

Milano

Prenditi cura del tuo benessere
passeggiando per la città più fashion d'Italia



Perché camminare

1

Allena il
cuore

2

Abbassa la
pressione

3

Tonifica
i muscoli

Itinerario

Una passeggiata nel panorama meneghino

TREKKING URBANO

 Piazza Duomo

Lunghezza

4,1 km

Durata

51 min

Salita

14 m

Discesa

10 m

 Nuovo Palazzo della Regione
via Melchiorre Gioia 20124

Centro nevralgico del territorio lombardo, Milano è il punto d'incontro di culture, territori e luoghi che si ispirano alla sua antichissima storia.

Quella che oggi è la Capitale italiana della moda e una delle quattro grandi del mondo dello stile insieme a Parigi, New York e Londra.

Non solo Duomo e grattacieli!

Il percorso della Milano insolita è fatto di luoghi che, a pochi passi dai veri protagonisti della vita del capoluogo, riescono a ritagliarsi uno spazio offrendo la traslazione contemporanea dei gusti e delle quotidianità della città nel corso dei secoli.

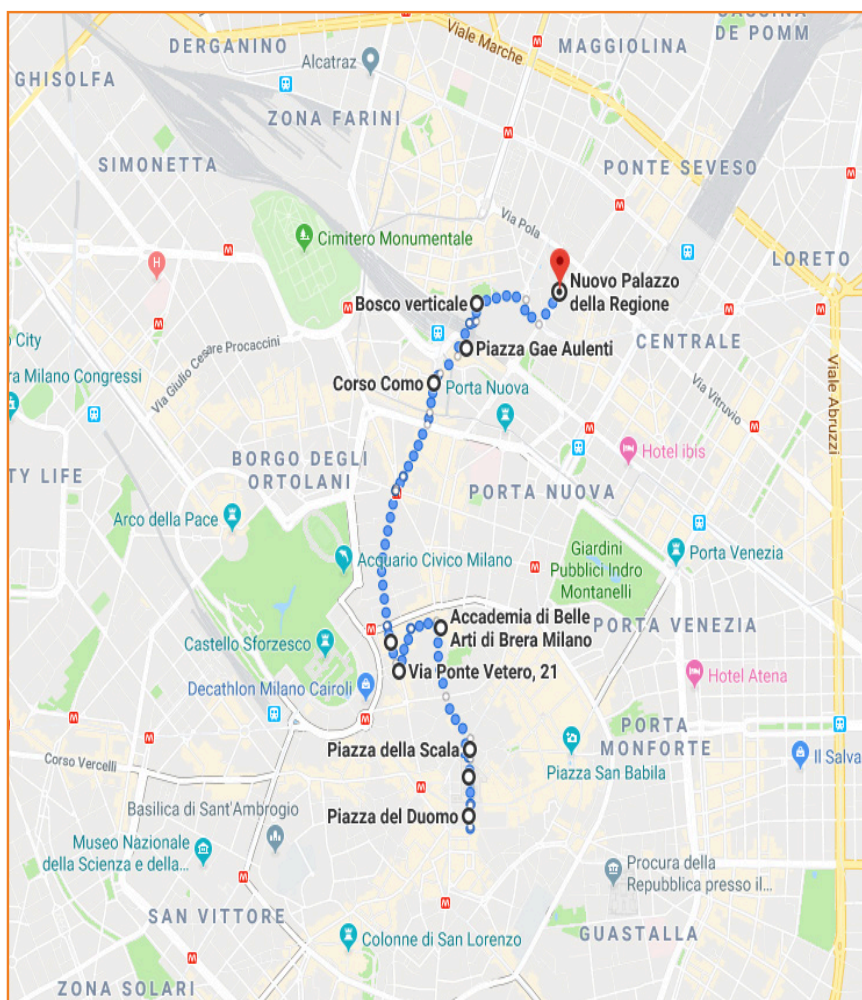


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/yq8ADVejhrj>

Il percorso, della lunghezza di **4,1 chilometri** e percorrenza di circa un'ora, parte da Piazza del Duomo e si conclude al Nuovo Palazzo della Regione, includendo otto tappe intermedie.

La passeggiata permette di addentrarsi nel cuore del capoluogo lombardo, assaporarne gli scorci e le bellezze più conosciute ma anche i meandri più celati allo sguardo, così da assorbire la vera essenza del panorama milanese.



PIAZZA DUOMO



Piazza Duomo. Luogo emblematico della città, con il suo Duomo, capolavoro gotico di inestimabile valore. Sul lato sinistro del balcone, si trova "La Legge Nuova", molto somigliante alla Statua della Libertà: secondo alcuni, lo scultore Bartholdi

si sarebbe ispirato proprio a lei per la creazione della statua a New York. Dalle terrazze, il tetto calpestabile, raggiungibile a piedi e in ascensore, si può ammirare un panorama mozzafiato su tutta la città.

120 mt

GALLERIA VITTORIO EMANUELE

Galleria Vittorio Emanuele. La sensazione, facendo i classici "quattro passi in Galleria", è quella di scoprire l'anima della città. Le bellezze al suo interno svelano sempre qualcosa di nuovo.

Una peculiarità della Galleria Vittorio Emanuele II è l'insegna con scritte in oro su fondo nero delle attività commerciali



PIAZZA DELLA SCALA



Piazza della Scala. Imponente quadrato del centro storico di Milano, la piazza è racchiusa da un elegante scenario di palazzi: il Palazzo Marino, il Palazzo della Banca Commerciale, Palazzo Beltrami.

Sarà una gradevole passeggiata nella storia e nell'arte, con la piacevolissima vista della Scala, definito da Maria Teresa d'Austria "il primo teatro al mondo".

300 mt

600 mt

ACCADEMIA DELLE BELLE ARTI DI BRERA

Accademia delle Belle Arti di Brera. Il luogo in cui dimora il meglio dell'arte italiana, creata per volere di Maria Teresa d'Austria, in principio collezione di opere per gli allievi dell'accademia.

La struttura neoclassica della Pinacoteca di Brera ha al suo interno la Biblioteca Nazionale Braidense e l'Orto Botanico, un vero giardino-museo all'aperto, che saprà stupire in ogni stagione.



400 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

VIA PONTE VETERO

5



Via Ponte Vetro. Proseguendo la passeggiata ci si imbatte nell'imponente edificio della Chiesa di Santa Maria del Carmine, in stile neogotico, opera dello stesso architetto che ha progettato il

Cimitero Monumentale di Milano. L'edificio, risalente al XV secolo, ha subito nel tempo diverse variazioni stilistiche di rilievo, a iniziare dalla facciata. Oggi è la chiesa della comunità filippina di Milano.

140 mt

VIA MERCATO

6



Via Mercato. Una via storica che mostra la Milano di una volta con attività artigianali e mercantili. Lungo la via, con i tipici negozietti di antiquariato, si notano archi, mattoni a vista, cornicioni e balconi

in ferro battuto. Una passeggiata tra passato e presente che saprà ripagare della fatica.

CORSO COMO

7



Corso Como. A metà strada tra l'Ospedale di Latina e Via Rossetti, il Parco San Marco è stato riqualificato e riaperto al pubblico nel 2018. I lunghi lavori di bonifica e modernizzazione hanno restituito

alla cittadinanza uno spazio verde con giochi per bambini, panchine e un bar, posizionato sul lato di Via Aprilia.

1,3 km

PIAZZA GAE AULENTI

8



Piazza Gae Aulenti. La nuova piazza meneghina, centro di aggregazione per fuggire dalla frenesia milanese. Sovrastata da palazzi futuristici e fontane a sfioro colorate.

Si caratterizza per il Solar Tree, i cui LED si illuminano sfruttando l'energia solare accumulata durante il giorno, un lato di Milano ecosostenibile.

280 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

9



Bosco Verticale. “Il grattacielo più bello del mondo”, come dimostra l’International Highrise Award. 800 alberi e circa quindicimila piante, tra arbusti e fiori distribuiti in base alle facciate, sono la sua peculiarità. Le 19 tonnellate di

ossigeno prodotte rendono questa zona un polmone verde molto importante per la città di Milano. La meta ideale per una boccata d’aria fresca dopo una lunga passeggiata.

650 mt

Palazzo Lombardia. La nuova sede della Giunta regionale della Lombardia, che ha sostituito lo storico Pirelli, raggiunge un’altezza di 161,3 metri. In stile moderno, e con due facciate lievemente

concave, rappresenta uno degli interventi urbanistici più evidenti della Milano contemporanea. Nel 2012 ha ottenuto il riconoscimento di “Miglior grattacielo d’Europa”.

10



PALAZZO LOMBARDIA

Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po’ di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it