## Esercizi Spirituali Comunitari

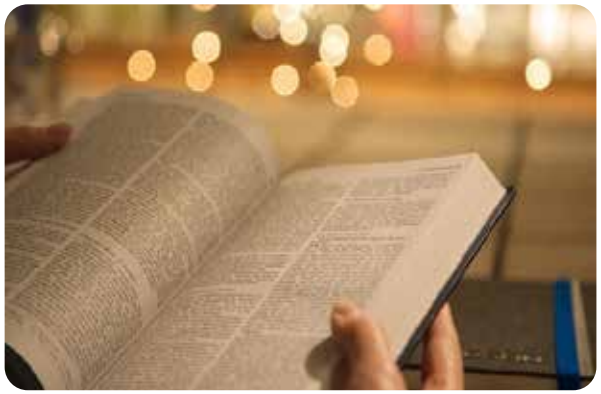
Come c'è bisogno di allenare il corpo facendo degli esercizi per mantenerlo in efficienza, così è importante anche fare degli esercizi dello spirito perché la dimensione spirituale sia significativa e incida nella vita.

Gli esercizi spirituali sono un aiuto a mettere ordine nella propria vita, a vivere un'intimità col Signore, per fare scelte secondo la sua volontà.

Nei tempi forti dell'anno liturgico (Avvento e Quaresima) vengono offerti dei momenti comunitari per vivere gli esercizi.

Destinatari sono tutti coloro che desiderano dare fondamento e solidità alla propria vita cristiana.

La proposta è gratuita ed è sostenuta dalle parrocchie della città di Gorizia.



Per rimanere informati su altre proposte ignaziane potete contattare:

**Sr. Gabriella Mian**
**Cell:** 347.0975675
**E-mail:** gabri.adgb@gmail.com

oppure visitare il sito web:
**www.scintilleignaziane.it**

**Decanato di Gorizia**

# esercizi SPIRITUALI COMUNITARI

## Avvento 2026
## Quaresima 2027



## Le figure bibliche del Natale e della Quaresima

(seconda parte)

## Ritmo delle serate

- **ore 18.30**
  Messa (per chi lo desidera)
- **ore 19.00**
  Presentazione di una figura biblica secondo lo stile ignaziano.
- **ore 19.30**
  Un breve momento di preghiera personale.
- **ore 19.45**
  Attualizzazione: in che modo la figura biblica presentata ci aiuta a vivere meglio il nostro essere credenti e discepoli del Signore.

**Gli esercizi spirituali si terranno presso la chiesa dei Cappuccini in piazza S. Francesco a Gorizia.**



Possibilità di parcheggio accanto alla chiesa.

## Date degli appuntamenti

Ci incontreremo **tre volte in Avvento** e **tre volte in Quaresima**, dalle **ore 19.00** alle **ore 20.15**, nelle seguenti date:

### Avvento 2026

| | | |
|---|---|---|
| mercoledì | **16 dicembre** | MARIA |
| giovedì | **17 dicembre** | GIUSEPPE |
| venerdì | **18 dicembre** | PASTORI |

### Quaresima 2027

| | | |
|---|---|---|
| mercoledì | **10 marzo** | NOTABILE RICCO |
| giovedì | **11 marzo** | ZACCHEO |
| venerdì | **12 marzo** | SIMON PIETRO |



**"Non è il molto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose interiormente"**

(Sant' Ignazio di Loyola)

## Alcune indicazioni

**Materiale:**
È bene portare sempre con sé la Bibbia e un quaderno per appunti. **Poiché si tratta di un percorso, si invita a partecipare a tutti gli incontri.**

**Chi dà gli esercizi e il cammino proposto:**
**Suor Gabriella Mian,** *Ancella di Gesù Bambino,* guida di esercizi spirituali ignaziani nelle varie forme e di corsi di formazione ignaziana, accompagnatrice spirituale.
**Giuseppe Cingolani,** che vive la vocazione matrimoniale come marito e come padre, ed è insegnante di filosofia e scienze umane alle scuole superiori.

**Sarà proposto il seguente itinerario:**
rifletteremo su alcune figure bibliche che ci aiuteranno a vivere meglio il tempo dell'Avvento e quello della Quaresima.

