



# Agorà Mediterranea

**TURISMO ECOSOSTENIBILE – FORMAZIONE/ORIENTAMENTO - WELFARE DI COMUNITÀ**  
**ECO-SUSTAINABLE TOURISM - TRAINING/ORIENTATION - COMMUNITY WELFARE**

**N. 1**  
**07/2024**

ATS AGORÀ MEDITERRANEA - PIAZZA MAZZINI N° 17 – 84052 CERASO (SALERNO) – ITALIA  
Tel. +39 0974277783 - E-mail: agoramediterranea5@gmail.com



**Agorà Mediterranea** è un luogo di incontro e di ospitalità creato all'interno del prestigioso "Palazzo Di Lorenzo" nel comune di Ceraso per offrire al visitatore esperienze uniche di immersione nella natura e nella comunità del più grande parco nazionale d'Italia. Un territorio che può vantare quattro riconoscimenti UNESCO (Patrimonio mondiale dell'umanità, Geoparco, Riserva di Biosfera, Dieta Mediterranea Patrimonio culturale immateriale dell'umanità), premiato dalla Commissione Europea come migliore bio-distretto d'Europa.

**Agorà Mediterranea** is a meeting and hospitality venue created inside the prestigious "Di Lorenzo Palace" in the municipality of Ceraso to offer visitors unique experiences of immersion in the nature and community of Italy's largest national park. An area that can boast four UNESCO recognitions (World Heritage Site, Geopark, Biosphere Reserve, Mediterranean Diet Intangible Cultural Heritage of Humanity), awarded by the European Commission as the best bio-district in Europe.

## UN RESORT APERTO TUTTO L'ANNO

L'Agorà Mediterranea è pronta ad ospitarvi tutto l'anno

## A YEAR-ROUND RESORT

The Agorà Mediterranea is ready to welcome you all year round

## ITINERARI ECO-TURISTICI

Partendo da Palazzo Di Lorenzo a Ceraso per scoprire le meraviglie del Cilento

## TOURIST ECO-ITINERARIES

Starting from Palazzo Di Lorenzo in Ceraso to discover the wonders of the Cilento National Park

## MOBILITÀ DOLCE

Muoviti a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici

## SOFT MOBILITY

Get around on foot, by bicycle or public transport



## BIO-APERITIVI DELL'AGORÀ

Nel giardino dell'Agorà Mediterranea si svolgeranno incontri culturali, presentazioni di libri ed altri eventi, quali bio-aperitivi e musica del Mediterraneo.

Calendario all'interno ->

## AGORÀ BIO-APERITIFS

Cultural meetings, book presentations and other events, such as bio-aperitifs and Mediterranean music, will take place in the garden of the Agorà Mediterranea.

Calendar inside ->

 **UN RESORT APERTO TUTTO L'ANNO NEL CUORE DEL PARCO NAZIONALE DEL CILENTO, VALLO DI DIANO E ALBURNI**

**Agorà Mediterranea** offre 14 stanze dotate di tutti i comforts, una Sala convegni, una smart room, connessione wi-fi, un ristorante, un ampio giardino dove si può partecipare agli eventi culturali, ai bio-aperitivi musicali, oppure semplicemente rilassarsi all'aria aperta.



 **A YEAR-ROUND RESORT IN THE HEART OF THE CILENTO, VALLO DI DIANO AND ALBURNI NATIONAL PARK**

**Agorà Mediterranea** offers 14 rooms with all comforts, a conference room, a smart room, wi-fi connection, a restaurant, and a large garden where you can participate in cultural events, musical bio-aperitifs, or simply relax in the open air.

**Daniela Maiese**

Tel. +39 0974 277783  
agoramediterranea5@gmail.com



**La vocazione dell'Agorà Mediterranea è quella dell'incontro, del conoscere gli "altri", ma le ampie zone esterne e le stanze confortevoli offrono agli ospiti tante possibilità di relax.**

Qui gli ospiti possono intrattenersi, magari leggendo un buon libro, oppure organizzando/partecipando a riunioni all'aperto.



**The vocation of the Agorà Mediterranea is to meet, to get to know the 'others', but the spacious outdoor areas and comfortable rooms offer guests many possibilities to relax.**

Here guests can enjoy themselves, perhaps by reading a good book, or by organising/participating in outdoor meetings.



Le comode stanze sono state realizzate esaltando gli elementi costruttivi in pietra naturale e sono tutte dotate di wi-fi, televisore e bagno indipendente.



The comfortable rooms have been created by enhancing the natural stone building elements and are all equipped with wi-fi, television and an independent bathroom.





## BIO-APERITIVI DELL'AGORÀ, TRA MUSICA E PAROLE

Nel giardino dell'Agorà Mediterranea si svolgeranno incontri culturali, presentazioni di libri ed altri eventi, quali aperitivi e musica del mediterraneo.

### CALENDARIO DEGLI EVENTI

#### 4 luglio, giovedì

18:30 Presentazione della rivista Agorà Mediterranea, interventi di Aniello Crocamo (sindaco di Ceraso), Cesare Zanasi (Università di Bologna), Giacomo Packer (Università di Bologna), Jostein Hertwig (GAOD-Alleanza mondiale dei Bio-Distretti, Fondazione Beras, Svezia), Te-Chun Chen (IFOAM-Organics International, Bonn), i promotori dell'Agorà Mediterranea (Cooperativa sociale Apeiron, Associazione Bio-Distretto Cilento APS, Associazione Rareche Cilento ETS, AttiVallo). Moderatore Salvatore Basile.

#### 12 luglio, venerdì

18:00 L'importanza di Velia per lo sviluppo del territorio, interventi di Tiziana D'Angelo (direttrice dei Parchi Archeologici di Paestum e Velia), Aniello Crocamo (sindaco di Ceraso) e Francesco Uliano Scelza (funzionario dei Parchi Archeologici di Paestum e Velia). Moderatore Emilio Buonomo.

#### 19 luglio, venerdì

18:30 Presentazione del libro di Angelo Battagli: "Male Nostrum".  
20:00 Bio-Aperitivo musicale

#### 26 luglio, venerdì

18:30 Presentazione del libro di Maurizio Alfano: In nome della "razza" e del popolo sovranista. La militarizzazione delle politiche migratorie.  
20:00 Bio-Aperitivo musicale

#### 2 agosto, venerdì

20:00 Bio-Aperitivo musicale

#### 9 agosto, venerdì

18:30 Presentazione del libro di Raffaele Basile: "Camminare negli eco-sentieri interiori".  
20:00 Bio-Aperitivo musicale

#### 23 agosto, venerdì

20:00 Bio-Aperitivo musicale

#### 30 agosto, venerdì

20:00 Bio-Aperitivo musicale



## AGORÀ BIO-APERITIFS, WITH MUSIC AND WORDS

Cultural meetings, book presentations and other events, such as aperitifs and Mediterranean music, will take place in the garden of the Agorà Mediterranea.

### EVENTS CALENDAR

#### 4 luglio, Thursday

18:30 Presentation of the Agorà Mediterranea magazine, speeches by Aniello Crocamo (mayor of Ceraso), Cesare Zanasi (University of Bologna), Giacomo Packer (University of Bologna), Jostein Hertwig (GAOD-World Alliance of Bio-Districts, Beras Foundation, Sweden), Te-Chun Chen (IFOAM-Organics International, Bonn), Agorà Mediterranea promoters (Social Cooperative Apeiron, Cilento Bio-District APS, Rareche Cilento Association ETS, AttiVallo). Moderator Salvatore Basile.

#### 12 July, Friday

18:00 The relevance of Velia for the development of the territory, speeches by Tiziana D'Angelo (director of the Archaeological Parks of Paestum and Velia), Aniello Crocamo (Mayor of Ceraso) and Francesco Uliano Scelza (Archaeological Parks of Paestum and Velia Official). Moderator Emilio Buonomo.

#### 19 July, Friday

18:30 Presentation of the book of Angelo Battagli: "Male Nostrum".  
20:00 Musical Bio-Aperitif

#### 26 July, Friday

18:30 Presentation of the book of Maurizio Alfano: In the name of "race" and the sovereignist people. The militarisation of migration policies.  
20:00 Musical Bio-Aperitif

#### 2 August, Friday

20:00 Musical Bio-Aperitif

#### 9 August, Friday

18:30 Presentation of the book of Raffaele Basile: "Walking in the inner eco-paths".  
20:00 Musical Bio-Aperitif

#### 23 August, Friday

20:00 Musical Bio-Aperitif

#### 30 August, Friday

20:00 Musical Bio-Aperitif

# **Agorà Mediterranea**

🇮🇹 TURISMO ECOSOSTENIBILE – FORMAZIONE/ORIENTAMENTO – WELFARE DI COMUNITÀ  
🇬🇧 ECO-SUSTAINABLE TOURISM – TRAINING/ORIENTATION – COMMUNITY WELFARE

**N. 1**  
07/2024

ATS AGORÀ MEDITERRANEA - PIAZZA MAZZINI N° 17 – 84052 CERASO (SALERNO) – ITALIA  
Tel. +39 0974277783 - E-mail: agoramediterranea5@gmail.com



**CERASO**  
**Piazza Mazzini 17**

**4.07.2024 – 18:30**



## PRESENTAZIONE DELLA RIVISTA AGORÀ MEDITERRANEA

Lo scopo della pubblicazione, in italiano e inglese, è quello di fornire tanti spunti pratici a chi desidera vivere questo magnifico territorio, partendo naturalmente dall'Agorà Mediterranea!

### PARTECIPANO ALL'INCONTRO:

- Saluti del sindaco di Ceraso Aniello CROCAMO
- Cesare ZANASI, Università di Bologna
- Giacomo PACKER, Università di Bologna
- Jostein HERTWIG, GAOD - Alleanza mondiale per i Bio-Distretti / Fondazione BERAS, Svezia
- Te-Chun CHEN, IFOAM – Organics International, Bonn
- I promotori dell'Agorà Mediterranea



Modera: Salvatore BASILE



## PRESENTATION OF THE MAGAZINE AGORÀ MEDITERRANEA

The aim of the publication, in Italian and English, is to provide many practical suggestions for those who wish to experience this magnificent territory, starting of course from the Mediterranean Agora!

### PARTECIPANO ALL'INCONTRO:

- Greetings by the Mayor of Ceraso Aniello CROCAMO
- Cesare ZANASI, Bologna University
- Giacomo PACKER, Bologna University
- Jostein HERTWIG, GAOD – Global Alliance for Organic Districts / BERAS Foundation, Sweden
- Te-Chun CHEN, IFOAM – Organics International, Bonn
- I promotori dell'Agorà Mediterranea



Moderator: Salvatore BASILE



I relatori dell'incontro hanno visitato il Mercato Rurale Naturale RARECHE CILENTO, che a partire dal 2 luglio si svolge anche il martedì a Pioppi, oltre che il sabato a Vallo della Lucania.



The speakers of the meeting visited the RARECHE CILENTO Natural Rural Market, which from the 2<sup>nd</sup> of July also takes place on every Tuesdays in Pioppi, as well as every Saturdays in Vallo della Lucania.





**IFOAM**  
**ORGANICS**  
**INTERNATIONAL**

 **UNIVERSITÄT**  
**HOHENHEIM**

 **BOKU**  
**UNIVERSITY**



### **IL PRIMO OSPITE INTERNAZIONALE DELL' AGORÀ MEDITERRANEA**

Cari amici biologici del Cilento, mi chiamo **Te-Chun Chen**, vengo da Taiwan e lavoro per l'IFOAM - Organics International di Bonn, per cui mi sto occupando in particolare dell'organizzazione del prossimo 21° Congresso mondiale del biologico, che si terrà a dicembre 2024 a Taiwan. Sto frequentando anche un Master sull'Agricoltura Biologica ed i Sistemi Alimentari, promosso dalle Università di Hohenheim (Stoccarda) e BOKU (Vienna) e **da maggio a luglio sono venuto a Ceraso per incontrare la comunità locale** e poter quindi realizzare sul territorio la mia tesi dal titolo " Partecipazione degli Attori e fiducia nelle Reti Alimentari Alternative del Bio-Distretto: Il Caso del Cilento, Italia".

### **Scoprite la tranquillità della gemma nascosta del Cilento: Ceraso**

Immersa nel cuore del Bio-Distretto Cilento, l'affascinante cittadina di Ceraso è il luogo in cui ho trovato un vero e proprio rifugio per la mente e l'anima. Soggiornando nello storico Palazzo Di Lorenzo, ho sperimentato uno stile di vita che fonde perfettamente lavoro, natura e comunità in un ambiente a dir poco magico.

Ceraso è il centro pulsante del Bio-Distretto Cilento, sede di uffici chiave che sostengono e promuovono iniziative sostenibili, biologiche, rigenerative e agroecologiche. Nonostante le sue piccole dimensioni,



### **THE FIRST INTERNATIONAL GUEST OF THE AGORÀ MEDITERRANEA**

Dear organic friends of Cilento, my name is **Te-Chun Chen**, I am from Taiwan and I work for IFOAM - Organics International in Bonn, for which I am particularly involved in the organisation of the upcoming 21<sup>st</sup> World Organic Congress, which will be held in December 2024 in Taiwan. I am also attending a Master's degree programme in Organic Agriculture and Food System, organised by the Universities of Hohenheim (Stuttgart) and BOKU (Vienna) and **from May to July I am in Ceraso to meet the local community** and thus be able to realise my thesis entitled " Actor Participation and Trust in Bio-District's Alternative Food Networks: The Case of Cilento, Italy".

### **Discover the Tranquility of Cilento's Hidden Gem: Ceraso**

Nestled in the heart of the Cilento Bio-District, the charming town of Ceraso is where I found a true haven for mind and soul. Staying at the historic Palazzo Di Lorenzo, I've experienced a lifestyle that seamlessly blends work, nature, and community in an environment that's nothing short of magical.

Ceraso is the vibrant center of the Cilento Bio-District, home to key offices that support and promote sustainable, organic, regenerative and agroecological initiatives. Despite its small size, this

questo paese è incredibilmente autosufficiente. Qui troverete tutto ciò di cui avete bisogno.

Ciò che distingue Ceraso è la sua atmosfera serena, che allontana senza sforzo le preoccupazioni e i rumori quotidiani. Passeggiando per le strade impeccabilmente pulite e pittoresche, sono sempre attratto dalla piccola aiuola davanti Palazzo Di Lorenzo, dove si trova un maestoso Tiglio di 100 anni. Ogni giugno e luglio, questo albero sacro fiorisce, riempiendo l'intera strada con il suo dolce profumo.

La comunità è calda e accogliente. I residenti sono sempre pronti a dare una mano, facendovi sentire come a casa vostra. La loro gentilezza accresce il fascino della piccola cittadina, trasformando ogni interazione in un'esperienza piacevole.

Vivere qui significa essere intimamente connessi con la natura. Il ritmo di vita è tranquillo e permette di apprezzare appieno l'ambiente incontaminato.

Venite a visitare Ceraso e sperimentate un luogo dove la tranquillità, la comunità e la natura creano un ambiente perfetto per il relax e la produttività.

town is incredibly self-sufficient. You'll find everything you need here.

What sets Ceraso apart is its serene atmosphere, which effortlessly washes away the daily worries and noise. Walking through the impeccably clean and picturesque streets, I'm always drawn to the small pool in front of Palazzo Di Lorenzo, where a majestic 100-year-old Linden tree stands. Every June and July, this sacred tree blooms, filling the entire street with its sweet fragrance.

The community here is warm and welcoming. The residents are always ready to lend a hand, making you feel right at home. Their kindness enhances the small-town charm, turning every interaction into a delightful experience.

Living here means being intimately connected with nature. The pace of life is leisurely, allowing you to fully appreciate the pristine surroundings.

Come visit Ceraso, and experience a place where tranquility, community, and nature create the perfect setting for both relaxation and productivity.



Un paper sull'esperienza dell'**Agorà Mediterranea** nel Bio-Distretto Cilento sarà presentato al 21° Congresso mondiale del biologico, che si terrà dal 30 novembre al 6 dicembre 2024 presso il Fo Guang Shan Buddha Museum in Taiwan.



A paper on the **Agorà Mediterranea** experience in the Cilento Bio-District will be presented at the 21<sup>st</sup> Organic World Congress, to be held from 30 November to 6 December 2024 at the Fo Guang Shan Buddha Museum in Taiwan.

<https://owc.ifoam.bio>



Un poster sull'esperienza dell'**Agorà Mediterranea** nel Bio-Distretto Cilento sarà presentato al 2° Congresso mondiale dei Bio-Distretti, che si terrà dal 29 luglio al 2 agosto 2024 a Idanha-a-Nova in Portogallo.



A paper on the **Agorà Mediterranea** experience in the Cilento Bio-District will be presented at the 2<sup>nd</sup> Organic Districts World Congress, to be held from 29 July to 2 August 2024 in Idanha-a-Nova – Portugal.

<https://www.ecoregion.info/ODWC2024/>

## ITINERARI ECO-TURISTICI

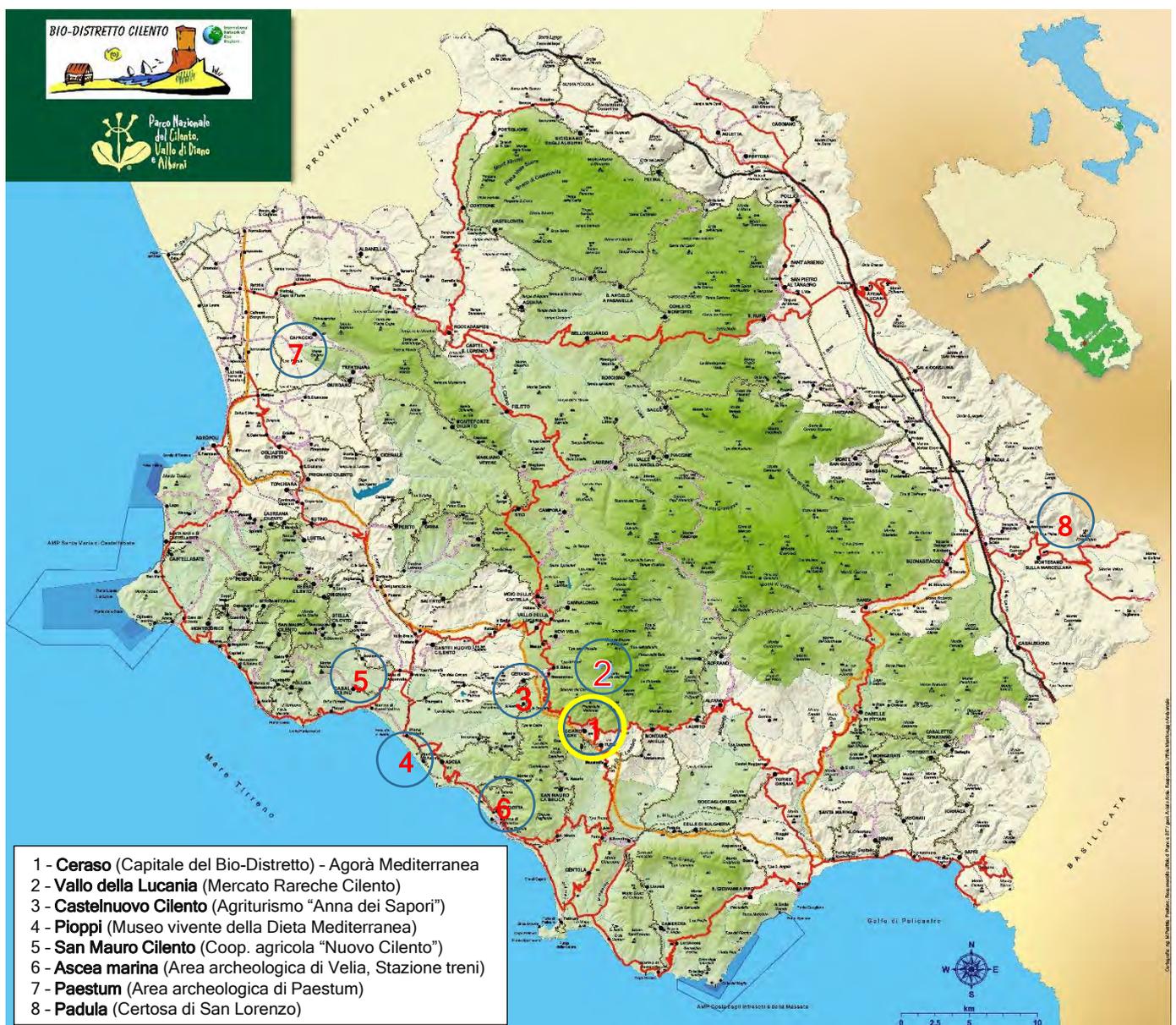
Partire da Palazzo Di Lorenzo a Ceraso per scoprire le meraviglie del Bio-Distretto Cilento

## TOURIST ECO-ITINERARIES

Starting from Palazzo Di Lorenzo in Ceraso to discover the wonders of the Cilento Bio-District

Gli ospiti dell'*Agorà Mediterranea* hanno tantissime possibilità di esplorare il Bio-Distretto Cilento. In ogni numero della rivista proporremo alcuni itinerari e visite guidate di uno o più giorni.

*Agorà Mediterranea* guests have many possibilities to explore the Cilento Bio-District. In each number of the magazine, we will propose some itineraries and guided tours of one or more days.





	<b>PROGRAMMA DI 3 GIORNI DESTINATO A CHI INTENDE CONOSCERE IL BIO-DISTRETTO CILENTO (IDEALE ANCHE PER I GRUPPI).</b>	<b>3-DAY PROGRAMME FOR THOSE WISHING TO GET TO KNOW THE CILENTO BIO-DISTRICT (ALSO EXCELLENT FOR GROUPS).</b>
<b>Giorno/Day 1</b> Sabato/Saturday  BIO-DISRETTO  RARECHE  COOP. AGR. NUOVO CILENTO	10:00 Ceraso – Agorà Mediterranea, Sala convegni al 2° piano: presentazione del Bio-Distretto Cilento e dell’Agorà Mediterranea 11:00 trasferimento a Vallo della Lucania (circa 6 km) 11:15 Vallo della Lucania: visita del Mercato naturale “Rareche Cilento” 12:30 trasferimento a San Mauro Cilento (circa 1 ora - 37 km) 13:30 Pranzo al Ristorante “Al Frantoio” della Cooperativa agricola “Nuovo Cilento” ( <a href="https://www.nuovocilento.it/en/restaurant-al-frantoio/">https://www.nuovocilento.it/en/restaurant-al-frantoio/</a> ). 15:30 Visita alla Cooperativa agricola “Nuovo Cilento” ( <a href="https://www.nuovocilento.it/en/">https://www.nuovocilento.it/en/</a> ) 16:30 Rientro a Ceraso (circa 1 ora - 35 km)	10:00 Ceraso – Agorà Mediterranea, Meeting room at 2 <sup>nd</sup> floor: presentation of the Cilento Bio-District and Agorà Mediterranea 11:00 transfer to Vallo della Lucania (about 6 km) 11:15 Vallo della Lucania: visit to the “Rareche Cilento” Farmer’s Market 12:30 transfer to San Mauro Cilento (about 1 hour - 37 km) 13:30 Lunch at New Cilento cooperative’s restaurant “Al Frantoio” (meaning “At the oil mill”) ( <a href="https://www.nuovocilento.it/en/restaurant-al-frantoio/">https://www.nuovocilento.it/en/restaurant-al-frantoio/</a> ). 15:30 Visit to the Agr. Cooperative “Nuovo Cilento” ( <a href="https://www.nuovocilento.it/en/">https://www.nuovocilento.it/en/</a> ) 16:30 transfer to Ceraso (about 1 hour - 35 km)
<b>Giorno/Day 2</b> Domenica/Sunday  ELEA VELIA  ANNA DEI SAPORI  DIETA MEDITERRANEA PIOPPI	9:30 trasferimento ad Ascea Marina (15 km, circa 30 min.) 10:00 visita all’Area archeologica di Elea Velia ( <a href="https://museopaestum.cultura.gov.it/area-archeologica-di-velia">https://museopaestum.cultura.gov.it/area-archeologica-di-velia</a> ) 13:00 trasferimento a Castelnuovo Cilento (4 km), visita all’Agriturismo “Anna dei Sapori e dei Saperi”, accompagnati dalla titolare Anna Nigro (che è anche la Presidente del Bio-Distretto Cilento) ( <a href="https://www.annadeisapori.com/en/">https://www.annadeisapori.com/en/</a> ) 13:30 pranzo, alla scoperta delle antiche ricette del Cilento, presso il ristorante dell’agriturismo Anna dei Sapori 15:00 trasferimento a Pioppi (9 km, circa 15 min.); breve passeggiata sulla “promenade Ancel Keys” Promenade (waterfront) 16:30 visita al Museo vivente della Dieta Mediterranea di Pioppi ( <a href="https://www.ecomusedietamediterranea.it/">https://www.ecomusedietamediterranea.it/</a> ) 17:30 trasferimento a Ceraso – Agorà Mediterranea (20 km – circa 40 min.)	9:30 transfer to Ascea marina (15 km, about 30 min.) 10:00 visit to the archaeological site of Elea Velia ( <a href="https://museopaestum.cultura.gov.it/area-archeologica-di-velia">https://museopaestum.cultura.gov.it/area-archeologica-di-velia</a> ) 13:00 transfer to Castelnuovo Cilento (4 km), visit to the agrotourism “Anna of Tastes and Flavours”, accompanied by the owner Anna Nigro (President also of the Cilento Bio-District) ( <a href="https://www.annadeisapori.com/en/">https://www.annadeisapori.com/en/</a> ) 13:30 lunch, discovering the ancient recipes of Cilento at the restaurant of the agrotourism Anna of Tastes and Flavours 15:00 transfer to Pioppi (9 km, about 15 min.); short walk on the Ancel Keys Promenade (waterfront) 16:30 visit to the Living Museum of the Mediterranean Diet of Pioppi ( <a href="https://www.ecomusedietamediterranea.it/">https://www.ecomusedietamediterranea.it/</a> ) 17:30 transfer to Ceraso – Agorà Mediterranea (20 km – about 40 min.)
<b>Giorno/Day 3</b> Lunedì/Monday  LA PETROSA	10:30 visita all’azienda agricola organico-regenerativa “La Petrosa”, accompagnati dal titolare Edmondo Soffritti ( <a href="http://www.lapetrosa.it/?lang=en">http://www.lapetrosa.it/?lang=en</a> ) 13:00 pranzo presso il ristorante dell’azienda “La Petrosa” Dopo le 15:00 partenza	10:30 visit to the organic regenerative farm “La Petrosa”, accompagnati dal titolare Edmondo Soffritti ( <a href="http://www.lapetrosa.it/?lang=en">http://www.lapetrosa.it/?lang=en</a> ) 13:00 lunch at the restaurant of “La Petrosa” Farm After 15:00 departures

Informazioni e prenotazioni / Information and booking: [cilento@biodistretto.it](mailto:cilento@biodistretto.it)

 **ITINERARIO DI UN GIORNO PER CHI INTENDE TRASCORRERE UNA GIORNATA TRA MARE E COLLINA, UTILIZZANDO IL TRASPORTO PUBBLICO E FACENDO UN BREVE TREKKING.**

Da Ceraso è possibile prendere la mattina presto un bus e raggiungere la stazione ferroviaria di Ascea Marina, da dove si arriva facilmente a piedi al lungomare con spiaggia di sabbia. Dopo qualche ora di mare si può prendere il bus per il ritorno e scendere, prima di arrivare a Ceraso, alla fermata di Petrosa. Da qui con una breve passeggiata si raggiunge l'azienda agricola organico-rigenerativa "La Petrosa", dove è possibile degustare presso il ristorante i piatti della tradizione cilentana. Per il ritorno, un trekking di ca. 6 km consentirà di raggiungere l'Agorà Mediterranea.

Per informazioni sui bus: Autolinee RIAG DI Agresta Antonio & C. SNC – [www.riagviaggi.com](http://www.riagviaggi.com) , Tel. +39 348 9247944 - +39 334 2211528

Di seguito trovate l'orario in vigore dal 1° luglio al 31 agosto 2024.



**ONE-DAY ITINERARY FOR THOSE WISHING TO SPEND A DAY BETWEEN THE SEA AND THE HILLS, USING PUBLIC TRANSPORT.**

From Ceraso, you can take an early morning bus to the Ascea Marina train station, from where you can easily walk to the seafront with its sandy beach. After a few hours by the sea, you can take the bus back and get off, before arriving in Ceraso, at the Petrosa stop. From here, a short walk takes you to the organic farm 'La Petrosa', where you can taste traditional Cilento dishes at the restaurant. On the way back, a trekking of about 6 km leads to the Agorà Mediterranea.

Bus information: Autolinee RIAG of Agresta Antonio & C. SNC – [www.riagviaggi.com](http://www.riagviaggi.com), Tel. +39 348 9247944 - +39 334 2211528

Below you can find the timetable in force from 1 July to 31 August 2024.

LOCALITÀ (PLACE)	Partenza Departure	Partenza Departure
VALLO DELLA LUCANIA	8.30	13.40
Ceraso	8.45	14.05
Santa Barbara	8.50	14.15
Bivio Ceraso (Crossroads Ceraso)	8.55	14.20
Petrosa / Bivio Metoio (Crossroads Metoio)	9.15	14.30
Stampella	9.25	14.40
Bivio Ascea Marina (Crossroads Ascea Marina)	9.30	14.45
ASCEA MARINA Stazione ferroviaria (Train Station)	9.35	14.50

LOCALITÀ (PLACE)	Partenza Departure	Partenza Departure
ASCEA MARINA Stazione ferroviaria (Train Station)	7.00	12.10
Bivio Ascea Marina (Crossroads Ascea Marina)	7.05	12.15
Stampella	7.10	12.20
Petrosa / Bivio Metoio (Crossroads Metoio)	7.20	12.25
Bivio Ceraso (Crossroads Ceraso)	7.30	12.30
Santa Barbara	7.40	12.40
Ceraso	7.50	12.45
VALLO DELLA LUCANIA	8.00	13.05

IN.N.E.R.  
International  
Network of  
Eco Regions



Rete  
Internazionale  
dei  
Bio-distretti

# GRAND TOUR BIO

Organic districts destination

## Ceraso



Ogni anno molte persone si spostano tra i Bio-Distretti con vari scopi: conoscere altre comunità biologiche, le loro tradizioni e culture, scambiare buone pratiche, frequentare corsi, laboratori, fare sport, godere della natura e dei paesaggi naturali che caratterizzano i diversi territori biologici.

**Il Grand Tour Bio** è un viaggio tra i diversi Bio-Distretti del mondo, con itinerari predisposti dagli esperti IN.N.E.R., in stretta collaborazione con gli operatori locali, per offrire esperienze uniche di totale immersione nella vita reale e affascinante dei Distretti Biologici.

La prima tappa è Ceraso, nel Bio-Distretto Cilento.

**Turismo nei Bio-Distretti:**  
un nuovo concetto di turismo verde, incentrato sulla sostenibilità ambientale, sociale e culturale.



Every year many people move between the Bio-Districts with various purposes: to get to know other organic communities, their traditions and cultures, good practices exchange, attend courses, workshops, do sports, enjoy the nature and natural landscapes, characterising the different organic territories.

**The Bio Grand Tour** is a journey through the different Bio-Districts of the world, with itineraries designed by IN.N.E.R. experts, in close collaboration with local operators, to offer unique experiences of deep immersion in the real and fascinating life of the Bio-Districts.

The first destination is Ceraso, in the Cilento Bio-District

**Tourism in Bio-District:**  
a new concept of green tourism, focusing on environmental, social and cultural sustainability.





## NUOVI PERCORSI PER UN TURISMO PIÙ SOSTENIBILE

Il **Grand Tour Bio**, permettendo alle persone di viaggiare e scoprire gli oltre 1.300 territori biologici esistenti nel mondo, contribuisce al raggiungimento degli obiettivi di sostenibilità stabiliti a livello internazionale dalle Nazioni Unite e dalla Commissione Europea



### Agenda delle Nazioni Unite per lo Sviluppo Sostenibile:

- Il settore turistico viene definito come un “motore per il progresso e la protezione” dell’intero pianeta
- Le attività turistiche vengono inoltre considerate come un valido “strumento di pace e di comprensione reciproca tra i popoli”

### Reindirizzare I flussi turistici:

- la sostenibilità è diventata negli anni una tematica fondamentale per il settore turistico
- riorientare I flussi turistici è uno dei principali obiettivi da raggiungere per una concreta sostenibilità
- sarà importante **trovare i modi più opportuni** per mettere i viaggiatori nelle condizioni di trovare periodi e destinazioni alternative.

### L’aiuto delle nuove tecnologie utilizzate in modo etico:

La valorizzazione degli strumenti digitali per agevolare l’incontro tra la domanda e l’offerta turistica dovrebbe avvenire in modo bilanciato, apportando benefici per tutti e non per pochi soggetti.



## NEW PATHS FOR A MORE SUSTAINABLE TOURISM

The **Grand Tour Bio**, by allowing people to travel and discover the more than 1,300 organic territories in the world, contributes to the achievement of the sustainability goals set internationally by the United Nations and by the European Commission.



### 2030 United Nations Agenda for Sustainable Development:

- the tourism sector is defined as an “engine of progress and protection” for the whole planet
- tourist activities are also considered as a valid “instrument of peace and mutual understanding between peoples”.

### Redirecting touristic flows:

- sustainability is a theme that has become fundamental in the tourism sector over the years
- redirecting tourist flows is one of the first objectives necessary to reach a concrete sustainability
- it will be important to make the travelers able to find alternative periods and destinations **in the most suitable ways**.

### The help of ethical oriented new technologies:

The enhancement of digital tools in the tourist supply and demand would have to be oriented towards a well balanced role, able to give benefit to all and not to few subjects.



La decisione della Commissione Europea di sostenere le aree rurali attraverso la promozione dell'ecoturismo nei distretti biologici (da sviluppare in tutti i Paesi) è definita in due importanti documenti:



- **Piano d'azione per l'agricoltura biologica della Commissione europea**  
I "biodistretti" si sono dimostrati efficaci nell'integrare l'agricoltura biologica e altre attività locali per accrescere l'attrattiva turistica anche in aree lontane dai classici circuiti turistici "mainstream".
- **Una visione a lungo termine per le aree rurali dell'UE.**



The decision of the European Commission to support the rural areas through the promotion of eco-tourism in Bio-Districts (to be developed in all countries) is defined in two important documents:

- **European Commission Organic Agriculture Action Plan**  
"Bio districts" have proven successful in integrating organic farming and other local activities to enhance tourist appeal also in areas that are off the mainstream tourist track.
- **A long-term Vision for the EU's Rural Areas.**





## MOBILITÀ DOLCE

Muoversi a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici.

**L'esempio dei bio-sentieri.**



## SOFT MOBILITY

Get around on foot, by bicycle or public transport.

**The example of the Eco-Trail.**

By John Dodds, IN.N.E.R. Tourism Department



IN.N.E.R. Association  
International  
Network of  
Eco Regions



## BIO-SENTIERI

Un "BIO-SENTIERO" è un itinerario da percorrere a piedi attraverso i paesaggi di un bio-distretto, che collega biovillaggi, fattorie e siti pubblici di rilevanza sensoriale, ambientale e culturale.

La terra ed i suoi territori sono da sempre modellati dalla natura e, più recentemente, dall'uomo. Quando l'uomo si astiene dagli eccessi, la terra può essere beneficiaria di pratiche sostenibili nell'agricoltura e nella produzione, nella costruzione di abitazioni e infrastrutture, creando così la cultura e il paesaggio di un luogo.

L'uso più aggressivo delle risorse naturali da parte dell'uomo in tempi recenti ha spesso impoverito i paesaggi e privato i luoghi del loro significato. Fortunatamente, rimangono innumerevoli paesaggi e luoghi dinamici, molti dei quali sono attraversati e collegati da sentieri, piste e percorsi.

La peculiarità di un BIO-SENTIERO è quella di essere stato mappato con un sistema inedito di processi e procedure in grado di individuare e classificare gli attributi energetici, multisensoriali, di fertilità e agroambientali dei siti, un'evoluzione dei principi dell'agricoltura biodinamica di Rudolf Steiner, l'agricoltura quantistica.

Il nuovo sistema, sviluppato da I.N.N.E.R., crea così un percorso pedonale "ideale" per il visitatore, in cui vengono esaltate le percezioni piacevoli della mente e del corpo, favorendo l'armoniosa fusione dell'individuo con l'ambiente circostante.

Il BIO-SENTIERO incarna non solo i suoi intrinseci attributi estetici, sensoriali ed energetici, ma anche le emozioni che i paesaggi evocano in coloro che lo percorrono, dagli abitanti del luogo al viaggiatore, fino al valutatore. La ricognizione in loco, l'uso di attrezzature tecniche specializzate per rilevare le linee energetiche ed i nodi di rete attraverso la risonanza sui campi, le colture e la vegetazione, insieme a questionari qualitativi specificamente progettati, sono applicati con competenza per scoprire e studiare:

1. i luoghi, i momenti, le situazioni e le caratteristiche sensoriali in grado di generare risposte emotive;
2. le caratteristiche i cui attributi soggettivi devono essere conservati per le generazioni future come parte del patrimonio estetico, sensoriale e naturale di un sito;
3. i principali stimoli sensoriali che possono essere percepiti in un sito (ad esempio, il suono delle campane della chiesa, un'eco naturale, il profumo del bosco);
4. i cambiamenti che il paesaggio subisce nel corso delle stagioni (colori, suoni, profumi, carichi energetici, ecc.);
5. le principali caratteristiche dello spazio che definiscono i siti (l'orizzonte, i segnali sonori, le cariche energetiche, ecc.);
6. i luoghi del percorso che presentano stress da geopatie che richiedono interventi specifici per ristabilire l'equilibrio energetico vitale.

Nel corso del processo di "valutazione", le informazioni oggettive e soggettive vengono sapientemente combinate da specialisti qualificati per valutare l'intera gamma di attributi sensoriali di un luogo, assegnando così dei punti su una scala per classificare la posizione relativa di un sito rispetto ad altri.

***Nei prossimi numeri di questa rivista scopriremo i migliori bio-sentieri del Biodistretto del Cilento.***



## ECO-TRAIL

An "ECO-TRAIL" is a walking itinerary through the landscapes of an Eco Region, connecting bio-villages, farms, and public sites of sensorial, environmental, and cultural significance.

The earth and its territories have forever been shaped by nature and, more recently, by human. When humans refrain from excess, the land can be the beneficiary of sustainable practices in farming and production, the building of dwellings and infrastructure, thus creating the culture and the landscape of a place.

More aggressive use of natural resources by human in recent times has often impoverished landscapes and depleted places of their significance. Fortunately, innumerable dynamic landscapes and places remain and many of them are crossed and connected by footpaths, tracks, and trails.

The peculiarity of an ECO-TRAIL is that it has been mapped with a novel system of processes and procedures capable of identifying and grading the energetic, multisensorial fertility and agri-environmental attributes of the sites, an evolution of Rudolf Steiner's principles of biodynamic agriculture and quantum agriculture.

The new system, developed by I.N.N.E.R., thus creates an "ideal" footpath for the visitor where both the mental and physical pleasurable perceptions are enhanced, favoring the harmonious merging of the individual with the immediate surroundings.

The ECO-TRAIL embodies not only its inherent aesthetic, sensorial and energetic attributes but also the emotions that the landscapes evoke in those who use it, from the local inhabitants to the traveler, and the evaluator. On-site reconnaissance, the use of specialized technical equipment to detect energy lines and network nodes through resonance on fields, crops, and vegetation, together with specifically designed qualitative questionnaires are expertly applied to discover and study:

1. the places, moments, situations, and sensorial features capable of generating emotive responses;
2. the features whose subjective attributes must be preserved for future generations as a part of the aesthetic, sensorial and natural heritage of a site;
3. the main sensorial stimuli which can be perceived on a site (for example, the sound of church bells, a natural echo, the scent of the forest);
4. the changes of the landscape undergoes through the seasons (the colors, sounds, scents, energy loads, etc.);
5. the main characteristics of the space which define the sites (the horizon, sound signals, energetic charges, etc.);
6. the locations along the trail exhibiting geo pathological stresses requiring interventions to reestablish an equilibrium of vital energy.

Throughout the "evaluation" process both objective and subjective information is expertly combined by trained specialists to evaluate the full range of sensorial attributes of a place, thus awarding points on a scale to grade the relative standing of one site compared with others.

***In the next numbers of this journal, we will discover the best eco-trails in the Cilento Bio-District.***



**Agorà Mediterranea**  
**09.08.2024 18:30**



**Presentazione del libro Camminare negli eco-sentieri interiori**  
**Raffaele Basile**



**Presentation of the book Walking in the inner eco-paths**  
**Raffaele Basile**



Nel libro si offrono gli strumenti per passare da una visione ego-centrica a una eco-centrica, attraverso un approccio consapevole al camminare. Vengono proposti metodi, considerazioni, spunti e suggerimenti, ispirati da antiche pratiche di saggezza così come da moderne visioni meditative. Muoversi a piedi è di per sé uno dei modi meno invasivi di spostarsi. Percorrere il territorio alla velocità di 3 o 4 km/h permette poi di interagire con esso nel migliore dei modi, assumendo un atteggiamento di affettuosa vicinanza alla natura. Attraverso gli approcci a una camminata consapevole suggeriti dall'Autore nel suo testo, si può aspirare così a raggiungere migliori livelli di conoscenza di sé stessi e del circostante. Da "geo-simbiotici" in cammino si possono dare dei segnali di positivo cambiamento che potranno essere di esempio per tutti i camminatori di un determinato territorio.



The proposed book offers the tools to move from an ego-centric to an eco-centric vision, through a conscious approach to the walking.

There are proposed methods, considerations, ideas, inspired by ancient wisdom practices as well as modern thoughtful visions. Moving on foot is in itself one of the least invasive ways of moving. Covering the territory at a speed of 3 or 4 km/h allows you to interact with it in the best way, assuming an approach of affectionate closeness to the nature. Through the approach to a conscious walk suggested by the Author in his text, you can thus aspire to reach better levels of knowledge of yourself and of your surroundings. As "geo-symbiote" walker, you can give signals of positive change that can be an example for all in a given territory.



#### **L'AUTORE RAFFAELE BASILE**



Giornalista pubblicista specializzato in turismo responsabile e magistrato, è direttore responsabile della rivista Bio-distretti. Ha approfondito la conoscenza delle realtà delle eco-regioni in vari Paesi, attraverso la partecipazione a numerose iniziative della Rete internazionale dei Bio-distretti (IN.N.E.R.), di cui è responsabile dell'Area Comunicazione. Il libro presentato è frutto della sua passione per il camminare e i viaggi a piedi e dell'esperienza maturata quale "Natural Life Coach", innovativa figura di operatore olistico in cammino.



#### **THE AUTHOR RAFFAELE BASILE**

He is a journalist specialized in responsible tourism and a civil magistrate. He is also the editor-in-chief of the magazine Bio-distretti. He has deepened his knowledge of the realities of eco-regions in various countries, through his participation in numerous initiatives of the International Network of Bio-districts (IN.N.E.R.), of which he is the responsible of the Communications Area. The book here presented is the result of his passion for walking and traveling on foot and of the experience gained as a "Natural Life Coach", an innovative and holistic operator figure.



## ***Agorà Mediterranea***

Piazza Mazzini, 17  
84052 Ceraso (Salerno) – ITALIA  
Tel. +39 0974277783 - E-mail:  
agoramediterranea5@gmail.com  
[www.biodistretto.net/agora-mediterranea](http://www.biodistretto.net/agora-mediterranea)