



# Perché la mia gioia Gv 15,11 sia in voi e la vostra gioia SIA PIENA

(13)-14-15  
marzo  
2026

## Esercizi spirituali diocesani per adolescenti & giovani

### CHE COSA sono gli esercizi spirituali?

Sono un'esperienza che **LASCIA IL SEGNO** perché puoi immergerti in Dio, **ASCOLTARE** nel profondo la sua Parola e i sentimenti che fa risuonare in te, dentro un clima di **SILENZIO** e di **PREGHIERA**

### CHI ci sarà agli esercizi spirituali?

Tanti **ADOLESCENTI** e tanti **GIOVANI** di tutta la diocesi, divisi in gruppi per fasce d'età, e un'équipe di guide che ti accompagneranno.

Non sarà un percorso di gruppo, ma di **RICERCA PERSONALE**

### QUANDO saranno gli esercizi spirituali?

Per **ADOLESCENTI** (nati dal 2011 al 2007)  
dalle 15.30 di **SABATO 14 MARZO 2026**  
alle 18.00 di **DOMENICA 15 MARZO**.

Per **GIOVANI** dai 19 ai 35 anni  
(nati dal 2006 al 1991)  
dalle 20.30 di **VENERDÌ 13 MARZO 2026**  
alle 18.00 di **DOMENICA 15 MARZO**.

### CHE COSA si fa negli esercizi spirituali?

Ci saranno alcune **RIFLESSIONI** e momenti di **CONFRONTO** con un'équipe di accompagnatori (preti, consacrate e laici), tempo di **DESERTO** e **SILENZIO** personale, momenti di **PREGHIERA** insieme.

### DOVE si svolgeranno gli esercizi spirituali?

Presso il Seminario Vescovile di Bergamo (via Arena 11 - Città Alta)

Possibilità di parcheggio gratuito in loco

### COME avere informazioni?

Per ulteriori informazioni o richieste  
scrivi una mail a:

[tempidellospiritu@curia.bergamo.it](mailto:tempidellospiritu@curia.bergamo.it)

### COME ci si iscrive?

Compila il modulo di iscrizione  
**ENTRO SABATO 28 FEBBRAIO 2026.**

È richiesto un contributo di:

- 35 € per gli Esercizi Adolescenti
- 60 € per gli Esercizi Giovani

Il resto è a carico della Diocesi



Clicca qui



O inquadra il QR Code  
per iscriverti