

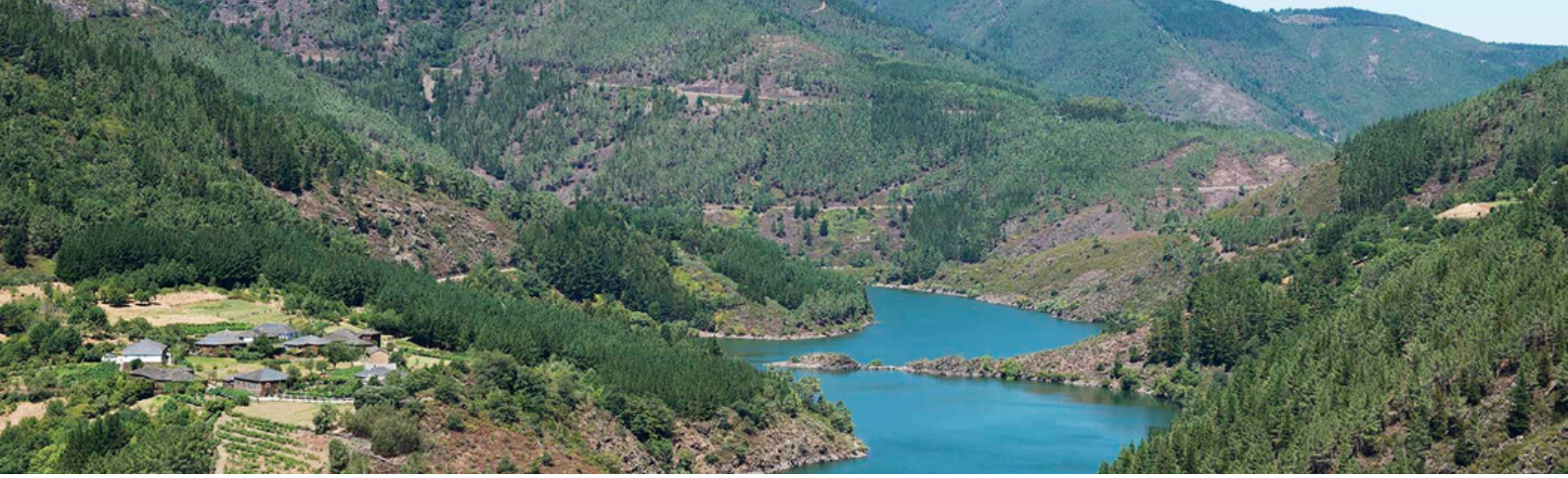
**GUÍA AUTOGUIADA · 3 DÍAS / 2 NOITES**

# SABERES E SABORES DO NAVIA

*Viño, mel e aldeas entre montañas*

Viñedos en socalcos, as adegas Casa Sidrón e Panchín, o mel de O País do Abeyeiro e Toxal Riba e a Seimeira de Vilagocende. O val do Navia ao teu ritmo.

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



BENVIDO AO NAVIA

# Un territorio para descubrir cos cinco sentidos.

No curso alto do río Navia, entre os concellos de Negueira de Muñiz, A Fonsagrada e Navia de Suarna, a paisaxe cóntase a través dos seus produtos: viñedos en socalcos, adegas familiares, colmeas e aldeas tradicionais.

Esta guía proponche tres días para descubrir o territorio ao teu ritmo e en vehículo propio, calquera día da semana.

As actividades de pagamento, como a cata de viño e a apicultura, resérvanse directamente con cada provedor.

## Que descubrirás

• Negueira de Muñiz e o río Navia.
• A aldea de Vilaseca.
• Os viños IXP Terras do Navia, en Adega Casa Sidrón ou Adega Panchín.
• O mundo das abellas, con O País do Abeyeiro ou Toxal Riba.
• A Seimeira de Vilagocende.
• A Proba (Navia de Suarna) e a súa ponte.

## A experiencia dunha ollada

**DURACIÓN**
3 días e 2 noites.

**TERRITORIO**
Concellos de Negueira de Muñiz, A Fonsagrada e Navia de Suarna.

**TIPO DE EXPERIENCIA**
Enoturismo, apicultura, natureza e patrimonio rural.

**NIVEL FÍSICO**
Baixo/medio, segundo os paseos elixidos.

**ÉPOCA RECOMENDADA**
Primavera, verán e outono.

**TRANSPORTE**
Vehículo propio.

**PÚBLICO**
Parellas, grupos de amizades e familias. Consulta cos provedores as condicións para menores.

**ORGANIZACIÓN**
Flexible. As actividades de pagamento resérvanse directamente con cada provedor.

OS TRES DÍAS DUNHA OLLADA

# O itinerario dos tres días

**DÍA 1**

## O val do Navia

Negueira de Muñiz
↓
Paisaxe do río Navia
↓
Aldea de Vilaseca

**DÍA 2**

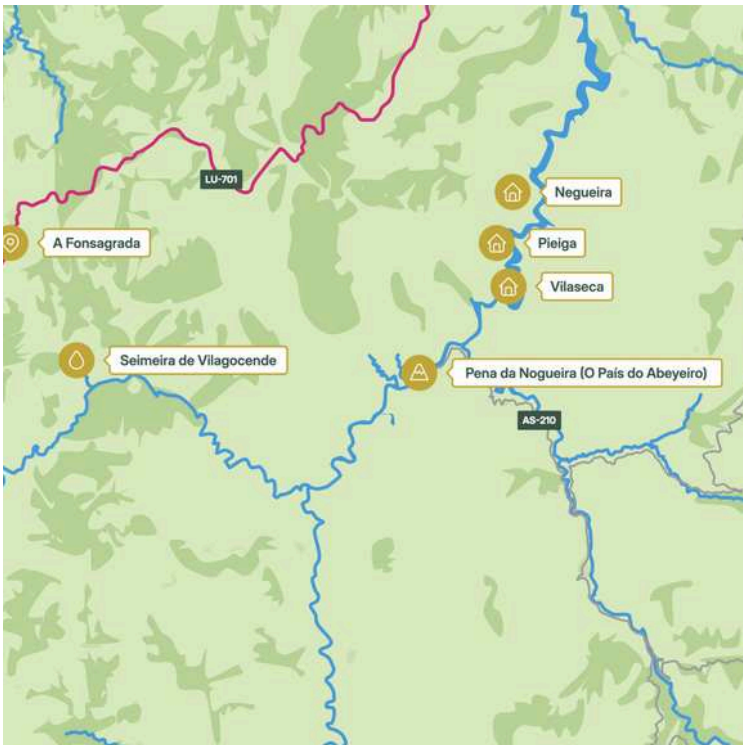
## Viño, mel e cultura rural

Cata nunha adega local: Casa Sidrón ou Panchín
↓
Apicultura: O País do Abeyeiro ou Toxal Riba
↓
Traslado á Fonsagrada

**DÍA 3**

## Natureza e patrimonio

Seimeira de Vilagocende
↓
A Proba (Navia de Suarna)
↓
Ponte e xantar libre




### Abrir os puntos en Google Maps

→ **Día 1 · Negueira de Muñiz**

→ **Día 1 · Vilaseca**

→ **Día 2 · A Fonsagrada**

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

### Desprazamentos

O percorrido realízase en vehículo propio e organízase por zonas. As distancias e os tempos dependen da alternativa escollida, das paradas que fagas e do lugar de aloxamento.

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



PAISAXE, RÍO E ALDEAS

# Negueira de Muñiz

A primeira xornada comeza en Negueira de Muñiz, no curso alto do Navia, onde o río e as ladeiras de viñedo marcan a paisaxe.

Percorre o núcleo con calma e achégate ás paradas panorámicas sobre o río, escollendo só miradoiros ou espazos públicos.

Pola tarde, continúa cara á aldea de Vilaseca (páx. 5).

**RECOMENDACIÓN**

Percorre o núcleo a pé e sen présa: as vistas sobre o río e as ladeiras de viñedo resumen a esencia do val.

## Puntos do día 1

**NEGUEIRA DE MUÑIZ**
Núcleo e chegada. Visita libre.

**RÍO NAVIA**
Paradas panorámicas só en espazos públicos.

**ALDEA DE VILASECA**
**Abrir Vilaseca en Google Maps**

**VIRXE DA VEIGA**
Parada opcional de paisaxe.

**ONDE COMER E ONDE DURMIR**
Na sección Onde comer e onde durmir (páx. 9) atoparás propostas de establecementos locais para completar a túa experiencia.

**NEGUEIRA DE MUÑIZ E VILASECA**



**ABRIR EN GOOGLE MAPS**

→ **Negueira de Muñiz**

→ **Río Navia**

→ **Vilaseca**

→ **Virxe da Veiga**

ALDEA E VIÑEDO

# Viñedos en socalcos e aldeas con memoria



Vilaseca conserva o carácter das aldeas tradicionais do Navia. As súas casas de pedra, as hortas e os camiños entre muros falan dunha vida organizada arredor da terra e do traballo agrícola.

Arredor da aldea, os viñedos en socalcos amosan como se aproveitaron durante xeracións as ladeiras de forte pendente do val, xunto con hortas e prados.

É un lugar para camiñar sen présa, escoitar o silencio e contemplar a paisaxe do Navia.

## Información para a visita

VILASECA
Aldea tradicional do concello de Negueira de Muñiz. Visita libre a pé.

QUE OBSERVAR
Arquitectura rural de pedra, socalcos de viñedo, hortas e a paisaxe do val do Navia.

ALDEA E TERRITORIO
Casas, cultivos e río forman parte dun mesmo modo tradicional de vida.

COMO VISITALA
Con calma e respecto: é unha aldea habitada.

**RECOMENDACIÓN**

Respecta os viñedos e as propiedades privadas: non entres nas parcelas nin colles uvas.

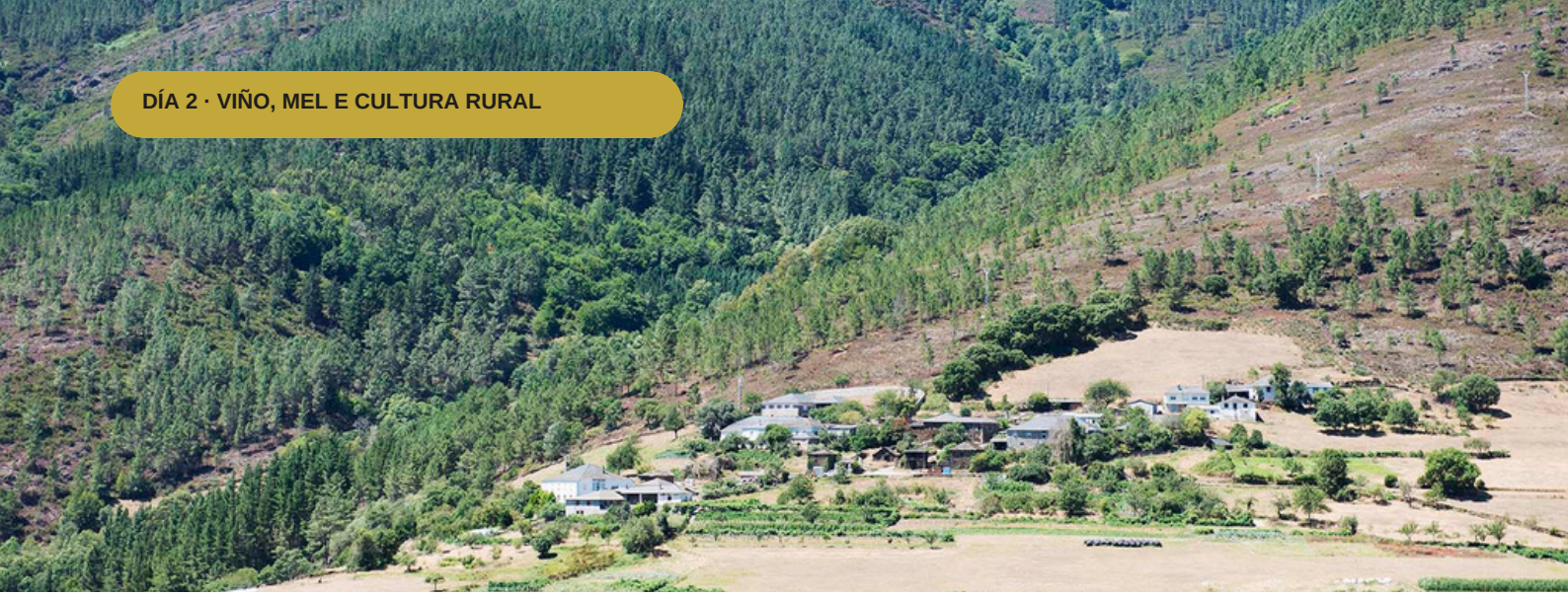
**Abrir Vilaseca en Google Maps**

## Se dispós de máis tempo

Achégate á área recreativa Virxe da Veiga, unha parada opcional para gozar con calma da paisaxe de Negueira de Muñiz.

## Para completar o día

Na sección Onde comer e onde durmir (páx. 9) atoparás propostas de establecementos locais para completar a túa experiencia.



DÍA 2 · VIÑO, MEL E CULTURA RURAL

# Viños das Terras do Navia

A mañá do segundo día está dedicada ao viño. En Negueira de Muñiz, pequenas adegas familiares elaboran viño en viñedos de ladeira sobre o Navia. Visita ou cata de viños IXP Terras do Navia nunha adega local, Adega Casa Sidrón ou Adega Panchín, segundo dispoñibilidade e modalidade contratada.

## Dúas adegas para escoller

**ADEGA CASA SIDRÓN**

ACTIVIDADE
Visita ou cata de viños IXP Terras do Navia, segundo dispoñibilidade.

LOCALIZACIÓN
Negueira de Muñiz.

RESERVA
Previa, por teléfono.

**→ Chamar ao 679 628 066**

**→ Adega Casa Sidrón en Google Maps**

**ADEGA PANCHÍN**

ACTIVIDADE
Visita ou cata de viños IXP Terras do Navia, segundo dispoñibilidade.

LOCALIZACIÓN
Negueira de Muñiz.

RESERVA
Previa, por teléfono.

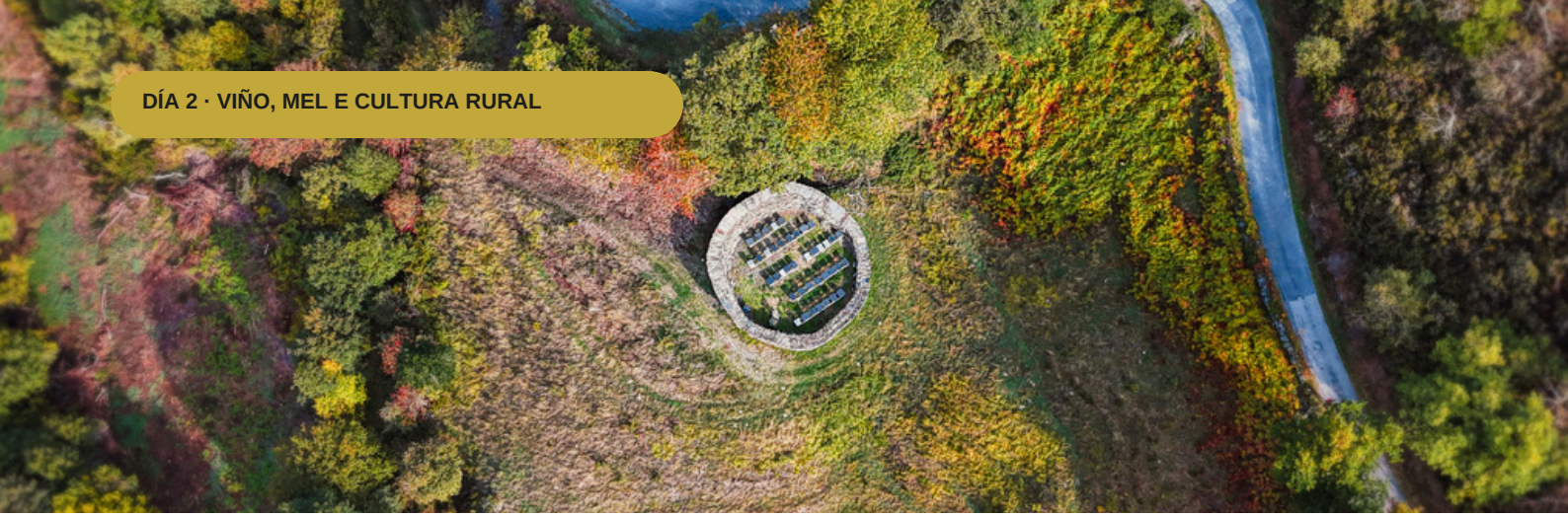
**→ Chamar ao 696 592 493**

**→ Adega Panchín en Google Maps**

### Como organizar a mañá

Reserva con antelación a visita ou cata e confirma coa adega elixida o punto de encontro. Se vas conducir, evita consumir alcohol.

As dúas adegas forman parte do mesmo territorio de viñedos de ladeira: escolle a que mellor se adapte ao teu horario. Despois, continúa coa experiencia de apicultura (páx. 7).



DÍA 2 · VIÑO, MEL E CULTURA RURAL

# O mundo das abellas e do mel

Pola tarde, descubre o mundo das abellas e do mel artesanal con O País do Abeyeiro ou Toxal Riba, segundo a actividade ofrecida e a dispoñibilidade.

**O PAÍS DO ABEYEIRO**

Visita guiada ao Ecomuseo e ao Xardín de polinizadores Fernando Fueyo, con cata de meles, en colaboración coa Asociación Corripa. Duración: 3 horas. 20 €/persoa; 10 € menores de 13 anos. Reserva previa.

**→ mielouturelos.com**
**→ Chamar ao 636 209 880**
**→ O País do Abeyeiro en Google Maps**

**TOXAL RIBA**

Actividade vinculada ao mundo das abellas e do mel artesanal. Consulta ao reservar a actividade dispoñible, o horario e o prezo. Teléfonos: 610 683 709 / 647 812 404.

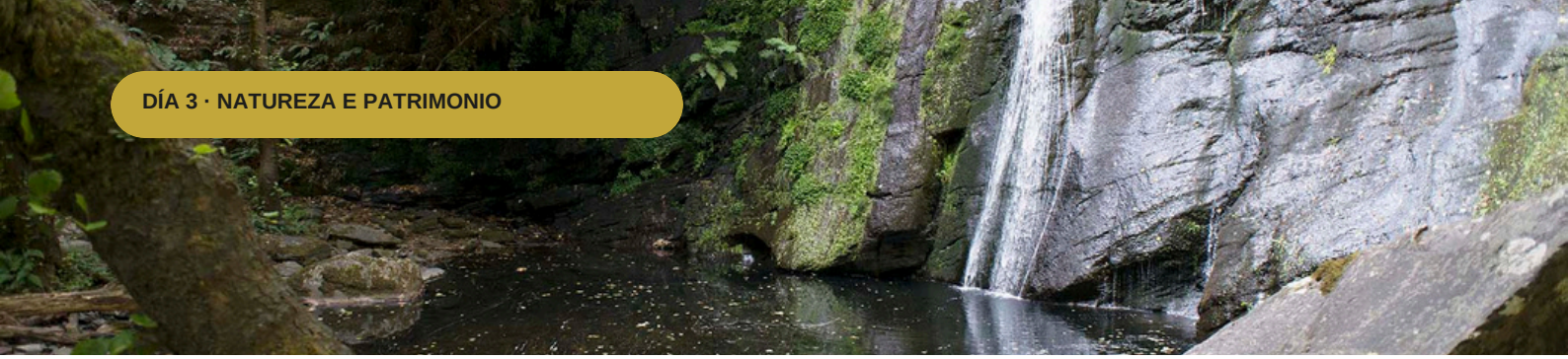
**→ toxalriba.com**
**→ Chamar ao 610 683 709**
**→ mieltoxalriba@gmail.com**

## Antes da visita

Se tes alerxia ás picaduras de abella, avísao ao provedor antes de reservar. Leva roupa cómoda, manga longa e segue sempre as indicacións do apicultor. As condicións para menores confírmanse coa reserva.

**AO REMATAR A XORNADA**

Ao rematar, continúa cara á Fonsagrada. Na sección Onde comer e onde durmir (páx. 9) atoparás propostas de establecementos locais para completar a túa experiencia.
Se escolles Toxal Riba, confirma previamente o lugar da actividade e adapta a orde do itinerario.



DÍA 3 · NATUREZA E PATRIMONIO

# Seimeira de Vilagocende e A Proba

A última xornada une a forza da auga na Seimeira de Vilagocende, na Fonsagrada, co patrimonio da Proba (Navia de Suarna) e a súa ponte histórica sobre o río.

**Natureza, patrimonio e sabores, sen présas.**

### 1 · Seimeira de Vilagocende

Fervenza duns 54 m. Desde o inicio do sendeiro son 1,2 km ata a fervenza (2,4 km ida e volta polo mesmo camiño). Entre 45 e 60 min camiñando, máis o tempo das fotos. Desnivel duns 100 m: baixada á ida e subida á volta. Dificultade fácil.

→ **Inicio do sendeiro en Maps**

### 2 · A Proba (Navia de Suarna)

Núcleo histórico á beira do Navia. A súa ponte medieval dun só arco é unha das imaxes do concello. Visita libre a pé.

→ **A Proba (Navia de Suarna) en Maps**

→ **Ponte en Google Maps**

### 3 · Aldeas opcionais

Se dispós de máis tempo, podes ampliar o percorrido achegándote a Folgueiras ou Freixeiro, pequenas aldeas nas que descubrir a paisaxe rural, a arquitectura tradicional e a tranquilidade das montañas do Navia.

→ **Folgueiras en Google Maps**

→ **Freixeiro en Google Maps**

### 4 · Para completar o día

Pasea sen présa pola Proba e remata a escapada cun xantar libre. Na sección Onde comer e onde durmir (páx. 9) atoparás propostas de establecementos locais para completar a túa experiencia.

### Información práctica da xornada

Transporte: vehículo propio.
Seimeira: 2,4 km ida e volta polo mesmo camiño.
Calzado con boa adherencia: o firme pode esvarar.
Os tempos de condución dependen do lugar de aloxamento e das paradas.

**SEIMEIRA E A PROBA**



ONDE COMER E ONDE DURMIR

# Sabores e hospitalidade do Navia

A cociña do Navia nace da horta, do monte e do río: produtos de proximidade, receitas de tempada e unha hospitalidade rural que convida a sentarse á mesa sen présa. Os viños das Terras do Navia e o mel artesanal acompañan unha gastronomía sinxela, ligada ao territorio.

Estas son algunhas propostas de establecementos locais, sen orde de preferencia. As comidas e as ceas non están incluídas: consulta horarios e reserva con antelación directamente con cada establecemento.

## NEGUEIRA DE MUÑIZ

### ONDE DURMIR

**Casa Vizcaín** — **982 353 309**
Aloxamento

### ONDE COMER

**Casa Sara**
Restaurante · Tel. 982 353 317

## A FONSAGRADA

### ONDE DURMIR

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

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

### ONDE COMER

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

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

## CONCELLO DE NAVIA DE SUARNA

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



RÍO NAVIA · CONCELLO DE NAVIA DE SUARNA

INFORMACIÓN PRÁCTICA

# Antes de viaxar

A escapada combina paseos curtos, visitas a adegas e unha actividade de apicultura. Revisa estes consellos antes de cada xornada.

## Que levar

- Calzado cómodo con boa adherencia.
- Roupa adaptada á época e chuvasqueiro.
- Auga e algo de comida para os paseos.
- Manga longa para a actividade coas abellas.
- Teléfono con batería e mapas descargados.

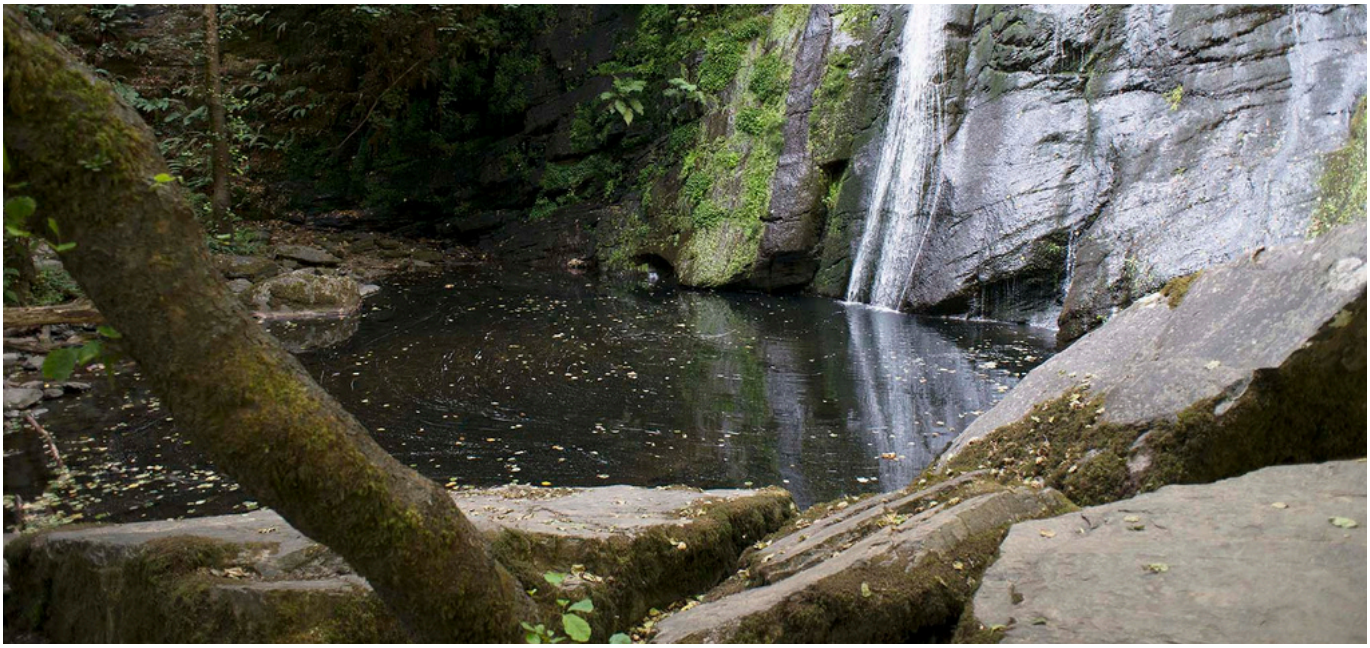
## Reservas e condicións

- Reserva con antelación a cata e a apicultura.
- Consulta con cada provedor as condicións para menores.
- Se tes alerxia ás picaduras, avisa antes de reservar.
- Se vas conducir, evita o alcohol nas catas.
- Comproba os horarios dos restaurantes.
- Teléfono de emerxencias: 112.

**Consultar a predición en MeteoGalicia →**

## Turismo responsable

- Leva contigo o lixo que xeres.
- Non fagas lume en ningún caso.
- Respecta os viñedos e as propiedades privadas.
- Non molestes ás abellas nin ás colmeas.
- Na senda da Seimeira, non saias do camiño.



CONTACTOS ÚTILES

# Directorio

Toca cada ligazón para chamar ou abrir a web desde o teu móbil.

## ACTIVIDADES E VISITAS

### Adega Casa Sidrón · Negueira de Muñiz

Visita ou cata de viños, con reserva.

**Tel. 679 628 066**

**Abrir en Google Maps**

### Adega Panchín · Negueira de Muñiz

Visita ou cata de viños, con reserva.

**Tel. 696 592 493**

**Abrir en Google Maps**

### O País do Abeyeiro · Negueira de Muñiz

Ecomuseo, xardín e cata de meles, con reserva.

**Tel. 636 209 880**

**mielouturelos.com**
**hola@elpaisdelabeyeiro.com**

### Toxal Riba

Apicultura e mel 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

Predición meteorolóxica de Galicia.

**meteogalicia.gal**

### Turismo da Fonsagrada

Información turística municipal.

**Tel. 982 340 504**

Emerxencias: 112. Restaurantes e aloxamentos: consulta a páxina 9. As reservas e os pagamentos realízanse directamente con cada establecemento.



VIÑEDOS · NEGUEIRA DE MUÑIZ

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN



## Grazas por descubrir os sabores e os saberes do Navia.

Esta guía autoguiada é gratuíta. Aloxamentos, comidas e actividades contratables non están incluídos e resérvanse con cada provedor. Para viaxar acompañado ou con todo organizado, consulta as modalidades premium e guiada destas axencias:

**NAVIAVENTOURS**

Experiencias para parellas, venda individual de prazas e grupos.

**naviaventours.com →**

**VOLTA MONTANA**

Experiencias completas para grupos privados previamente constituídos de seis ou máis participantes.

**voltamontana.com →**

**Máis experiencias en ancaresterrasdeburon.gal →**

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

XEODESTINO ANCARES TERRAS DE BURÓN
XUNTA DE GALICIA
Xacobeo 2027
galicia