Cosa fare a Roma a Febbraio: mostre, eventi e appuntamenti da mettere in agenda

BEATRICE TOMASINI — 31 GENNAIO 2025

Cosa fare a Roma nel mese di febbraio? Ecco tutti gli appuntamenti in programma tra cultura, spettacoli e concerti.

Gli eventi di febbraio a Roma da non mancare.

Un'agenda aggiornata con tutte le iniziative più interessanti organizzate nella Capitale e dintorni, dall'enogastronomia all'arte, dal teatro allo sport, dai festival alla cultura.

Sempre con un occhio alle nuove aperture, per restare aggiornati sulle ultime novità.

Vi raccontiamo tutto, di seguito i dettagli.

Cosa fare a Roma a Febbraio

(Continua sotto la foto)

Il Tempo del Futurismo alla GNAM

Fino al 28 febbraio la Galleria Nazionale d'Arte Moderna e Contemporanea ospita la mostra **Il Tempo del Futurismo**, per celebrare l'ottantesimo anniversario dalla scomparsa di Filippo Tommaso Marinetti.

La rassegna indaga in particolare il rapporto tra **arte**, da una parte, **scienza e tecnologia**, dall'altra, con oltre 300 opere fra quadri, sculture, progetti, disegni, oggetti d'arredo, film, oltre a un centinaio fra libri e manifesti; presenti anche un idrovolante, automobili, motociclette e strumenti scientifici d'epoca.

Per descrivere al meglio l'atmosfera futurista, l'esposizione è arricchita da due installazioni site specific, eventi di approfondimento e **talk** come quelli in programma l'8 febbraio sull'**architettura futurista**, il 15 **sul teatro futurista**.

Indirizzo: viale delle Belle Arti, 131

Ad

Munch a Palazzo Bonaparte

Dall'11 febbraio arriva a Palazzo Bonaparte **Munch - Il** grido **interiore**, con 100 opere provenienti dal Munch Museum di Oslo tra cui i capolavori più noti del pittore norvegese come Despire, Malinconia, Danza sulla Spiaggia, Le ragazze sul ponte, La morte di Marat, Notte Stellata e una delle versioni de L'Urlo.

Dopo Palazzo Reale a Milano, la più **grande retrospettiva** dedicata a uno dei maggiori protagonisti del Novecento **mai realizzata sino ad oggi in Italia** (prodotta e organizzata da Arthemisia, a cura di Patricia G. Berman) sarà nella Capitale – a oltre 20 anni dall'ultima volta – fino al 2 giugno.

Indirizzo: piazza Venezia 5

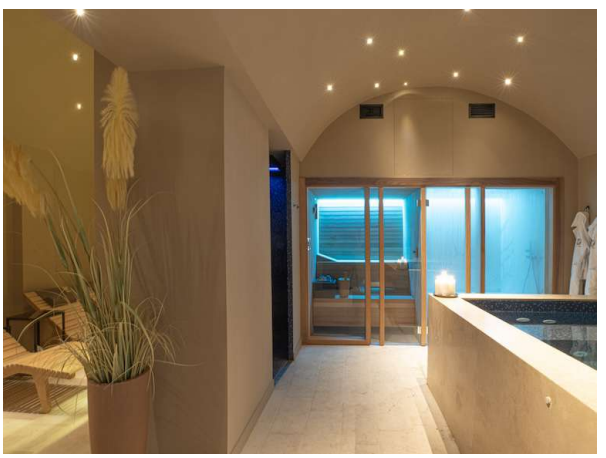
Yoga e musica all'Auditorium Parco della Musica

Per la prima volta in Auditorium arriva, nello Spazio Risonanze, una **nuova esperienza immersiva** all'insegna del benessere interiore: la Fondazione Musica per Roma ha inaugurato (lo scorso gennaio) un ciclo di 5 appuntamenti dal titolo **Risonanze - Yoga e Musica si incontrano**, progetto che unisce yoga e musica dal vivo.

Musicisti di culture e aree geografiche diverse accompagneranno con i loro strumenti i professionisti dello yoga, per momenti di profonda connessione interiore: queste speciali lezioni – a cura dell'insegnante Francesca de Luca – si terranno la **domenica alle 11.30** (muniti di proprio tappetino).

Prossimi appuntamenti, il **2 e il 16 febbraio**: rispettivamente un'esperienza meditativa con influenze persiane e l'occasione per sperimentare la "terapia del suono" tra energia e vibrazioni potenti.

Indirizzo: via Pietro de Coubertin 30



Daham SPA a Palazzo Dama

A Palazzo Dama – villa nobiliare ottocentesca, a due passi da Piazza del Popolo, che ospita un hotel 5 stelle – ha da poco inaugurato Daham SPA, spazio dedicato al benessere olistico.

La spa, **ispirata all'Ayurveda e allo yoga**, propone trattamenti che uniscono **tradizione orientale e occidentale** con percorsi personalizzati per rigenerare corpo e mente a base di prodotti naturali, tra massaggi rilassanti ed emolinfatici, trattamenti viso e corpo, massaggi e percorsi specifici per le coppie.

Indirizzo: Lungotevere Arnaldo da Brescia 2

Concerti

Concerti nel mese di febbraio a Roma? Sabato 1° e domenica 2 febbraio **Max Pezzali**, in occasione del tour Questo Pala non è un albergo, sarà al Palazzo dello Sport; qui anche **Capo Plaza** martedì 4 febbraio.

Quattrozampeinfiera alla Fiera di Roma

Roma è pronta ad accogliere Quattrozampeinfiera, il **festival dedicato agli amanti degli animali** e dei loro **amici a quattro zampe** che si terrà sabato 8 e domenica 9 febbraio alla Fiera di Roma.

Durante la due giorni, i visitatori avranno l'opportunità di **partecipare a molteplici attività**, pensate per intrattenere e educare sia gli animali che i loro proprietari; ci saranno momenti di formazione su salute, benessere e cura degli animali ma anche spettacoli e sessioni di socializzazione.

Una delle aree più attese dell'evento sarà sicuramente la **Pet à Porter**, uno spazio interamente dedicato alla moda per animali. Qui i visitatori potranno scoprire le ultime tendenze del pet fashion, con la partecipazione di brand di grande prestigio, noti per la qualità e la creatività dei loro prodotti.

Orari: dalle 10:00 alle 19:00,

Biglietto: Intero 14 euro, ingresso gratuito per bambini fino a 10 anni, cani e gatti

Ristoranti da provare e nuove aperture

Non la solita pizza, ma una vera e propria **esperienza enogastronomica** tra creatività e tradizione.

È questa la filosofia di VICO Pizza&Wine, sin dalla sua apertura un anno fa a piazza Rondanini in un affascinante palazzo storico tra soffitti affrescati, pezzi d'arte e boiserie.

Premiato con il riconoscimento **3 Spicchi del Gambero Rosso 2025**, Vico ha come grande novità l'abbinamento con i cocktail del Salotto 42: sono gli stessi barman, Vincenzo Mangiola e Valentina Vari, a venire al tavolo per consigliare i pairing migliori.

Un esempio? Con la **Diavola** (Pomodoro San Marzano Dop, 'Nduja, Stracciatella di Burrata di Bufala), tra le pizze più richieste, il freschissimo **Vico's Garden** a base di Gin, succo al limone, sciroppo al cardamomo, liquore di sambuco e basilico.

Una formula – insieme all'after dinner e alla serata **'O cuoppo&CO** (ogni giovedì sera) con tanto di dj alla consolle, drink list dedicata e tanti piccoli sfizi fritti – voluta da Antonio Palumbo della famiglia De Angelis, proprietaria di VICO Pizza &Wine anche a Capri.

Ma le novità non finiscono qui, da quando il timone è stato preso dal giovane e talentuoso pizzaiolo **Ciro De Vincenzo** (subentrato al suo maestro Enzo Coccia): sua l'idea di utilizzare su alcune pizze un mix di farine diverse e di proporre **abbinamenti estrosi** con proposte che cambiano secondo le stagioni. Come nel caso della Diavola o della Genovese di tonno, passando per la Marinero al padellino.

Orari: tutti i giorni dalle 19.00 alle 23.30; mercoledì - domenica anche dalle 12.30 alle 15.30

Indirizzo: Piazza Rondanini 47

Capodanno Cinese al The Rome EDITION

The Rome EDITION celebra il **Capodanno Cinese** con due proposte che accompagnano gli ospiti alla scoperta della tradizione gastronomica orientale.

I menu sono disponibili dal 29 gennaio al 12 febbraio, date in cui si celebra il Capodanno Lunare, al signature restaurant Anima e allo speakeasy Punch Room.

Dal pranzo all'aperitivo, fino al dopo cena, ogni piatto offrirà un'esperienza gastronomica unica legata al Capodanno Cinese.

Indirizzo: Salita di San Nicola da Tolentino 14

Dolce speciale per San Valentino

In cerca di un'idea speciale per la festa degli innamorati? Per questa romantica occasione il **pastry chef Federico Prodon** ha realizzato una creazione in edizione limitata a forma di cuore: il "Cuore di Ricotta, Visciole, Mandorla e Cioccolato Ruby", a rappresentare dolcezza e passione.

Questo dolce esclusivo sarà disponibile solo per il periodo di San Valentino nei due punti Federico Prodon, Pâtisserie e Crémerie ai Parioli e Borgo Pio.

Musica elettronica

T-mag, rivista e new media di riferimento per la musica elettronica, organizza per sabato 1° febbraio (dalle 23.00) un evento che sfida le tradizionali nozioni di clubbing e performance musicale.

Il **Circolo dei Cerchi**, uno dei luoghi più stimolanti della scena notturna romana, ospiterà un incontro imperdibile tra due artisti che rappresentano l'avanguardia più audace e sperimentale della **musica elettronica contemporanea**: Cosimo Damiano e Gattonero.

La scelta della location non è casuale: il Circolo ha infatti trovato casa in un ex granaio del '600 ristrutturato e ripensato per accogliere e adattarsi a varie tipologie di eventi e per accogliere varie attività culturali.

La serata sarà un viaggio attraverso un soundscape innovativo che gioca con le convenzioni e si immerge in territori sonori non comuni.

Cosimo Damiano, la cui ricerca musicale incarna il perfetto equilibrio tra profondità emotiva e geometria ritmica, darà vita a una performance che sfuma tra i mondi della deep techno, house e ambient, sollecitando il pubblico a riflettere e ad adattarsi a un ritmo che va oltre il semplice movimento del corpo.

Le sue produzioni, rinomate per la loro capacità di fondere il suono elettronico con il respiro della natura, non sono solo tracce da ballare, ma vere e proprie immersioni sonore in spazi mentali e fisici.

Al fianco di Cosimo Damiano, **Gattonero** porterà la sua visione musicale radicale, profondamente radicata nell'industrial techno e nelle sue declinazioni più oscure.

T-mag impegnata da anni nel raccontare l'elettronica più visionaria e le sue implicazioni culturali, si fa promotore di una serata che vuole stimolare un dibattito sulla forza trasformativa della musica.

Indirizzo: via dei cerchi 75

Mostra Giordania: alba del cristianesimo

Fino al 28 febbraio il **Palazzo della Cancelleria** ospita la mostra (a ingresso gratuito su prenotazione) **Giordania: alba del cristianesimo** organizzata dal Ministero del Turismo e delle Antichità della Giordania in collaborazione con il Vaticano.

Questo evento eccezionale celebra i 30 anni di relazioni diplomatiche tra la Giordania e la Santa Sede, e coincide con l'Anno Giubilare del Vaticano a tema "Pellegrinaggio della Speranza", nonché il 60° anniversario della visita di Papa Paolo VI in Giordania nel 1964.

Per un intero mese, a Roma i visitatori potranno intraprendere un **viaggio immersivo** attraverso **90 straordinari reperti** che narrano la storia del cristianesimo dai suoi albori fino ai giorni nostri.

Questi tesori, selezionati con attenzione da circa **34 siti archeologici in Giordania** (dal Monte Nebo al fiume Giordano) vengono esposti all'estero per la prima volta e rappresentano un legame profondo con le radici del cristianesimo in questa terra.

"Giordania: alba del cristianesimo" / "Jordan: Dawn of Christianity" non è solo una raccolta di reperti ma una **celebrazione di unità, pace e del lascito duraturo** del cristianesimo nella Terra Santa di Giordania.

Indirizzo: piazza della Cancelleria 1

Corso di vino da Enofficina

Nel quartiere Prati-Trionfale arriva un'iniziativa imperdibile per gli amanti del vino: Enofficina, storica **vinoteca con cucina** attenta ai piccoli produttori, organizza una serie di appuntamenti per diventare un perfetto oste.

Corso per Vino e Osti-Nati prevede quattro serate, dall'11 febbraio al 4 marzo, tra degustazioni e assaggi per scoprire i segreti dell'enologia con lo stile autentico e naturale che caratterizza Enofficina.

Bianchi, rossi, Champagne, Prosecco e, ancora, abbinamenti tra vino e cibo: tanti e vari gli argomenti che saranno trattati durante il corso (costo a persona 220 euro).

Indirizzo: via Trionfale 50

Carl Brave al Peroni Nastro Azzurro Terzo Tempo Village

In occasione della nuova edizione del torneo di rugby Sei Nazioni, **Peroni Nastro Azzurro** annuncia l'apertura del **Peroni Nastro Azzurro Terzo Tempo Village**: uno spazio pensato per offrire al grande pubblico l'atmosfera unica e coinvolgente che solo il rugby sa regalare.

Il grande rugby internazionale torna infatti allo Stadio Olimpico di Roma con tre imperdibili sfide dell'Italrugby contro alcune delle migliori squadre del Sei Nazioni.

In vista delle tre partite degli Azzurri - **sabato 8 febbraio** per Italia-Galles, **domenica 23 febbraio** con la sfida Italia-Francia e **sabato 15 marzo** per Italia-Irlanda - **Peroni Nastro Azzurro Terzo Tempo Village** offrirà un programma fitto di appuntamenti imperdibili alla presenza di ospiti speciali, per festeggiare insieme al grande pubblico, con l'accompagnamento del partner musicale RDS.

Peroni Nastro Azzurro Terzo Tempo Village è un evento che unisce la tipica ospitalità – fatta di buon cibo, buona musica e ottima birra – ai valori di convivialità e condivisione, che caratterizzano questo sport e che si riflettono in un luogo dove ritrovarsi per vivere insieme momenti indimenticabili.

Ad aprire le porte del Terzo Tempo Village **sabato 8 febbraio** sarà **Carl Brave**, cantautore e produttore romano tra i più noti della scena musicale contemporanea, che si esibirà in concerto dando al villaggio il giusto ritmo coinvolgente post match.

A seguire, le altre due partite vedranno la presenza di altri importanti artisti: **domenica 23 febbraio** sarà la volta degli **Eiffel 65** e **sabato 15 marzo** di **Salmo**.

Per celebrare tutto lo spirito del brand, inoltre, all'interno del villaggio sarà anche allestita **The House of Peroni Nastro Azzurro**: uno spazio dedicato all'ospitalità e al gusto, dove tifosi e appassionati potranno condividere ogni momento, accompagnati dalla linea completa di prodotti Peroni Nastro Azzurro.

All'interno sarà anche prevista un'area dedicata alla Federazione Italiana Rugby, che celebrerà i 25 anni della partecipazione dell'Italia al torneo Sei Nazioni attraverso l'accurata esposizione di maglie e altri pezzi iconici e memorabilia della Federazione.

World Nutella Day al MAXXI

Il **World Nutella Day** si celebra ogni anno **il 5 febbraio** e quest'anno in **Italia** Nutella sarà protagonista di un evento che si terrà **mercoledì 5 febbraio** al **MAXXI Museo nazionale delle arti del XXI secolo di Roma**.

Durante la serata, condotta dal giornalista **Pierluigi Pardo**, sarà possibile assistere alla presentazione della nuova edizione del libro "Il nuovo mondo Nutella® – 60 anni di innovazione" dello scrittore **Gigi Padovani**.

Il volume offre uno sguardo approfondito sul **viaggio di Nutella® verso la trasformazione in un'icona globale**, entrata a far parte della memoria collettiva. La celebrazione della sua legacy sarà accompagnata dalle note del **violinista Pierpaolo Foti**, famoso per le sue interpretazioni innovative e coinvolgenti e dal tributo di **Greg Goya**, **street artist** noto per la sua "fast art", che mira a suscitare emozioni immediate nel pubblico attraverso installazioni interattive negli spazi urbani.

L'evento si inserisce nel contesto della mostra joyn! Un viaggio nel mondo Nutella® per i suoi 60 anni, allestita al **MAXXI** a cura di **Chiara Bertini** e in collaborazione con Ferrero, in occasione delle **celebrazioni per i 60 anni di Nutella®**.

L'esposizione ripercorre **sei decenni di storia, innovazione e passione**, e sarà visitabile fino al **20 aprile 2025**. Un mix di gioco e approfondimento in uno spazio per adulti e bambini che offre l'opportunità di riscoprire i ricordi legati a Nutella®, immergersi nelle sue campagne pubblicitarie più iconiche e visualizzare **l'impatto sociale e culturale di un brand che ha attraversato intere generazioni**.

Ma la mostra non è solo un tributo a un prodotto che ha saputo conquistare il mondo: è un viaggio dentro la **legacy imprenditoriale di Nutella®, fatta di ingegno, resilienza e innovazione continua**. Una storia che, partendo da un laboratorio artigianale ad Alba, ha trasformato una semplice crema spalmabile in un fenomeno globale, capace di **unire culture, emozioni e tradizioni in oltre 170 Paesi**.

Infatti, lo spirito di innovazione e imprenditorialità che ha caratterizzato l'evoluzione del marchio rimane vivo anche a sessant'anni dalla sua nascita, offrendo alle persone modi sempre nuovi di gustare Nutella®: dal lancio del primo snack on-the-go con **Nutella &GO!** nel 2008, passando per **Nutella B-ready**, lanciato nel 2015, fino a **Nutella Biscuits**, il primo e unico biscotto con un cuore cremoso di Nutella®, nel 2019. Più recentemente, il marchio ha ampliato la sua gamma di prodotti con **Nutella Muffin** nel 2020, **Nutella Croissant** nel 2023, **Nutella Gelato** e **Nutella Plant-Based** nel 2024, e **Nutella Donut** nel 2025, continuando a investire, ad affermarsi come brand globale e a scrivere nuovi capitoli di un successo destinato a non fermarsi.

Anche quest'anno, infine, **i fan di Nutella®** potranno celebrare il **World Nutella® Day** scoprendo tanti spunti e ricette su www.nutella.it e condividere i propri momenti speciali con Nutella® sui social, utilizzando gli hashtag **#WorldNutellaDay #CondividiUnSorrisoConNutella**.

© Riproduzione riservata

#COSA FARE A ROMA #EVENTI #RISTORANTI

Ad

Ad

Ad

Ad

IN ARRIVO

Basta fare questo esercizio per dire addio agli effetti negativi della sedentarietà

Roma: 10 indirizzi autentici (più o meno nascosti) e tutti da amare

Western mood: gli stivali (e stivaletti) texani ci conquistano anche in primavera

Borse pastello: il tocco di colore che conquista la primavera

Basta fare questo esercizio per dire addio agli effetti negativi della sedentarietà

Il segreto per combattere la sedentarietà e restare in salute è inserire brevi momenti di esercizio nel corso della giornata

Ad

Fare esercizio con costanza, lo sappiamo, è fondamentale per la nostra salute a tutto tondo. Tuttavia, chi passa gran parte della giornata seduto sa **quanto sia difficile inserire il movimento nella routine quotidiana.**

Tra scrivanie, riunioni, spostamenti e impegni familiari, il tempo per muoversi sembra sempre troppo poco. Eppure, secondo una nuova ricerca scientifica, **bastano appena dieci squat ogni 45 minuti per contrastare gli effetti negativi della sedentarietà**.

Una manciata di secondi che, a lungo termine, potrebbe fare davvero la differenza per la salute.

(Continua sotto la foto)

Piccole sessioni o un'unica attività? La scienza risponde

Anche se altri studi hanno dimostrato i benefici di un'unica sessione quotidiana di attività fisica al giorno, una recente ricerca suggerisce che **frammentare il movimento durante la giornata possa essere una strategia ancora più efficace**, soprattutto per chi conduce una vita sedentaria.

Uno studio pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine*, condotto su oltre 12.000 partecipanti, ha osservato che chi restava seduto per oltre 12 ore al giorno aveva un rischio di mortalità superiore del 38%. Tuttavia, **bastavano 22 minuti al giorno di esercizio fisico moderato o intenso** per annullare tale rischio.

In altre parole, **distribuire il movimento nell'arco della giornata** può avere un impatto anche superiore rispetto a un'unica sessione, soprattutto in termini di regolazione metabolica.

L'esercizio migliore per combattere la sedentarietà

Un'altra ricerca, pubblicata sul *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, ha coinvolto un gruppo di uomini in sovrappeso, suddivisi in quattro gruppi. Tutti hanno trascorso 8,5 ore al giorno seduti, ma con approcci differenti. Il primo gruppo è rimasto seduto senza interruzioni, il secondo ha svolto una camminata giornaliera da 30 minuti, il terzo si è alzato ogni 45 minuti per camminare 3 minuti. L'ultimo gruppo ha invece eseguito 10 squat ogni 45 minuti.

L'obiettivo della ricerca? Valutare come brevi intervalli di movimento influenzino la capacità del corpo di gestire la glicemia post-prandiale, un fattore chiave nella prevenzione di malattie metaboliche.

I risultati parlano chiaro. I gruppi che si sono alzati regolarmente per camminare o fare squat hanno registrato una **riduzione del 21% dei picchi glicemici**, un dato quasi doppio rispetto al gruppo che aveva svolto una sola camminata giornaliera.

In particolare, gli squat hanno dimostrato un ulteriore vantaggio: l'**attivazione muscolare**.

I muscoli delle gambe, dei glutei e dei fianchi – tra i più grandi e potenti del corpo – giocano un ruolo cruciale nel metabolismo, e proprio per questo un **esercizio che li coinvolge, come lo squat appunto, può avere effetti significativi.**

Un gesto semplice che può diventare routine

Inserire un **esercizio breve e mirato** nella propria routine quotidiana può rivelarsi più facile di quanto si pensi.

Una serie di squat, una camminata veloce lungo il corridoio o un semplice allungamento possono rappresentare una pausa utile non solo per il corpo, ma anche per la mente.

Secondo Danielle Ostendorf, co-autrice dello studio, il metodo rappresenta «un punto di equilibrio». «È un approccio flessibile, che si adatta agli impegni quotidiani e risulta più facile da seguire», ha dichiarato. «Inoltre, consente di ottenere un importante deficit calorico settimanale».

Il messaggio è chiaro: non serve rivoluzionare il proprio stile di vita, basta inserirvi **piccole dosi di esercizio**, **costanti e sostenibili giorno dopo giorno**, per migliorare salute e benessere in modo concreto.

© Riproduzione riservata

#FITNESS #SALUTE

Ad

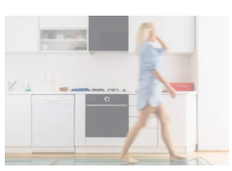
Ad

Ad

Ad

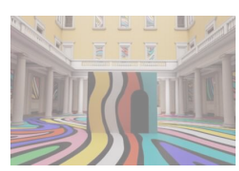
IN ARRIVO

Fuorisalone 2025, i locali da provare e i temporary da non perdere



Come camminare 10 mila passi al giorno senza neanche uscire di casa

Riapre la boutique Louis Vuitton in Montenapoleone (ed ecco perché dovreste assolutamente andare a vederla!)



Fuorisalone 2025: cosa vedere quartiere per quartiere

© 2025 REWORLD MEDIA S.R.L. - Sede Lagale Via Fantoli 7, 20138 Milano - Codice Fiscale e Partita IVA: 12693020963 - riproduzione riservata