

3 · Aldeas opcionales

Si dispones de más tiempo, puedes ampliar el recorrido acercándote a Folgueiras o Freixeiro, pequeñas aldeas en las que descubrir el paisaje rural, la arquitectura tradicional y la tranquilidad de las montañas del Navia.

→ Folgueiras en Google Maps

→ Freixeiro en Google Maps

4 · Para completar el día

Pasea sin prisa por A Proba y termina la escapada con una comida libre. En la sección Dónde comer y dónde dormir (pág. 9) encontrarás propuestas de establecimientos locales para completar tu experiencia.

Información práctica de la jornada

Transporte: vehículo propio.
Seimeira: 2,4 km ida y vuelta por el mismo camino.
Calzado con buena adherencia: el firme puede resbalar.
Los tiempos de conducción dependen del lugar de alojamiento y de las paradas.

SEIMEIRA E A PROBA



DÓNDE COMER Y DÓNDE DORMIR

Sabores y hospitalidad del Navia

La cocina del Navia nace de la huerta, del monte y del río: productos de proximidad, recetas de temporada y una hospitalidad rural que invita a sentarse a la mesa sin prisa. Los vinos de las Terras do Navia y la miel artesanal acompañan una gastronomía sencilla, ligada al territorio.
Estas son algunas propuestas de establecimientos locales, sin orden de preferencia. Las comidas y las cenas no están incluidas: consulta horarios y reserva con antelación directamente con cada establecimiento.

NEGUEIRA DE MUÑIZ

DÓNDE DORMIR

Casa Vizcaín — **982 353 309**
Alojamiento

DÓNDE COMER

Casa Sara
Restaurante · Tel. 982 353 317

A FONSAGRADA

DÓNDE DORMIR

Albergue Casa Cuartel — **678 510 804**
Alojamiento — **Turismo: 982 340 504**

Olladas de Barbeitos — **665 156 698**
Apartamentos turísticos en Barbeitos

DÓNDE COMER

Mesón Catro Ventos — **639 267 969**
Mesón-restaurante

Complexo O Piñeiral — **606 165 752**
Restaurante, con pensión y albergue

MUNICIPIO DE NAVIA DE SUARNA

Comer: Hostal-restaurante A Escola · 982 265 251 · Mesón Aarau · 982 365 084 · Caserío Meiroi · 659 030 341
Dormir: Hostal A Escola · 982 265 251 · Cabanas do Navia · 600 928 212



RÍO NAVIA · MUNICIPIO DE NAVIA DE SUARNA

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Antes de viajar

La escapada combina paseos cortos, visitas a bodegas y una actividad de apicultura. Revisa estos consejos antes de cada jornada.

Qué llevar

- Calzado cómodo con buena adherencia.
- Ropa adaptada a la época e impermeable.
- Agua y algo de comida para los paseos.
- Manga larga para la actividad con las abejas.
- Teléfono con batería y mapas descargados.

Reservas y condiciones

- Reserva con antelación la cata y la apicultura.
- Consulta con cada proveedor las condiciones para menores.
- Si tienes alergia a las picaduras, avisa antes de reservar.
- Si vas a conducir, evita el alcohol en las catas.
- Comprueba los horarios de los restaurantes.
- Teléfono de emergencias: 112.

Consultar la predicción en MeteoGalicia →

Turismo responsable

- Llévate la basura que generes.
- No hagas fuego en ningún caso.
- Respeta los viñedos y las propiedades privadas.
- No molestes a las abejas ni a las colmenas.
- En la senda de la Seimeira, no salgas del camino.



CONTACTOS ÚTILES

Directorio

Toca cada enlace para llamar o abrir la web desde tu móvil.

ACTIVIDADES Y VISITAS

Adega Casa Sidrón · Negueira de Muñiz

Visita o cata de vinos, con reserva.

Tel. 679 628 066

Abrir en Google Maps

Adega Panchín · Negueira de Muñiz

Visita o cata de vinos, con reserva.

Tel. 696 592 493

Abrir en Google Maps

O País do Abeyeiro · Negueira de Muñiz

Ecomuseo, jardín y cata de mieles, con reserva.

Tel. 636 209 880

mielouturelos.com
hola@elpaisdelabeyeiro.com

Toxal Riba

Apicultura y miel artesanal, con reserva.

Tel. 610 683 709 / 647 812 404

toxalriba.com
mieltoxalriba@gmail.com

INFORMACIÓN TURÍSTICA

Xeodestino Ancares Terras de Burón

Información turística oficial.

ancaresterrasdeburon.gal

MeteoGalicia

Predicción meteorológica de Galicia.

meteogalicia.gal

Turismo de A Fonsagrada

Información turística municipal.

Tel. 982 340 504

Emergencias: 112. Restaurantes y alojamientos: consulta la página 9. Las reservas y los pagos se realizan directamente con cada establecimiento.



VIÑEDOS · NEGUEIRA DE MUÑIZ

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



Gracias por descubrir los sabores y los saberes del Navia.

Esta guía autoguiada es gratuita. Alojamientos, comidas y actividades contratables no están incluidos y se reservan con cada proveedor. Para viajar acompañado o con todo organizado, consulta las modalidades premium y guiada de estas agencias:

NAVIAVENTOURS

Experiencias para parejas, venta individual de plazas y grupos.

naviaventours.com →

VOLTA MONTANA

Experiencias completas para grupos privados previamente constituidos de seis o más participantes.

voltamontana.com →

Más experiencias en ancaresterrasdeburon.gal →

Fotografías: Xeodestino Ancares Terras de Burón.
Actualización: noviembre 2026.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN
ASOCIACIÓN DE DESENVOLVEMENTO RURAL MONTES E VALES ORIENTAIS - ODR3
XUNTA DE GALICIA
Xacobeo 2027
galicia