A experiencia **Mandeo.0** desenvólvese na parte alta das Mariñas Coruñesas, nas inmediacións do lugar no que nace o río Mandeo, que vertebra ata a súa desembocadura esta Reserva de Biosfera.

La experiencia **Mandeo.0** se desarrolla en la parte alta de las Mariñas Coruñesas, en las inmediaciones del lugar en el que nace el río Mandeo, que vertebra hasta su desembocadura esta Reserva de la Biosfera.

The **Mandeo.0** experience takes place in the uplands of the Mariñas Coruñesas, just a short distance from the source of the River Mandeo, which flows down to its mouth through the Biosphere Reserve.

Onde nace o Mandeo...
...onde nace a vida!

Falamos polo tanto dun enclave natural, no que se atopa a **Carballeira centenaria da Casa do Gado** e a **Lagoa de Sobrado**, de gran importancia pola súa vexetación e avifauna; ao patrimonio natural súmaselle o arqueolóxico co **campamento romano da Ciadella** e artístico co **Mosteiro de Sobrado**, declarado Patrimonio da Humanidade no ano 2015.

Hablamos por lo tanto de un enclave natural, en el que se encuentra el **Robledal centenario de la "Casa do Gado"** y la **Laguna de Sobrado**, de gran importancia por su vegetación y avifauna; al patrimonio natural se le suma el arqueológico con el **campamento romano de A Ciadella** y artístico con el **Monasterio de Sobrado**, declarado Patrimonio de la Humanidad en el año 2015.

This is therefore a natural site, home to the **"Casa do Gado" centennial oak wood** and **Sobrado Lagoon**, of major importance due to its flora and birdlife. In addition to its environmental wealth, this site also boasts an outstanding archaeological heritage that includes the **A Ciadella Roman Camp** and the artistic splendour of **Sobrado Monastery**, which was listed as a UNESCO World Heritage Site in 2015.

Papel 100% reciclado para garantir o menor impacto ambiental e propiciar un desenvolvemento ecolóxico e sostible.

Máis info e reservas:

MÁS INFO Y RESERVAS · MORE INFO AND BOOKINGS

turismo.marinasbetanzos.gal/experiencias

poboaventuras@gmail.com

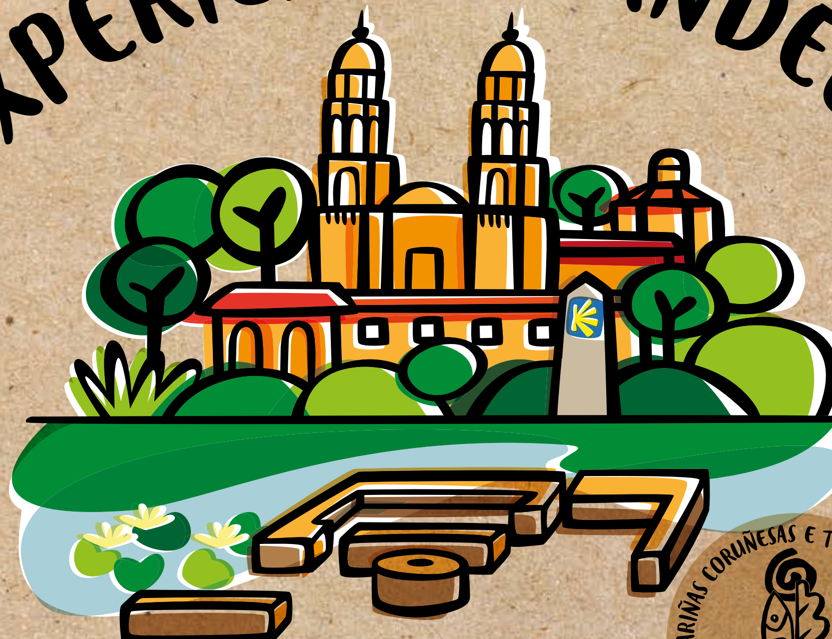
+34 683 652 862

EXPERIENCIA COMPLETA COMERCIALIZADA POR
FULL EXPERIENCE COMERCIALISED BY
VIAXES ALUMAR XG-351

Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo Reserva de Biosfera · unesco · Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos · Deputación da Coruña · Xunta de Galicia · galicia

turismo.marinasbetanzos.gal

EXPERIENCIA MANDEO.0



MANDEO.0 EXPERIENCE

EXPERIENCIAS DA BIOSFERA
...cinco sentidos

BIOSPHERE EXPERIENCES · FIVE SENSES

Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo · Reserva de Biosfera · Soy ecoturista · Compromiso de Calidad Turística

Experiencia

Trátase dunha experiencia para coñecer e **descubrir o auténtico espazo rural galego** na que tamén poderás realizar unha visita demostrativa a un **Aloxamento da Biosfera** cun obradoiro de cultivo de shiitake ou coñecer os produtos agroalimentarios locais certificados na Marca de Calidade de Mariñas Coruñesas, da man dun **Restaurante da Biosfera** e visitar a súa casa museo e a granxa familiar.

Unha **experiencia a demanda e flexible**, para gozar dunha maneira tranquila dos enclaves naturais máis representativos da paisaxe galega. Este paquete ofrécese cunha experiencia de media xornada (mañá ou tarde), de día completo, ou de dous días, segundo a túa dispoñibilidade e tempo.

Experiencia

Se trata de una experiencia para conocer y **descubrir el auténtico espacio rural gallego** en la que también podrás realizar una visita demostrativa a un **Alojamiento de la Biosfera** con un taller de cultivo de shiitake o conocer los productos agroalimentarios locales certificados en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera, de la mano de un **Restaurante de la Biosfera** y visitar su casa museo y la granja familiar.

Una **experiencia a demanda y flexible**, para disfrutar de una manera tranquila de los enclaves naturales más representativos del paisaje gallego. Este paquete se ofrece con una experiencia de media jornada (mañana o tarde), de día completo, o de dos días, según tu disponibilidad y tiempo.

Experience

An experience that is well worth discovering and a chance to **explore the authentic Galician countryside**. You can also attend a demonstration at one of the **Biosphere's accommodation** options, such as a shiitake mushroom growing workshop; learn about the local agricultural and farm produce certified with the Biosphere Reserve Quality Seal from one of the **Biosphere's restaurants**; and visit the house museum and family farm.

A flexible experience available on demand, and the chance to enjoy one of Galicia's finest natural settings in complete calm and tranquillity. This package is available as a half (morning or afternoon), full or two-day experience, in accordance with your availability and the time you have.

SCAN

MENÚ DA BIOSFERA

Esta experiencia, **pódese complementar cun Menú da Biosfera**, realizado con produtos locais e de temporada, certificados na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

Esta experiencia, **se puede complementar con un Menú de la Biosfera**, realizado con productos locales y de temporada, certificados en la Marca de Calidad de la Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas.

The experience **can be rounded off with a Biosphere Menu**, created with local seasonal produce bearing the Mariñas Coruñesas Biosphere Reserve Quality Seal.

ESTANCIA MÁXICA

Tamén poderás **ampliar a túa experiencia Mandeo.0, facendo noite nalgún dos aloxamentos certificados da Reserva de Biosfera**.

También podrás **ampliar tu experiencia Mandeo.0, haciendo noche en un alojamiento certificado de la Reserva de la Biosfera**.

Another possibility is to **extend tour Mandeo.0 experience with an overnight stay at one of the Biosphere Reserve's certified accommodation options.**