

PROPOSTE DI FORMAZIONE

FORMAZIONE AL DISCENIMENTO SPIRITUALE PERSONALE

Per crescere nella capacità di ascoltare il proprio cuore e fare delle scelte libere.

Un percorso che unisce laboratori esperienziali, momenti di approfondimento teorico e la lettura di alcuni testi di sant'Ignazio di Loyola.

2025: 11 ottobre; 8 novembre; 13 dicembre;
2026: 17 gennaio; 14 febbraio; 14 marzo; 11 aprile;
9 maggio.
Dalle 10 alle 17.00

Si richiede la partecipazione all'intero percorso.

Equipe CIS-Cenacolo

CONOSCERMI DI PIÙ

Un'occasione per prendere consapevolezza dei miei dinamismi interiori: motivazioni, paure, automatismi che influenzano il modo in cui accolgo me stesso e gli altri.

Il tutto guidato dal metodo dell'Enneagramma.

9-10 maggio 2026

Sr. Marie Dolores Marco

IMPARARE AD ASCOLTARE MEGLIO

Un'opportunità per crescere nella qualità delle relazioni e affinare la propria capacità di ascolto. Rivolta a chi desidera migliorarsi o svolge un servizio di ascolto, attraverso esercizi pratici e spunti teorici.

21-22 marzo 2026

Sr. Luisa Curreli e sr. Marie Dolores Marco

1826 2026 BICENTENARIO

2026: Celebriamo l'anniversario della nascita della **Congregazione di Nostra Signora del Cenacolo!**
È tempo di festa, di gratitudine... e di futuro!

Inaugurazione: 31 gennaio

Parrocchia San Fulgenzio ore 17.00

Festa di Nostra Signora del Cenacolo: 23 maggio

Parrocchia Stella Mattutina ore 16.00

Altri eventi scandiranno quest'anno di festa.

"Spinte dall'amore di Cristo e profondamente sollecitate da un mondo che per lo più non lo conosce, collaboriamo con tutte le nostre forze all'annuncio del Vangelo, perché possa diventare in ogni persona vita zampillante"

dalle nostre Costituzioni

Suore di Nostra Signora del Cenacolo

Piazza Madonna del Cenacolo, 15
ROMA 00136

Per iscrizioni e informazioni

Tel. 06 35420051

romamadonnadelcenacolo@gmail.com

www.cenacoloitalia.it

Per raggiungere il Cenacolo

- bus ATAC linea 990
- FL3 stazione Balduina
- Parcheggio interno



SIAMO DISPONIBILI PER:

- dare esercizi spirituali personalmente guidati;
- guidare giornate di preghiera;
- offrire un accompagnamento spirituale;
- accogliere nella casa singoli e gruppi già organizzati che vogliono vivere un'esperienza spirituale.

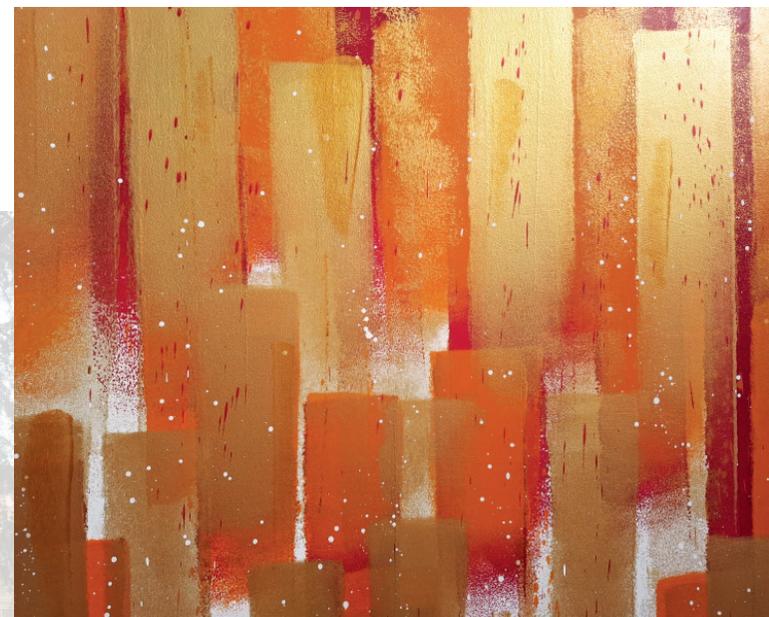
foto:
"Cenacolo di Roma"

**Suore di Nostra Signora
del Cenacolo**

Roma



PRO POSTE 2025 26



PERCORSI SPIRITUALI

ESERCIZI SPIRITUALI IGNAZIANI PERSONALMENTE ACCOMPAGNATI

**Un'esperienza che trasforma la vita
e la colma della presenza di Dio**

Vivrai un cammino profondo che prevede:

- un colloquio quotidiano *con* una guida spirituale,
- proposte bibliche personalizzate per la tua preghiera,
- orientamenti sulla pedagogia ignaziana,
- celebrazione dell'Eucaristia e preghiera con la comunità.

Il tutto vissuto in un clima di silenzio, per aiutarti ad ascoltare meglio Dio e te stesso.

17-25 novembre 2025

27 dicembre 2025 - **4** Gennaio 2026

2026: 6-13 febbraio

8-15 marzo

19-26 aprile

28 maggio - **4** giugno

22-30 giugno

19-26 luglio

3-10 settembre

18-25 ottobre

22-29 novembre

27 dicembre - **4** gennaio 2027

Ogni corso inizia con la cena e termina con la colazione. Si può fare un tempo più breve all'interno del periodo indicato.

Suore del Cenacolo e CIS
(<https://cis-esercizispirituali.net>)

È POSSIBILE

- Fare il **mese ignaziano a tappe** nelle date degli Esercizi spirituali ignaziani.
- Essere accompagnato negli Esercizi e nella vita ordinaria in **italiano, francese e inglese**.

ESERCIZI SPIRITUALI A TEMA

«**In Principio**» (Gn 1,1)

Il libro della Genesi, il libro della vita

5-12 luglio 2026

Don Salvatore Tardio

«**Ecco la tenda di Dio con l'umanità!**»

(Ap21,3)

Abitati da Dio per abitare il mondo

22-30 agosto 2026

Don Luca Lunardon

Ogni giorno ti saranno offerte due proposte bibliche, la possibilità di un accompagnamento spirituale personale e la partecipazione alla liturgia con la comunità.

ESERCIZI SPIRITUALI NELLA VITA ORDINARIA (EVO)

Per unificare vita e preghiera

11 ottobre 2025 **ore 16.30**

Incontro di presentazione della proposta

Suore del Cenacolo e Collaboratori

MATTINATE PER TUTTI

Martedì dalle **10** alle **13**

Primo incontro: **7** ottobre 2025

Sr Anna Maria Tittarelli e Collaboratori

ADORAZIONE EUCARISTICA

Un tempo prezioso per sostare alla presenza del Signore e affidargli le necessità del mondo.

Ogni giovedì tra le **9.30** e le **11.30**.

Sr Nancy e Collaboratori

GIORNATE DI SPIRITUALITÀ

Ci saranno: spunti per la preghiera personale, la possibilità di un colloquio, la condivisione sul tema della giornata e l'Eucaristia.

2025: 12 ottobre; **9** novembre; **14** dicembre

2026: 18 gennaio; **15** febbraio; **15** marzo;

12 aprile; **10** maggio

Dalle **9** alle **17.00**

Suore del Cenacolo e CIS

POMERIGGI PER PERSONE DELLA TERZA ETÀ

Per approfondire e condividere la fede

GIOVANI 18-35 ANNI

NOVITÀ

VIENI E VEDI

Un weekend per trovare risposte a tutte le tue domande sulla vita consacrata

28 febbraio - **1** marzo 2026

CONOSCERMI DI PIÙ

Una formazione per essere più consapevoli delle tue motivazioni fondamentali, propri limiti e potenzialità

29-30 novembre 2025

NOVITÀ

EVO ONLINE

Una proposta per vivere l'esperienza degli Esercizi Spiritualis di sant'Ignazio di Loyola nel cuore della propria quotidianità.

Cenacolo + Rete Magis + CIS