

# Camminare fa bene perché



Fa bene alle ossa



Allontana lo stress



Aiuta le articolazioni





### La città

Conosciuta per la monumentale bellezza di Villa d'Este e per le architetture ancora intatte di Villa Adriana, Tivoli conta tante altre bellezze. Oltre a quelle storicoartistiche ed archeologiche del centro storico, c'è una meravigliosa natura che tra cascate, boschi e coltivi ha attratto nei secoli nobili e papi.

Tivoli nell'800 era una tappa imprescindibile del Grand Tour. Nel suo Viaggio in Italia Goethe scrisse che a Tivoli ammirò "una delle somme visioni offerte dalla natura". Anche senza addentrarsi su sentieri escursionistici, ma solo camminando per le vie del centro, sarà possibile dare ragione, ancora oggi, all'affermazione dello scrittore tedesco.



# Visia su Cascate de dell'Anterie di Villa. Fontanile di To-Sant Aggi Grande Cascata di l'ivoi Orande Cascata di l'ivoi

### Il percorso

Il percorso inizia presso alcune delle vestigia più importanti di Tibur Superbum: i templi di Vesta e della Sibilla. Con una passeggiata affacciata sui boschi e sull'Aniene si raggiunge anche il Santuario di Hercules Victor. Si prosegue alla volta di San Pietro della Carità e Piazza del Plebiscito, con la chiesa di San Biagio. Attraversando Ponte Gregoriano, con vista sublime sulla cascata, si raggiunge l'accesso a Villa Gregoriana. 1 Km e mezzo di sentieri guidano il visitatore al cospetto della meravigliosa Grande Cascata di Tivoli, per ritornare poi al punto di partenza presso i templi.





# Tempio di Vesta e della Sibilla

Il tempio di Vesta e, poco più in là, quello della Sibilla Tiburtina, costruiti nel II sec. a.C., per un certo periodo furono convertiti in chiese cristiane, dedicate a Santa Maria Rotunda e a San Giorgio. Il tempio di Vesta, con le colonne ancora intatte e la sua iconica pianta circolare ha poi ispirato le opere del Palladio. Nel tempio della Sibilla delle due colonne originarie ne restano quattro, insieme alla restrostante cella. Dall'alto dell'acropoli, il panorama su ponte Gregoriano e sul fiume Aniene con le sue cascate è indimenticabile.

1100 mt

150 mt

# 2 Santuario di Ercole Vincitore

Il culto di Ercole, divinità protettrice di Tivoli e di tutte le attività umane legate al fenomeno dell'urbanizzazione, era molto sentito in tutto il Mediterraneo. Quello di Tivoli è il più grande della penisola italiana e occupava circa 3000 metri quadrati.



# Chiesa Monumentale di San Silvestro Papa

La chiesa di San Silvestro Papa, costruita probabilmente nel V secolo, è un piccolo gioiello. In occasione dei lavori di restauro dei primi del '900, al di sotto dell'affresco dell'abside, è stato riportato alla luce l'affresco originario, che è la perla più preziosa della chiesa.

250 mt



### 4 San Pietro della Carità

Costruita sui resti di una villa romana, fu voluta da Papa Simplicio, originario di Tivoli. La Chiesa, a ridosso di Villa d'Este, fu collocata in un posto che nel V secolo era scomodo e fuori mano, ma considerato di sacrale importanza. Secondo la leggenda, infatti, la prima comunità cristiana fondata dall'apostolo Pietro usava riunirsi qui.







### 5 Piazza Plebiscito

Su Piazza del Plebiscito si affacciano Palazzo Todini e la trecentesca Chiesa di San Biagio. In questo spazio pubblico fu decisa l'annessione di Tivoli al Regno d'Italia.

350 mt

# **6** Ponte Gregoriano

Un ponte di travertino collega il centro storico di Tivoli a Villa Gregoriana unendo le due sponde dell'Aniene. Il panorama è uno dei più scenografici, con vista sull'acropoli e sui templi di Sibilla e Vesta, sul centro storico e sulle cascate di Villa Gregoriana.



\_ \_ \_ 120 mt





# 7 Villa Gregoriana

Villa Gregoriana è un inno alla natura, voluto da Papa Gregorio XVI con l'intento di unire l'utile al dilettevole. Fu costruita infatti per canalizzare le acque dell'Aniene dopo l'ennesima esondazione, trasformando la valle scoscesa tra l'acropoli romana e la sponda destra dell'Aniene in un giardino dall'estetica romantica. Se il tempo lo consente vi suggeriamo di estendere la passeggiata per circa 2 km all'interno del parco della villa, lungo sentieri suggestivi che svelano la bellezza di questi giardini.

1000 mt + 2000 mt

# **8** Grande Cascata di Tivoli

Dal ponte Gregoriano si discende lungo la valle, arrivando con una piccola deviazione alla terrazza accanto alla grande cascata. Continuando a scendere tra la fitta vegetazione della forra, si incontrano lungo il sentiero la grotta di Nettuno e quella delle Sirene. Risalendo dal lato opposto della vallata si ritorna all'acropoli e ai templi.



Ritorno al Tempio di Vesta e della Sibilla

350 mt

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

www.oliocuore.it

