



Különleges lelkigyakorlatunk egy **keresztény életmódprogramot** kínál.

### Első lépés: **Bevezetés a Jézusi gyaloglásba**

A **4** vagy **5** napos lelkigyakorlatunkon bevezetünk a Szent Ignáci imamódokba és a szemlélődő - **Jézus imába**. Megtanuljuk az „északi gyaloglás” (nordic walking) alapjait. Az imádkozást a mozgással összekapcsolva jutunk el a Jézusi gyalogláshoz.

### Második lépés: **Jézusi gyaloglás**

Tovább lépve a **4** vagy **6** napos lelkigyakorlatunk abban segít, hogy a Jézusi gyaloglást - amely a test és a lélek imája - **elmélyítsük** a mindennapokban.

**Szeretettel várunk** időseket, fiatalokat, kisebb betegségben szenvedőket is, mert a részvétel semmilyen fizikai felkészülést nem igényel.

A lelkigyakorlatot Hofher József (jezsuita szerzetes), a nordic walking oktatást Molnár Renáta (személyi edző) és segítők vezetik.

### **Részletes információ és jelentkezés:**

#### **Dobogókő**

Manréza Lelkigyakorlatos Ház  
[www.manreza.hu](http://www.manreza.hu)  
[www.jezsuita.hu](http://www.jezsuita.hu)

#### **Tahi**

Szív Lelkiségi Központ  
[www.szine.hu](http://www.szine.hu)

#### **Püspökszentlászló**

Életrendezés Háza  
[www.eletrendezeshaza.hu](http://www.eletrendezeshaza.hu)

Email: [info@jezusigyaloglas.hu](mailto:info@jezusigyaloglas.hu); [renata@jezusigyaloglas.hu](mailto:renata@jezusigyaloglas.hu) Telefon: +36-30-687-9203