*Ignatian Spirituality Centre*

Senteret har et mangfold av tilbud som er imponerende.

Her følger en oversikt over tilbudene:

\* Senteret er åpent på dagtid og man kan komme innom, enten for en liten prat eller for å bruke kapellet / små bønnerom.

\* Program med opplæring (kurs):

 Årlig i vinterhalvåret

* Vekst i bønn og refleksjon over livet (Growth in Prayer and Reflective Living)
	+ Vandre videre (Journeying on)
* Samtale om tro (Spiritual conversation)
* Åndelig medvandring (Spiritual accompaniment)
* Teologi for livet (Living Theology, ulike kurs tilbys av og til)

\* Retretter

Senteret ligger midt i byen og gir ikke tilbud om fysiske retretter, men er arrangør for ulike retretter. Disse tilbys også online.

* 30 dagers retrett, Loyola, Spania
* De har avtale med retrettstedet Minsteracres i England
* Om sommer gir de en 6 dagers online retrett
* Pilegrimsvandring i «Ignatius’ fotspor» i Spania, 8 dagers varighet

\* Arrangement

Både online og på senteret

* Hver fredag er det Online prayer
* Første fredag i måneden, halvdagsretrett på senteret
* Mannsgruppe en kveld i måneden, på senteret eller online
* I adventstiden, fastetiden og rundt sommertid tilbyr de Dager med bønn og refleksjon

\* Åndelig veiledning, både fysisk og online

De har valgt å snakke om Spiritual Accompaniment (sluttet med direction).

* Individuell åndelig medvandring (spiritual accompaniment to those who wish to have someone walk beside them and tease out both their own deepest desires and notice the action of the Spirit of God in their lives.)
* De åndelige øvelsene i hverdagen (Spiritual Exercises in Daily Life)

\* Supervision og videre dannelse (ongoing formation)

- individuell supervisjon

- supervisjon i gruppe

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Under samtalen kom det fram forslag som kan hjelpe oss til å bli mer vant til meditativ bønn:

Starte stabsmøte eller andre møter med en ti minutters meditasjon (kan f eks bruke Pray as you go)

Motivere prostiet for halvdagsretrett på en av samlingene en gang i semesteret eller en gang i året.

Ungdom lærer ofte mindfullness på skolen, gjøre konfirmantene kjent med kristen meditasjon

Online tilbud