

Ejercicios Espirituales de 7 días

Acompaña: Vicky Irigaray

FECHA: INICIO: 19 julio (cena)

FIN: 27 julio (desayuno)

Experiencia de retiro espiritual con orientaciones para la oración en grupo y tiempo personal de oración y silencio.





avila.casa.espiritualidad@stjteresianas.org





2 EJERCICIOS DE CONTEMPLACIÓN

Método F. Jalics, sj

Acompañan: Joan Brulles y Teresa Gil, stj

Del 1 (tarde) al 10 (mañana) de agosto 2024



La propuesta de esta forma de orar o meditar va dirigida a las personas que sienten necesidad de una meditación silenciosa, sin el apoyo de palabras ni textos, porque éstos ya han sido interiorizados en otros momentos de la vida. Por eso ofrecemos una introducción intensiva a la oración contemplativa (que contiene elementos cristianos y a la vez orientales), mediante el aprendizaje de la postura corporal, la atención a la respiración y la repetición de un mantra o invocación.

Proponemos también ejercicios de Chi Kung al principio del día y la participación en la Eucaristía al final del día. El ritmo de la jornada está marcado por la alternancia de una hora de meditación (todos juntos en la sala de meditación) y media hora de descanso (tres unidades por la mañana y dos por la tarde).

Toda la jornada transcurre en silencio para favorecer la atención plena en cada momento, en el andar, en la comida, etc. Proponemos un régimen de dieta semivegetariano.

e-mail: avila.casa.espiritualidad@stjteresianas.org

Tfn: 920 212570