

Il CIS – Centro Ignaziano di Spiritualità è una rete di animazione e coordinamento di tutte le attività dell'ambito degli Esercizi spirituali ignaziani e della spiritualità ignaziana della Provincia Euro-Mediterranea della Compagnia di Gesù.



Gli «Esercizi Spirituali» di S. Ignazio sono un itinerario a tappe perché «colui che si esercita» possa **crescere nell'amicizia personale con il Signore Gesù e fare scelte di vita secondo il Vangelo**. Sono uno strumento collaudato, attraverso il quale fare **un'esperienza personale del mistero di Dio**, in un clima di ascolto della Parola.

Contatti

cis.novest@gesuiti.it
<https://cis-esercizispirituali.net>
<https://www.facebook.com/cisnovest>
Coordinatore CIS Nord Ovest
p. Massimo Tozzo sj



Proposte Spiritualità Ignaziana
2022-2023

CENTRO IGNAZIANO DI SPIRITUALITÀ (CIS)
LOMBARDIA PIEMONTE LIGURIA

- › Corsi di esercizi Ignaziani
- › Esercizi Spirituali giovani
- › Esercizi nella Vita Ordinaria (EVO)
- › Esercizi Spirituali online
- › Laboratori di preghiera
- › Formazione
- › Esercizi Spirituali per coppie/ famiglie
- › Esercizi personalmente guidati (EPG)
- › Mese Ignaziano

CORSI DI ESERCIZI IGNAZIANI

16-23 ottobre 2022

2022

L'itinerario del pellegrino Ignazio come modello da imitare

Guida: sr. Gabriella Mian AdGB, m. Antonella Rocca FdCC, don Cesare Curcio e i coniugi Zivoli Fulvio e Maria Luisa
Luogo: Casa di spiritualità delle Suore Canossiane a Ballabio (LC)
Info casa: sr. Eleonora | cell. 3395993416
Iscrizione: sr. Gabriella cell. 3470975675

Esercizi spirituali di Avvento

Luogo: Santuario di Caravaggio (BG)
Date: il martedì, 15, 22, 29 novembre e il 6 dicembre ore 20:45-22:00
Guida: Stefano Baronio, sr. Enrica Bonino, p. Massimo Tozzo, don Andrea Lamperti Tornaghi
Info/iscrizioni: esercizi@zona1cr.it

27 dicembre - 4 gennaio 2023

Come la goccia in una spugna (s. Ignazio)

Guida: p. Stefano Titta sj e Suore del Cenacolo (TO)
Luogo: Suore del Cenacolo (TO)
Info/iscrizioni: tel. 011 8195445 (casa) spiritualita@suoredelcenacolo.it

1-5 gennaio 2023

2023

Esercizi personalmente guidati

Luogo: Casa spiritualità missionari Oblati di Rho (MI)
Guida: p. Francesco Ghidini e la sua équipe
Info e iscrizioni: esercizi@oblatirho.it

2-7 gennaio

Esercizi personalmente guidati

Luogo: Villa Lascarìs, Pianezza (TO)
Guida: don Ferruccio Ceragioli ed équipe
Info/iscrizioni: don Ferruccio abacuc.ceragioli@gmail.com

3-5 febbraio

Pregare con il corpo, pregare con il cuore. Pregare con tutto se stessi

Guida: p. Massimo Tozzo sj, Andrea Monzani (insegnante di Yoga)
Luogo: Oasi di Erba (CO)
Iscrizione: oasi@oasidierba.it tel. 031641548

24-26 febbraio

Esercizi brevi

Sede: Padri Somaschi, Vercurago (LC)
Guida: sr. Maria Paola Aiello sa, don Carlo Nava
Info/iscrizione: don Carlo Nava tempispiritobg@gmail.com cell. 3347370404

19-25 marzo

Esercizi personalmente guidati

Luogo: Casa Gesù Bambino, Via sul Monte, 5, Cerro di Laveno (VA)
Guida: p. Massimo Tozzo ed équipe
Info/iscrizione: cis.novest@gesuiti.it

27-30 marzo

Esercizi pomeridiani in preparazione alla Pasqua (ore 15:00-18:00)

Guida: p. Roberto Boroni sj
Luogo: Suore del Cenacolo (TO)
Info/iscrizioni: tel. 0118195445 (casa) spiritualita@suoredelcenacolo.it

23-30 aprile

Ascolta ciò che lo Spirito dice alla Chiesa e a te: un cammino di conversione alla luce delle sette lettere dell'Apocalisse

Guida: sr. Gabriella Mian AdGB, don Cesare Curcio, m. Antonella Rocca FdCC
Luogo: Casa di spiritualità delle Suore Canossiane a Ballabio (LC)
Info casa: sr. Eleonora | cell. 3395993416
Iscrizione corso: sr. Gabriella cell. 3470975675

5 maggio (ore 17) - 7 maggio (ore 16)

Breve corso di Esercizi spirituali

Luogo: monastero Romite di Agra (VA)
Guida: don Nicola F. Porcellini
Iscrizioni e info: parrochiadumenza@gmail.com

27-28 maggio

Introduzione alla preghiera ignaziana

Luogo: Villa Lascarìs, Pianezza (TO)
Informazioni: don Ferruccio Ceragioli abacuc.ceragioli@gmail.com

13-18 giugno

Per una consapevolezza nuova. Ridestare ciò che è sopito attraverso il silenzio e la natura

Guida: Umberto Bovani e p. Iuri Sandrin sj
Luogo: Santuario sant'Antonio, Boves (CN)
Info/iscrizioni: santantonioboves@gmail.com Umberto | cell. 3355935877

23 giugno - 1 luglio

Conoscere più intimamente il Signore Gesù per amarlo e servirlo

Guida: p. Massimo Tozzo sj e Suore del Cenacolo
Luogo: Suore del Cenacolo (TO)
Info/iscrizioni: tel. 011 8195445 (casa) spiritualita@suoredelcenacolo.it

9-16 luglio

La 4ª settimana dell'itinerario ignaziano. Allietarmi e gioire intensamente per la grande gloria di Cristo nostro Signore risorto

Guida: p. Massimo Tozzo sj e sr. Enrica Bonino
Luogo: Oasi di Erba (CO)
Iscrizione: oasi@oasidierba.it

16-22 luglio

Crederci in Dio, credere negli uomini. Itinerario di preghiera a partire dall'esperienza di Ety Hillesum

Guida: p. Gabriele Semino sj e p. Massimo Tozzo sj

Luogo: Oasi di Erba (CO)

Iscrizione: oasi@oasidierba.it tel. 031641548

6-12 agosto

La 2ª settimana dell'itinerario ignaziano. Decidersi secondo Dio

Guida: p. Massimo Tozzo sj e sr. Sarah Bortolato
Luogo: Centro Oreb, Calino (BS)
Iscrizioni/info: centro-oreb@tiscali.it tel. 0307254523

13-19 agosto

"La forza dell'amore". Percorso sulla 3ª settimana del mese ignaziano

Luogo: Villa Speranza, San Mauro Torinese (TO)
Iscrizioni: gilardi.l@gesuiti.it

20-26 agosto

"La gioia dell'amore". Percorso sulla 4ª settimana del mese ignaziano

Luogo: Villa Speranza, San Mauro Torinese (TO)
Iscrizioni: gilardi.l@gesuiti.it

20-27 agosto

Esercizi Personalmente Guidati

Sede: Padri Somaschi, Vercurago (LC)
Guida: sr. Maria Paola Aiello sa ed équipe
Info/iscrizione: don Carlo Nava tempispiritobg@gmail.com cell. 3347370404

23-31 agosto

Occhi puntati verso le stelle e fuoco che scalda il cuore

Guida: p. Claudio Rajola
Luogo: Suore del Cenacolo (TO)
Info/iscrizioni: casa.spiritualita@suoredelcenacolo.it tel. 0118195445

3-11 settembre

Esercizi personalmente guidati

Guida: don Ferruccio Ceragioli e suore del Cenacolo

Luogo: Suore del Cenacolo (TO)
Info/iscrizioni:
casa.spiritualita@suoredelcenacolo.it
tel. 0118195445

18-23 settembre

"La contemplazione dell'amore". Percorso sulla 2ª settimana del mese ignaziano

Luogo: Santuario Sacro Cuore, Pinerolo (TO)
Iscrizioni: gilardi.l@gesuiti.it

8-15 ottobre

L'Esodo come evento fondante della vita d'Israele e della mia vita

Guida: sr. Gabriella Mian AdGB,
don Cesare Curcio, m. Antonella Rocca
FdCC ed équipe

Luogo: Casa di spiritualità delle Suore
Canossiane a Ballabio (LC)
Info casa: sr. Eleonora | cell. 3395993416
Iscrizione corso: sr. Gabriella
cell. 3470975675

27 dicembre - 4 gennaio 2024

*A lui sarà dato il nome di Emmanuele, che
significa Dio con noi (Mt 1,23)*

Guida: p. Pino Piva sj
Luogo: Suore del Cenacolo (TO)
Info/iscrizioni:
casa.spiritualita@suoredelcenacolo.it
tel. 0118195445

ESERCIZI SPIRITUALI GIOVANI (20-35 anni)

28 ottobre - 1° novembre 2022

Rendi saldi i miei passi (Salmo 119,133)

Guida: sr. Sarah Bortolato,
p. Beppe Lavelli ed équipe
Info e iscrizioni: info@cisnovest.it

10-12 Marzo

Esercizi Spirituali per Giovani

Guida: sr. Sarah Bortolato, don Andrea
Lamperti Tornaghi

Luogo: Eremo C.M. Martini,
Montecastello (BS)
Info/iscrizioni: info@focr.it

21-25 Aprile

Ecco, io faccio nuove tutte le cose (Ap 21,5)

Guida: p. Giuseppe Riggio sj,
p. Guido Ruta sj ed équipe
Info e iscrizioni: ruta.g@gesuiti.it

Incontri per giovani alla luce di *Laudato si* (giovedì-sabato)

No Man's Land – Riconciliarsi con il futuro

Date: 15-17 dicembre, 16-18 febbraio,
13-15 aprile, 25-27 maggio

Guida: Baronio Stefano, don Andrea
Lamperti Tornaghi
Luogo: Presso "Cascina Moreni", Cremona
Info/iscrizioni:
info@famigliabuonanovella.it
cell. 3357889393

ESERCIZI NELLA VITA ORDINARIA (EVO)

EVO (AGEVO) a Torino, Bra, Pinerolo, Susa

Info/Iscrizioni: chiara.spriano@tiscali.it

EVO (AGEVO) a Biella

Info/Iscrizioni:
delfo.montarolo@gmail.com

Da ottobre a giugno con incontri quindicinali

EVO a Torino (Suore del Cenacolo)

DA OTTOBRE

Info/iscrizione: tel. 0118195445
fax 0118132097
casa.spiritualita@suoredelcenacolo.it

EVO a Bergamo

**PRESENTAZIONE: Giovedì 20 ottobre ore 20:30,
in via Garibaldi 10, Bergamo**

Luogo: via Garibaldi 10 (BG)
Quando: due giovedì al mese
novembre-maggio (20:30-22:00)

Destinatari: prevalentemente giovani
(20-30 anni)

Info/iscrizione: don Carlo Nava
tempispiritobg@gmail.com
cell. 3347370404

EVO a Rho (MI) per sacerdoti e consacrati/e

*Da ottobre 2022 a maggio 2023: giovedì dalle
10:00 alle 12:30 (con la possibilità del pranzo)
ogni 15 giorni*

Guida: p. Francesco Ghidini,
don Antonio Anastasi

Luogo: Collegio Oblati, Corso Europa, 228,
Rho (MI)

Iscrizioni entro il 25 settembre 2022:
evo@oblatirho.it

EVO a Milano

Info/iscrizioni: p. Massimo
cis.novest@gesuiti.it
sr. Sarah Bortolato | info@cisnovest.it

EVO a Genova

Info/iscrizioni: vezzani.l@gesuiti.it
cell. 3206956471
sr. Simona | isellasi58@gmail.com
Destinatari: giovani dai 18 ai 28 anni
Date: Inizio martedì 11 ottobre ore 21:00

ESERCIZI SPIRITUALI ONLINE

AUTUNNO

*Iscritta nel cuore. Dal cuore di pietra al cuore di
carne. Un percorso dal passato al futuro*

Destinatari: Tutti
Modalità: online su piattaforma Zoom
Date: 20 ottobre, 3 e 17 novembre, 1 e 15
dicembre dalle ore 20:45 alle 22:00
Guida: Alessandra Doneda
e sr. Enrica Bonino
Contatto: alessandradone@gmail.com
cell. 3494300767

PRIMAVERA

Esercizi spirituali per affrontare momenti di crisi

Destinatari: Tutti
Modalità: online su piattaforma Zoom
Date: 23 febbraio, 9 e 30 marzo,
13 e 27 aprile
Guida: Alessandra Doneda
e sr. Enrica Bonino
Contatto: alessandradone@gmail.com
cell. 3494300767

MONTE OREB | CREATURA NUOVA Gennaio-Marzo 2023

*Imparare la preghiera di discernimento come via
per incontrare Gesù e prendere decisioni libere e
illuminate dal Suo Spirito*

Modalità: online su piattaforma Meet o
Zoom
Date incontri: 16 e 30 gennaio 2023, 13 e
27 febbraio 2023, 13 e 27 marzo 2023. Il
lunedì alle 20:30
Équipe: don Ivano Tagliabue,
Arcangelo Prezioso, Giovanni Grossi
e Rosaria Gavina
Contatto: Arcangelo
arcaprezioso@gmail.com
tel. 3474490041

LABORATORI DI PREGHIERA

SCUOLA DI PREGHIERA CON METODO IGNAZIANO

Luogo: presso Parrocchia santo Stefano in
Maccagno (VA)
Date: nelle seguenti domeniche dalle ore
17:00 alle ore 18:30
– ottobre: 9, 16 e 23
– novembre: 7
– gennaio: 15, 22 e 29
– febbraio: 5, 1, 19, 26
Guida: don Nicola F. Porcellini
Iscrizioni e info:
parrocchiadumenza@gmail.com

DI UNA COSA SOLA C'È BISOGNO (Lc 10,42) | SCUOLA DI PREGHIERA

Luogo: Santuario di Caravaggio (BG)

Date: 4, 6, 11 ottobre

Orario: ore 17:45-19:00

oppure 20:45-22:00

Guide: Stefano Baronio, sr. Sarah Bortolato, don Andrea Lamperti Tornaghi, p. Massimo Tozzo

Info/iscrizioni: esercizi@zona1cr.it

MERCOLEDÌ | LAMPADA PER I MIEI PASSI...

Un'ora di preghiera sulla Parola di Dio secondo lo stile ignaziano

Luogo: Chiesa di san Fedele, Milano

Giorni: ogni mercoledì ore 20:00-21:00 dal 26 ottobre

Guide: Equipe PP Gesuiti Milano

Info: parrocchia@sanfedele.net

INTRODUZIONE PRATICA ALLA PREGHIERA IGNAZIANA

Luogo: online

Giorni: lunedì 16, giovedì 19, lunedì 23, giovedì 26 e lunedì 30 gennaio

Guida: Guya Mina

Info/iscrizioni: guyamina@gmail.com

FORMAZIONE

GUIDE DI PREGHIERA

Introduzione teorica ed esperienziale

Iscrizione obbligatoria

Date: da venerdì 19 maggio 2023 sera a domenica 21 maggio 2023 sera

Guide: Guia Sambonet, Maria Turri, Marialina Giovannini

Dove: online

Iscrizione e info:

marialinagiovannini@gmail.com

DISCERNIMENTO

Da gennaio a giugno 10 incontri sabato pomeriggio ogni 15 giorni

Luogo: Torino

Info/iscrizioni: p. Lino | tieppo.l@gesuiti.it

COLTIVATORI DI TALENTI 5-6 novembre 2022

Particolarmente indirizzata a figure educative

Guide: Alessandra Doneda e sr. Enrica Bonino

Luogo: Eupilio presso PP Barnabiti

Info/iscrizioni:

alessandradone@gmail.com
cell. 3494300767

ESERCIZI SPIRITUALI PER COPPIE/FAMIGLIE

18 Dicembre 2022

Ritiro di AVVENTO per coppie/famiglie.

È prevista animazione baby-sitting

Luogo: Convento di Santa Maria al Carrobiolo (MB)

Info/iscrizioni: Federico chicco.zanotti@gmail.com

19 Marzo

Ritiro di QUARESIMA per coppie/famiglie.

È prevista animazione baby-sitting

Luogo: Convento di Santa Maria al Carrobiolo (MB)

Info/iscrizioni: Federico chicco.zanotti@gmail.com

6-9 Aprile

Dove incontrare Colui che vive oltre la morte. Un possibile percorso pasquale

Guida: p. Stefano Bittasi sj

Luogo: Santuario sant'Antonio, Boves (CN)

Info/iscrizioni:

santantonioboves@gmail.com
Umberto | cell. 3355935877

15 (cena) - 20 agosto (pranzo)

Esercizi per coppie/famiglie. Volti. Così vicini così lontani. È prevista animazione baby-sitting

Guide: Maria Grazia e Umberto Bovani, p. Davide Saporiti sj, p. Gigi Manino sj e p. Massimo Tozzo sj

Luogo: Santuario sant'Antonio, Boves (CN)

Info/iscrizioni:

santantonioboves@gmail.com
Umberto | cell. 3355935877

16 (cena) - 20 agosto (pranzo)

Esercizi per coppie/famiglie <giovani>

Guide: p. Leonardo Angius sj, coniugi Copertino, coniugi Poda

Luogo: Villa san Pietro – Susa (TO)

Info/iscrizioni: Marcello Copertino marcello.copertino@gmail.com

22 (cena) - 27 agosto (pranzo)

Immagini, volti e orizzonti. Attraverso il cinema rileggere la propria storia nel tempo presente

Guide: Maria Grazia e Umberto Bovani, Lucia e Giacomo Lopez

Luogo: Santuario sant'Antonio, Boves (CN)

Info/iscrizioni:

santantonioboves@gmail.com
Umberto | cell. 3355935877

ESERCIZI PERSONALMENTE GUIDATI (EPG)

Presso alcune case e comunità è possibile in qualsiasi periodo dell'anno, previo accordo, fare gli esercizi spirituali personalmente guidati

Albareto (PC) Info/iscrizione: Anna Maria info@operaidellagrazia.it
cell. 3683647479

Boves (CN) Santuario sant'Antonio

Info/iscrizioni: Umberto Bovani
santantonioboves@gmail.com
cell. 3355935877

Bergamo Info/iscrizione: sr. Maria Paola
mpaola.aiello@yahoo.it

Cremona Presso "Cascina Moreni"

Info/iscrizioni: Stefano Baronio
info@famigliabuonanovella.it
cell. 3357889393

Genova (Villa s. Ignazio)

Info/iscrizione: p. Davide Saporiti
saporiti.d@gesuiti.it

Genova (Suore Dorotee)

Info/iscrizione: sr. Simona Isella
isellasi58@gmail.com

Rho (MI) presso PP Oblati Missionari

Info/iscrizione: p. Francesco Ghidini
donfrancescoghidini@gmail.com



MESE IGNAZIANO

3 agosto - 2 settembre 2023

Guide: sr. Gabriella Mian AdGB, don Cesare Curcio, don Francesco Ghidini e sr. Natalina De Nobili FMSC

Luogo: Casa di spiritualità delle Suore Canossiane a Ballabio (LC)

Info casa: sr. Eleonora | cell. 3395993416

Iscrizione corso: sr. Gabriella