



# Roma

Passeggiando tra le strade della Città Eterna



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

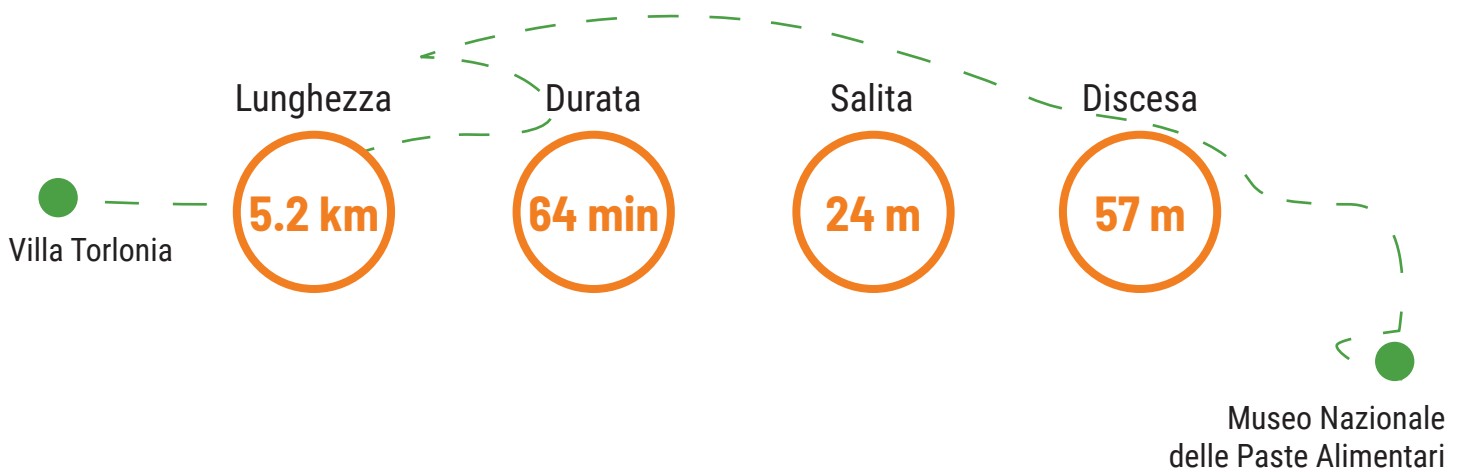
Favorisce la circolazione

3

Fa bene alle ossa

## Itinerario

TREKKING URBANO



Non basterebbe una vita intera per conoscere Roma. Una frase che abbiamo forse sentito mille volte, ma che riassume al meglio l'enorme offerta turistica della Città Eterna.

Non solo Colosseo e Musei Vaticani!

Allontanandoci per un attimo dalla Roma delle folle turistiche, il percorso che andiamo ad affrontare tocca luoghi e punti di interesse di particolare fascino, gettando luce anche sul suo patrimonio naturale. Roma, infatti, è la città europea con la maggiore incidenza di spazi verdi sul territorio comunale: oltre il 30% dell'Urbe è infatti destinato a parchi e giardini.

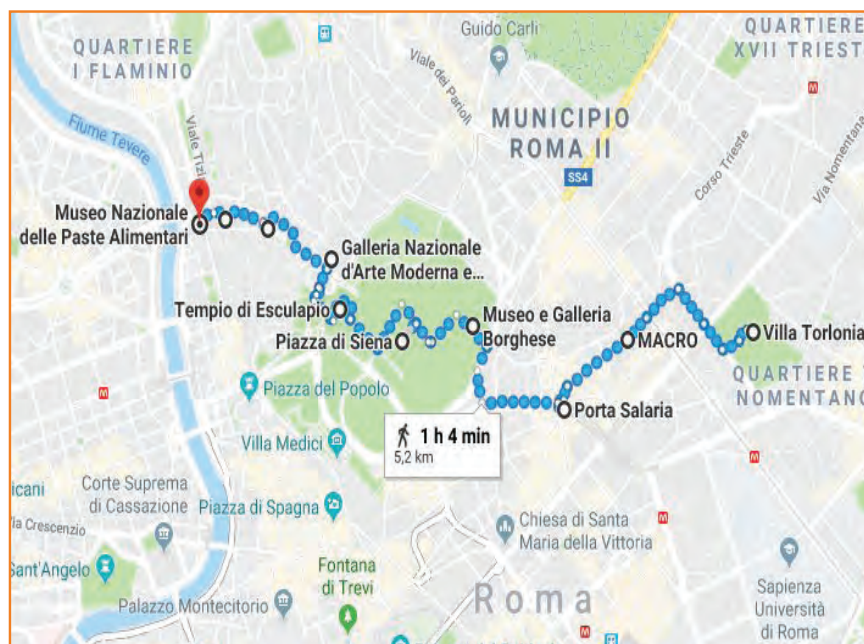


**Vai al percorso GPS:**

<https://goo.gl/maps/ajci7wvDa3H2>

*Il percorso, della lunghezza di 5,2 chilometri e della percorrenza di poco più di un'ora, parte da Villa Torlonia e si conclude al Museo Nazionale delle Paste Alimentari, includendo otto tappe intermedie.*

*La piacevole passeggiata nel cuore e nella storia di Roma permette di addentrarsi in una capitale d'Italia diversa da quella proposta negli itinerari standard. L'atmosfera della Dolce Vita lascia così spazio a luoghi più curiosi, ma non per questo meno interessanti.*



I PERCORSI DEL BENESSERE

## VILLA TORLONIA



1

**Villa Torlonia.** Il bel complesso, costruito a partire dal XVII secolo per volontà della famiglia Pamphilj, passò di proprietà ai Colonna e ai Torlonia, prima di essere alienato dal Comune di Roma nel 1978. Il parco,

esteso per 13 ettari, è arricchito dalle varie "Casine" - complessi architettonici di stile eclettico - e ospita tre musei.

1 km

**MACRO.** Il Museo di arte contemporanea di Roma è un punto di riferimento per l'arte contemporanea pubblica e per i visitatori. La collezione, che il Comune di Roma ha iniziato a

organizzare già a fine Ottocento su più sedi provvisorie, trova oggi spazio nel complesso primario di Porta Pia e nella sede distaccata di Testaccio, anche detta MACRO Testaccio o MACRO Future.

## MACRO



2

## PORTA SALARIA

550 mt



3

**Porta Salaria.** Punto di accesso a Roma per chi proveniva dalla Via Salaria nova, Porta Salaria fu demolita nel 1873 a seguito dei danni riportati durante la Presa di Roma. La ricostruzione,

immediatamente successiva, permise la conservazione della struttura originaria, a una sola fornice tra due torri semicircolari.

900 mt

**Museo e Galleria Borghese.** Nel cuore di Villa Borghese, l'omonimo Museo custodisce una collezione di opere, sculture, bassorilievi e mosaici che risalgono a un periodo compreso tra il XV e il XIX secolo,

con capolavori di artisti come Raffaello, Caravaggio e Tiziano. Le venti sale del percorso sono tutte affrescate, mentre i Depositi della Galleria Borghese ospitano altri 260 dipinti, visibili solo su prenotazione.

## MUSEO E GALLERIA BORGHESE



4

500 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



5

**Piazza di Siena.** Si trova all'interno di Villa Borghese, ed è una vasta area verde di forma ovale, che deve il suo nome alla città di provenienza della Famiglia Borghese. In questo magnifico scenario ha luogo ogni

anno lo storico concorso ippico internazionale di Roma, che sfrutta la forma della Piazza per far gareggiare cavalli e cavalieri, mettendo in scena uno spettacolo unico.

800 mt

TEMPIO DI ESCULAPIO

**Tempio di Esculapio.** Si trova su un isolotto artificiale del lago del Giardino a Villa Borghese. È un tempio in stile ionico realizzato tra il 1785 e il 1792, dedicato al dio della Medicina.

Il tempio, in stile neoclassico, è arricchito da un portico quadricolonnato che sorregge un frontone triangolare, dominato a sua volta da alcune statue di gusto ellenistico



6

GALLERIA NAZIONALE D'ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA



7

**Galleria Nazionale d'Arte Moderna e Contemporanea.** Nata nel 1883, custodisce la più grande collezione di arte contemporanea italiana, con oltre 4 mila opere di pittura e scultura e circa 13 mila disegni e

stampe di artisti, per lo più italiani, dell'Ottocento e del Novecento. Dispone di ben 55 sale ed è l'unico museo italiano interamente dedicato all'arte moderna.

400 mt

500 mt

MUSEO NAZIONALE ETRUSCO DI VILLA GIULIA

**Museo Nazionale Etrusco di Villa Giulia.** È il museo di Roma dedicato alla civiltà etrusca e falisca, che dall'inizio del XX secolo si trova a Villa Giulia. Fa parte del Polo museale del Lazio. L'opera più

famosa che custodisce è un monumento funerario di terracotta, noto come il Sarcofago degli Sposi: rappresenta una coppia a grandezza quasi naturale adagiata in posa conviviale.



8

280 mt





**Basilica di Sant'Eugenio.** In via delle Belle Arti sorge questa chiesa che Papa Pio XII fece costruire con i doni giunti dai cattolici di tutto il mondo. La costruzione iniziò nel 1942 e fu ultimata nel 1951.

La consacrazione avvenne il 2 giugno 1951, festa di sant'Eugenio. L'interno a tre navate è arricchito da una vasta collezione di arte a tema sacro.

180 mt

MUSEO NAZIONALE DELLE PASTE ALIMENTARI

**Museo Nazionale delle Paste Alimentari.** Allestito all'interno di Palazzo Scanderbeg, è stato aperto nel 1993 dalla fondazione Agnesi. Espone, in undici sale, numerosi strumenti e oggetti che

documentano la storia della pasta alimentare, dall'epoca etrusca ai giorni nostri. Interessante la ricostruzione di un pastificio con le macchine di produzione funzionanti.



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