

# Napoli

Passeggiare nella città dei grandi contrasti



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a  
regolare il  
colesterolo  
buono

2

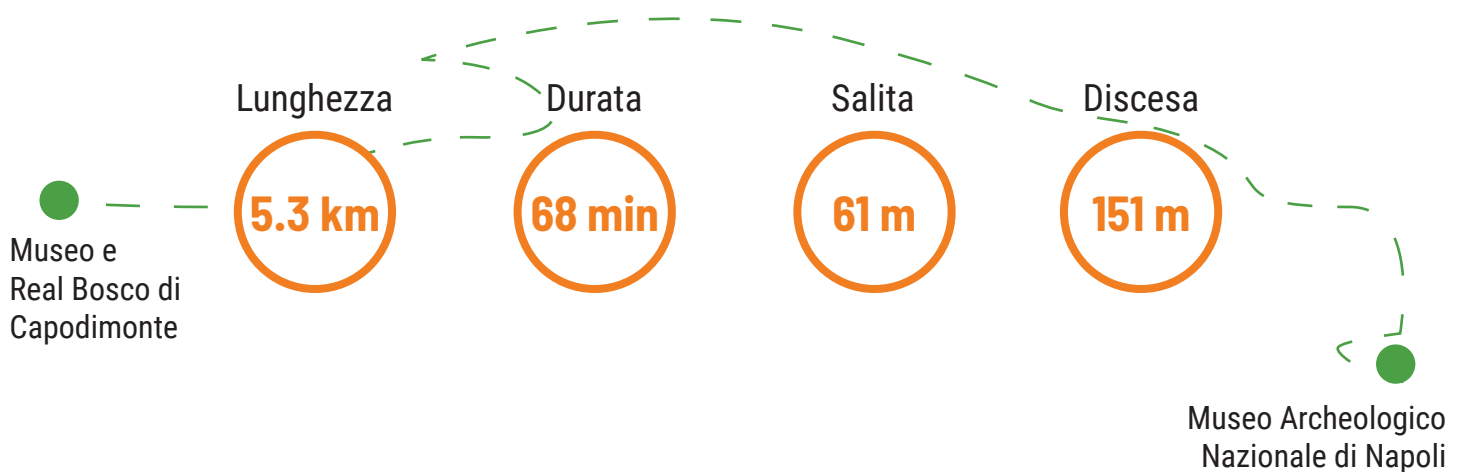
Fa bene  
alle ossa

3

Libera la  
mente

## Itinerario

TREKKING URBANO



Capitale ideale del Sud Italia, città del Vesuvio, della pizza, del Tesoro di San Gennaro. Sono tantissimi i modi per definire Napoli, che allo stesso tempo è difficile da raccontare a parole. Citata in tante opere letterarie e musicali, la città partenopea brulica di storia e di vita e incanta con i suoi quartieri, i monumenti e le piazze.

Non solo San Gennaro e il Vesuvio!

Il percorso in una Napoli insolita è fatto di luoghi tra i più famosi e amati dai turisti di tutto il mondo, ma anche di quelli più nascosti, che la città custodisce come un tesoro. Spesso sottovalutate, le aree verdi, i teatri e le chiese minori sono invece delle "chicche" tutte da ammirare.

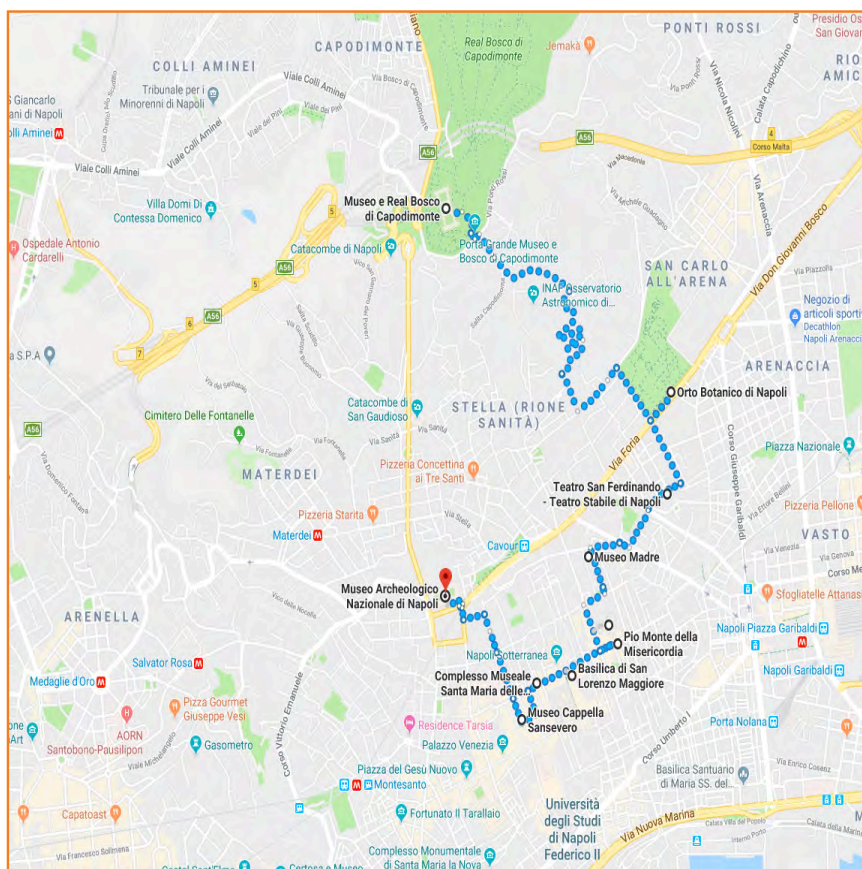


Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/pHHQDC5GPJp>

*Il percorso, della lunghezza di 5,3 chilometri e della percorrenza di circa un'ora e dieci minuti, parte dal Museo e Real Bosco di Capodimonte e si conclude al Museo Archeologico di Napoli, includendo otto tappe intermedie.*

*La piacevole passeggiata nel cuore del centro storico di Napoli permette di addentrarsi nei quartieri tradizionali, nella parte più verace della città, per poter respirare quell'atmosfera tipica che emana il profumo della pizza appena sfornata, del caffè espresso e delle sfogliatelle calde.*



I PERCORSI DEL BENESSERE

## MUSEO E REAL BOSCO DI CAPODIMONTE



1

### Museo e Real Bosco di Capodimonte.

Il museo è circondato da un bosco, dove i napoletani amano intrattenersi. Carlo di Borbone nel XVIII secolo decise di trasformare il casino di caccia in una Reggia –

Museo, per ospitare la Collezione Farnese ricevuta dalla madre. Oggi l'esposizione occupa tre piani, e ospita opere di Tiziano, Botticelli e la "Flagellazione di Cristo" del Caravaggio.

2,3 km

**Orto Botanico di Napoli.** Uno dei più vasti e ricchi d'Italia, è una vera oasi di pace fuori dal frastuono della città. Si possono ammirare migliaia di specie erbacee, arboree e arbustive, provenienti da tutto

il mondo, oltre a moltissimi esemplari di fiori. Le serre a diverse temperature permettono la coltivazione di piante di ogni genere, anche medicinali e da essenza.

## ORTO BOTANICO DI NAPOLI



2

## TEATRO SAN FERDINANDO



3

**Teatro San Ferdinando.** Il settecentesco Teatro San Ferdinando è considerato il tempio della drammaturgia napoletana classica e contemporanea; è il teatro che Eduardo De Filippo

acquistò nel '48 e che oggi è gestito dal Teatro Stabile di Napoli. Ambedue i teatri ospitano degli importanti spettacoli durante ogni stagione.

500 mt

500 mt

**Museo MADRE.** Il MADRE è il primo museo d'arte contemporanea situato nel centro storico di una città italiana. La sede è quella di Palazzo Donnaregina, che l'architetto portoghese Alvaro Siza

ha trasformato in un moderno e funzionale spazio per l'arte contemporanea, che si trova nel cuore nascosto di Napoli, a pochi passi dal Tesoro di San Gennaro e dal Museo Archeologico.

## MUSEO MADRE



4

450 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

## CATTEDRALE DI SAN GENNARO

5



**Cattedrale di San Gennaro.** Il Duomo di Napoli è il luogo del culto di San Gennaro. Custodisce la Cappella e il Tesoro, ma anche altre bellezze, tra le quali le cappelle delle potenti famiglie napoletane e i dipinti di

Luca Giordano. Il Tesoro di San Gennaro ha trovato posto vicino al Duomo e raccoglie reliquie e oggetti preziosi di varia natura.

170 mt

## PIO MONTE DELLA MISERICORDIA

**Pio Monte della Misericordia.** È un edificio monumentale situato lungo il Decumano Maggiore. Nato come istituzione benefica laica, ospita al suo interno una chiesa seicentesca che conserva la tela

delle Sette Opere di Misericordia del Caravaggio, tra le più importanti del '600, oltre ad altri preziosi dipinti della scuola napoletana. L'edificio è stato interamente musealizzato nel 2005.

6



## BASILICA DI SAN LORENZO MAGGIORE

7



**Basilica di San Lorenzo Maggiore.** Una delle chiese più antiche di Napoli, si trova presso Piazza San Gaetano. Costruita su preesistenti costruzioni di epoca romana, fa parte del complesso di San Lorenzo Maggiore, che ospita in un locale

sotterraneo il Museo dell'Opera di San Lorenzo Maggiore. Questo offre uno spaccato di 25 secoli di Napoli, dal periodo greco-romano fino all'Ottocento.

140 mt

150 mt

## MUSEO DELL'OPERA PIA PURGATORIO AD ARCO

**Museo dell'Opera Pia Purgatorio ad Arco.** La chiesa si trova lungo Via dei Tribunali ed è nota ai napoletani come la chiesa "de' 'cape e morte". All'interno permette di fare un vero viaggio nella cultura e nell'arte

partenopea, tra fede, vita e morte. La chiesa custodisce capolavori del Seicento napoletano, mentre la parte ipogea ospita una chiesa originariamente destinata alle sepolture dei poveri.

8



250 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



9

**Museo Cappella di Sansevero.** La Cappella conserva una delle opere più affascinanti e misteriose della storia dell'arte: il Cristo Velato. Si racconta che il velo di marmo posto sul corpo sia in realtà un velo di

tessuto, trasformato in roccia con uno speciale liquido inventato dal Principe di San Severo. L'opera è, in verità, frutto del grande talento dello scultore Giuseppe Sanmartino, vissuto a Napoli nel Settecento

700 mt

MUSEO ARCHEOLOGICO  
NAZIONALE

**Museo Archeologico Nazionale.** Il MAN (questa la sua abbreviazione) è tra i musei archeologici più importanti al mondo. Ospita la collezione Farnese dei Borbone, famiglia che fondò il Museo, oltre ad antichità e reperti preistorici

del Meridione e delle città sepolte durante l'eruzione del Vesuvio. Da non perdere il "Gabinetto segreto" che raccoglie affreschi e sculture antiche a tema erotico.

10



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

[www.oliocuore.it](http://www.oliocuore.it)



I PERCORSI DEL BENESSERE