

Palermo

Una passeggiata nel panorama palermitano



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

Allena il cuore

3

Favorisce la circolazione

Itinerario

TREKKING URBANO

●
Giardino della Zisa

Lunghezza

5.2 km

Durata

64 min

Salita

36 m

Discesa

70 m

●
Villa Giulia

Palermo è stata città fenicia, greca, romana, araba e francese, ancor prima che siciliana e italiana. Tutt'oggi sono visibili le tracce di questo lungo e tormentato passato, che hanno reso il capoluogo della Trinacria un crocevia di culture e tradizioni, dall'immensa bellezza e ricchezza.

Non solo chiese e piazze!

Il percorso in una Palermo insolita si snoda tra le vie del centro storico, fino ad arrivare sul lungomare. Le diverse soste coincidono con i luoghi più famosi, ma anche con quelli meno conosciuti dal turismo di massa benché a pochi passi dalle attrazioni principali.

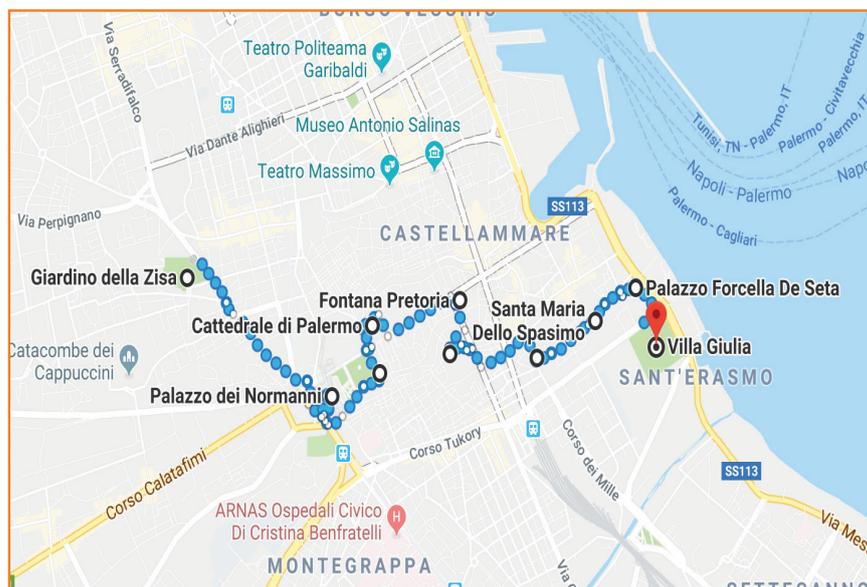


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/2ocaYcXwx4u>

Il percorso, della lunghezza di 5,2 chilometri e della percorrenza di circa un'ora, parte dal Giardino della Zisa e si conclude a Villa Giulia, includendo otto tappe intermedie.

La piacevole passeggiata nel cuore di Palermo si snoda tra aree verdi, palazzi, chiese e musei, con estrema attenzione a quei particolari che solo il visitatore più curioso conosce. Andando alla scoperta degli angoli più nascosti è possibile scoprire l'anima autentica della città.



GIARDINO DELLA ZISA



1

Giardino della Zisa. Il Giardino si estende davanti al Palazzo della Zisa, in quello che era l'antico *Genoard* (parco di caccia). Inaugurato nel 2005, copre una superficie di trentamila metri quadrati ed è diviso

a metà da un canale che collega un sistema di vasche d'acqua. Questo prosegue poi fino alla "Sala della Fontana" all'interno del palazzo.

1,4 km

PALAZZO DEI NORMANNI

Palazzo dei Normanni. Uno degli edifici più visitati della Sicilia, è l'antica residenza reale dei sovrani del Regno delle Due Sicilie. Oggi ospita la sede dell'Assemblea Regionale Siciliana. Dichiarato

Patrimonio dell'Umanità UNESCO, possiede diverse sale ricche di elementi architettonici. Al suo esterno si trova il Cortile Maqueda con le sue logge rinascimentali.



2

PALAZZO SCLAFANI



3

Palazzo Sclafani. La tradizione racconta che Matteo Sclafani costruì questo palazzo nel 1330 per averne uno più bello del cognato. La facciata, riccamente adornata, era sviluppata su tre piani. Oggi

è possibile osservarne solo la parte rivolta verso sud, a causa delle continue manomissioni e trasformazioni che ha subito l'edificio e che ne hanno cancellato il suo originale aspetto trecentesco.

650 mt

350 mt

CATTEDRALE DI PALERMO

Cattedrale di Palermo. Consacrata alla Vergine Assunta, è un immenso edificio che è stato rimaneggiato e restaurato nel corso dei secoli, perdendo, pertanto, l'aspetto originario del 1185. La facciata

presenta, infatti, diversi stili architettonici: un portico in stile gotico e la cupola tardo barocca. L'interno, in stile neoclassico, custodisce le spoglie dei reali di Sicilia.



4

700 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

FONTANA PRETORIA



5

Fontana Pretoria. I siciliani la chiamano *Fontana della Vergogna* per via delle statue nude che decorano la parte esterna del monumento. La Fontana è uno dei simboli della città ed è considerata una delle più belle d'Italia. In origine comprendeva 48

statue di figure mitologiche e si trovava a Firenze. Successivamente, venne trasportata in Sicilia scomposta in pezzi che, purtroppo, durante il trasporto subirono dei danni.

300 mt

CHIESA DEL GESÙ

Chiesa del Gesù. Magnifico simbolo del barocco siciliano, la Chiesa del Gesù è rivestita in ogni sua parte (sia esterna che interna) da tarsie policrome, ornati marmorei e

stucchi in rilievo. L'edificio religioso è stato restaurato tra il 2007 e il 2009 per dare nuovo splendore a questo gioiello architettonico. La riapertura è stata celebrata con un grande evento pubblico.



6

MUSEO DELLE MAIOLICHE



7

Museo delle Maioliche. Un museo unico nel suo genere, espone al suo interno una collezione di quasi cinquemila esemplari di mattonelle in maiolica, prodotte dal XV al XIX secolo.

Le maioliche sono disposte ed esposte in otto sale all'interno di Palazzo Torre Piraino. Il percorso museale è accessibile, con visite guidate, previa prenotazione.

700 mt

450 mt

SANTA MARIA DELLO SPASIMO

Santa Maria dello Spasimo. Sorge nel cuore del quartiere della Kalsa, una delle parti più antiche della città. Il complesso conventuale fu voluto nei primi anni del XVI secolo da Jacopo de' Basilicò, che volle

esaudire il desiderio della moglie di dedicare una chiesa alla liturgia del dolore immenso di Maria. Oggi la chiesa, privata del tetto, ospita manifestazioni culturali ed eventi di rilievo.



8

350 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



9

Palazzo Forcella de Seta. Questo edificio è uno degli esempi più significativi dell'Eclettismo ottocentesco palermitano. Progettato dopo i moti rivoluzionari del 1820, che danneggiarono la costruzione precedente, nel '900 fu

acquistato dal prefetto Francesco de Seta, che fece affrescare la sala più importante dal maestro Onofrio Tomaselli. L'edificio è oggi sede della Galleria Mediterranea.

280 mt

VILLA GIULIA

Villa Giulia. L'edificio fu costruito alla fine del XVIII secolo in uno spazio in riva al mare, precedentemente occupato dal giardino della famiglia Chiaramonte dei Conti di Modica. La villa prende il nome dalla moglie del viceré

spagnolo Colonna, la viceregina Giulia d'Avalos Guevara. Goethe definì la Villa "il più meraviglioso angolo della terra" e infatti vi si recava spesso per leggere e rilassarsi.

10



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

www.oliocuore.it