COVA
SANT IGNASI
MANRESA

Programa
Octubre 2026
Septiembre 2027



Silencio
Espiritualidad
Discernimiento

Índice

1	Bienvenida	pág 3
2	Ejercicios Espirituales	pág 4
3	Propuestas de silencio y oración	pág 6
4	Seminarios	pág 8
5	Cursos Internacionales	pág 9
6	Propuestas para Jóvenes y Familias	pág 10
7	Talleres de Fin de Semana	pág 11
8	Santuario de la Cova de Sant Ignasi	pág 13
9	Información e inscripciones	pág 15
10	Cómo llegar?	pág 16

Sant Ignasi Pelegrí, la imagen de la portada, es un óleo realizado por **Montserrat Gudiol** el 1991 con motivo del quinto centenario de su nacimiento.

1 Bienvenida

Ignacio de Loyola bajó a pié de Montserrat **a Manresa**. Aquí passó once meses, un tiempo de importancia capital para su vida, para la Compañía de Jesús y para las familias y espiritualidades ignacianas.

Su lugar privilegiado de silencio y oración fué la gruta o cueva alrededor de la que se levanta el actual **Santuario** y el **Centro Internacional de Espiritualidad.** La experiencia aquí vivida por Ignacio cuajó en el libro de los Ejercicios Espirituales.

La **Comunidad de Jesuïtas de la Cova de Sant Ignasi** ofrece un espacio a aquellas personas que busquen tiempo de **silencio, oración y discernimiento** o deseen acompañamiento solicitándolo con antelación.



José
de Pablo SJ



David
Guindulain SJ



Alejandro
Labajos SJ



Josep Mª
Bullich SJ



Josep Lluís
Iriberri SJ



Josep
Baquer SJ

2

Ejercicios Espirituales

La Cova ofrece la posibilidad de realizar un «retiro ignaciano» en Manresa, el «lugar fundacional» de la espiritualidad ignaciana. Vive un mes completo de Ejercicios Espirituales, disfruta del acompañamiento personalizado en las distintas propuestas o dedica unos días a la oración y al silencio.

Mes de Ejercicios

La experiencia completa de los Ejercicios Espirituales, tal como los propuso San Ignacio: silencio y oración, con una entrevista diaria y un acompañamiento que personaliza la experiencia a cada persona.

30 de junio - 30 de julio 2027 (ENG)
Pep Giménez SJ y Equipo

1 - 30 de agosto 2027 (ES)
David Guindulain SJ y Equipo

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 10h

8 días de Ejercicios

1 - 10 de julio 2027	**Alejandro Labajos SJ** (ES)	
11 - 20 de julio 2027	**Maite Valls RJM i Equip** (CAT)	PERSONALIZADOS
11 - 20 de julio 2027	**Josep Maria Bullich SJ** (CAT)	
21 - 30 de julio 2027	**José de Pablo SJ i Equip** (ES)	PERSONALIZADOS
1 - 10 de agosto 2027	**Carles Marcet SJ i Equip Eides** (CAT) (ES)	PERSONALIZADOS
11 - 20 de agosto 2027	**Josep Maria Bullich SJ** (ENG)	PERSONALIZADOS
11 - 20 de agosto 2027	**Francesc Riera SJ** (CAT)	
21 - 30 de agosto 2027	**Òscar Fuentes SJ** (ES)	
21 - 30 de agosto 2027	**Josep Maria Margenat SJ i Renaud T. Adjaho SJ** (FRA)	
1 - 10 de septiembre 2027	**Laura Rius** (CAT) (ES)	

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 10h

5 días de Ejercicios

27 - 31 de desembre 2026 **Alexis Bueno SJ y Equipo MAG+S** (ES)
(para JOVENES MAG+S)

Entrada: a las 10h
Salida: a las 10h

19 - 24 de marzo 2027 **Silver Falguera SJ** (ES)

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 16h

25 - 29 de agosto 2027 **Alexis Bueno SJ y Equipo MAG+S** (ES)
(para JOVENES MAG+S)

Entrada: antes de 13:30h
Salida: a las 16h

(CAT) Catalán (ES) Español (ENG) Inglés (FRA) Francés

2 Ejercicios Espirituales

Ejercicios Espirituales en la Vida Cotidiana

Siete meses de Ejercicios en la «vida cotidiana», con acompañamiento personal y el apoyo semanal de guías de oración.

- 2 - 4 de octubre 2026
- 15 - 17 de enero 2027
- 7 - 9 de mayo 2027

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 13h

David Guindulain SJ
Para inscribirse es necesario contactar con dguindulain@covamanresa.cat

3 días de iniciación a los Ejercicios Espirituales

Una invitación a la oración personal desde el acercamiento a Ignacio de Loyola, a través de su vida y de los Ejercicios Espirituales.

- 5 - 8 de diciembre 2026
  David Guindulain SJ

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 15h

Retiros: Adviento, Cuaresma y Pentecostés

ADVIENTO
Preparando la Navidad
11 - 13 de diciembre 2026
La oportunidad de vivir a fondo el Adviento des dels Ejercicios de Sant Ignacio, con posibilidad de acompañamiento personal.

CUARESMA
Camino hacia la Pascua
26 - 28 de febrero 2027
La oportunidad de vivir a fondo la Pascua desde la perspectiva ignaciana.

PENTECOSTÉS
Espíritu y Vida
14 - 16 de mayo 2027
El deseo de vivir con toda la profundidad el don creador del Espíritu. Lo viviremos desde la oración, el silencio y la litúrgia.

Coordinación: David Guindulain SJ

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 16h



3

Propuestas de silencio y oración

Camino de Contemplación: 8 días intensivos

Propuesta de un camino de oración basado en la quietud postural, la respiración y la repetición de una invocación o mantra mediante una sucesión pautada de meditaciones en común. La dieta es semivegetariana.

Iniciación

21 - 30 de julio 2027

Lídia Roig, Esteve Forneguera, Manuel Santamaria SJ y Eduardo Kronfly

Profundización

1 - 10 de agosto 2027

Xavier Melloni SJ

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 10h



Retiro contemplativo según el Métode Franz Jalics

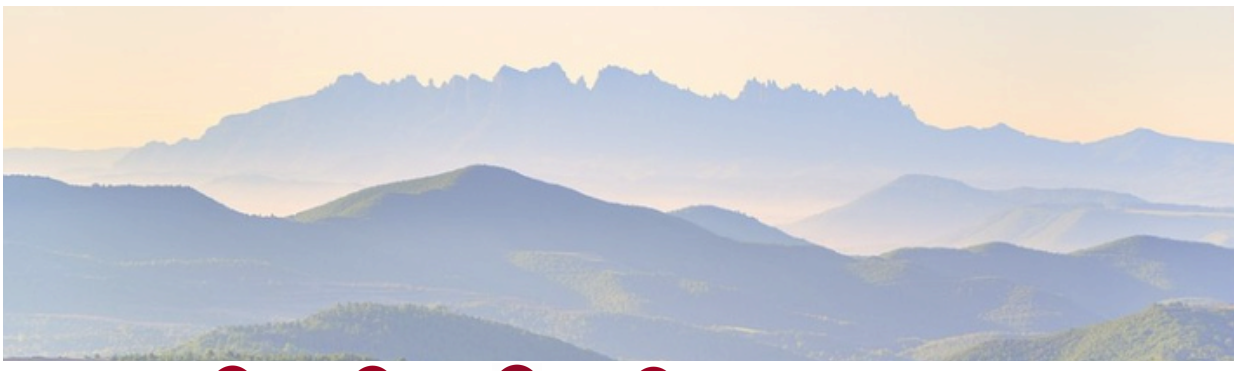
Acercamiento paso a paso a la Oración de Jesús con gran sencillez. Al recurrir al nombre de Jesús, se produce una transformación imperceptible. La repetición silenciosa de su nombre nos conduce a nosotros mismos, a nuestra propia profundidad, y nos abre a la presencia de Dios.

21 - 30 de junio 2027

P. Russell Pollitt SJ y Karin Seethaler

ING

Entrada: de las 16h a las 18:30h
Salida: a las 10h



CAT Catalán ES Español ENG Inglés FRA Francés

3 Propuestas de silencio i oración

Camino de Contemplación: Fines de semana

Propuesta de introducción intensiva a la oración contemplativa, mediante el aprendizaje de la postura corporal, con ejercicios de yoga, respiración y visualización para conducir al umbral del silencio.

Iniciación: Xavier Melloni SJ

- 11 - 13 de septiembre 2026
- 22 - 24 de enero 2027
- 9 - 11 de abril 2027

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 16h

Profundización: Xavier Melloni SJ, Lídia Roig y Esteve Forneguera

GRUPO A: Catalán

- 16 - 18 de octubre 2026: **Xavier Melloni SJ**
- 12 - 14 de febrero 2027: **Lídia Roig y Esteve Forneguera**

GRUPO B: Castellano

- 30 de octubre- 1 de noviembre 2026: **Lídia Roig y Esteve Forneguera**
- 5 - 7 de marzo 2027: **Xavier Melloni SJ**

GRUPO C: Catalán

- 20 - 22 de noviembre 2026: **Lídia Roig y Esteve Forneguera**
- 21 - 23 de mayo 2027: **Xavier Melloni SJ**

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 16h

Triduo Pascual

Oportunidad de vivir la intensidad de la Semana Santa integrando oración, silencio y celebración litúrgica, en el marco privilegiado de La Cova.

- 25 - 28 de marzo 2027

Coordinación:
David Guindulain SJ
Alejandro Labajos SJ
José de Pablo SJ

Entrada: de las 16h a las 17h
Salida: a las 10h

4 Seminarios

Seminario Intensivo de Ejercicios

La Cova de Sant Ignasi y EIDES (Cristianisme i Justícia) ofrecen un Seminario Intensivo en tres períodos, para estudiar, orar y reflexionar sobre el libro de los Ejercicios de San Ignacio y prepararse para el Acompañamiento en Ejercicios o en la vida cotidiana.

- 4 - 6 de diciembre 2026
- 21 - 23 de marzo 2027
- 8 - 10 de octubre 2027

Coordinación: Carles Marcet SJ i Laura Rius

En colaboración con:

CJ | EIDES

Entrada: antes de las 18:30h
Salida: a las 13h

Seminario Discernimiento Comunitario

Una nueva manera de caminar juntos dentro de la Iglesia para poner en práctica una forma de oración que conduce a la conversación espiritual y al discernimiento comunitario.

- 9 - 12 de octubre de 2026
- 4 - 8 de diciembre de 2026

Coordinación: José de Pablo SJ e Isabel Santos CVX



5 Cursos Internacionales

Curso de immersión ignaciana

Profundización en el legado de Ignacio de Loyola con el fin de inspirar una vida cristiana en nuestra sociedad e Iglesia actuales, así como para la formación en el acompañamiento espiritual a personas y comunidades.

En colaboración con: CJ | EIDES

- 17 de octubre - 4 de diciembre 2026 (CAST) (castellano)
  Coordinación: Josep Lluís Iriberri SJ
  Información e inscripciones: info@covamanresa.cat

- 25 de abril - 10 de junio 2027 (ING) (inglés)
  Coordinación: Alejandro Labajos SJ
  Información e inscripciones: ignatiancourse@covamanresa.cat

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 16h



Cuando vamos llegando a los 65, 70... años i más

El arte de asumir creativamente los penúltimos y últimos tramos de la vida. Prepararse, reflexionar y acoger la Tercera Edad desde la pedagogía ignaciana del «sentir y gustar internamente».

- 12 de septiembre - 10 de octubre 2026
  Coordinación: David Guindulain SJ
  Información e inscripciones: info@covamanresa.cat

Entrada: de 16h a 18:30h
Salida: a las 16h

(CAT) Catalán (ES) Español (ENG) Inglés (FRA) Francés

6 Propuestas para Jóvenes y Familias

Propuestas para Jóvenes: Talleres de interioridad

El Casal Lluís Espinal dispone de unas instalaciones adaptadas a los jóvenes donde, a partir de una metodología dinámica, se pretende que los chicos y chicas puedan adentrarse en su interior, descubrir la individualidad de los demás y abrirse a la experiencia de la **Interioridad** y la **Trascendencia**.

Coordinación: David Guindulain SJ

Para más información contactar a través de:

info@covamanresa.cat

Propuestas para familias: Retiro Familiar de Adviento

Ofrecemos un espacio de convivencia, oración y reflexión en clave ignaciana para **familias y parejas, con o sin hijos (adolescentes, niños...)**, con propuestas de trabajo individualizadas y en grupo, teniendo como trasfondo los Ejercicios Espirituales.

- 29 de noviembre 2026

Recomendado para familias con niños y niñas a partir de 5 años.

Entrada: a las 9:30h
Salida: a las 16h



Para jóvenes a partir de 12 años (1º de la ESO) con el acompañamiento de 1-2 adultos se ofrece la posibilidad de iniciar el retiro con una actividad dirigida el día anterior.

Entrada: sábado 28 antes de las 18:30h
Salida: domingo 29 a las 16h

Coordinación: Oriol Melgosa y Equipo

Para información e inscripciones contactar a través de:

omelgosaa@gmail.com

7

Talleres de Fin de Semana

Sanar mis heridas. Taller ESPERE

Se abordan 11 temas relacionados con el bienestar psicológico del participante: gestión de las emociones, perdón como decisión personal, empatía, compasión, construcción de la verdad, justicia restaurativa, promoción de acuerdos, memoria y reconciliación.

En colaboración con:
FUNDACIÓN PARA LA RECONCILIACIÓN

- 13 - 15 de noviembre 2026
- 15 - 17 de enero 2027

Entrada: antes de las 16h
Salida: a las 15h

Coordinación: Manu Arrúe SJ y Equipo

Para información e inscripciones contactar con Laura Rius: lrius@fespinal.com

Enegrama desde la esencia de la vida

El objetivo del curso es **trabajar nuestra personalidad**, descubrir los caminos que nos conducen al **autoconocimiento y al descubrimiento de los demás**, así como encontrar **herramientas para mejorar nuestra vida** y ganar en calidad en nuestras relaciones, tanto profesionales como personales.

La metodología incluye presentaciones y debates sobre los contenidos teóricos, ejercicios individuales y grupales, así como ejercicios de identificación del propio eneatipo a través de testimonios, personajes de películas, canciones y visualizaciones.

- 15 - 17 de gener 2027
- 29 - 31 de gener 2027

Entrada: antes de las 18:30h
Salida: a las 15h

Además, se ofrece un **Taller con un enfoque práctico sobre la aplicación práctica del Eneagrama a la vida cotidiana.**

- 19 - 21 de febrero 2027

Entrada: antes de las 18:30h
Salida: a las 15h

Coordinación: Josep Lluís Iriberri SJ y Equipo

7

Talleres de Fin de Semana

Danza Contemplativa

Nos acercaremos a la propuesta ignaciana desde la danza contemplativa. No se trata de realizar todo el proceso de los Ejercicios Espirituales, sino de ofrecer una herramienta que permita profundizar, desde el cuerpo, en las diferentes propuestas.

Para quienes no conocen los Ejercicios Espirituales ignacianos, puede ser una buena manera de familiarizarse con sus distintas etapas. Independientemente del tema, la danza contemplativa facilita adentrarse en la contemplación de una manera sencilla y amable.

Habrá breves momentos teóricos y, principalmente, la vivencia de la danza contemplativa. Repasaremos poco a poco las danzas para poder recordarlas y practicarlas una vez en casa.

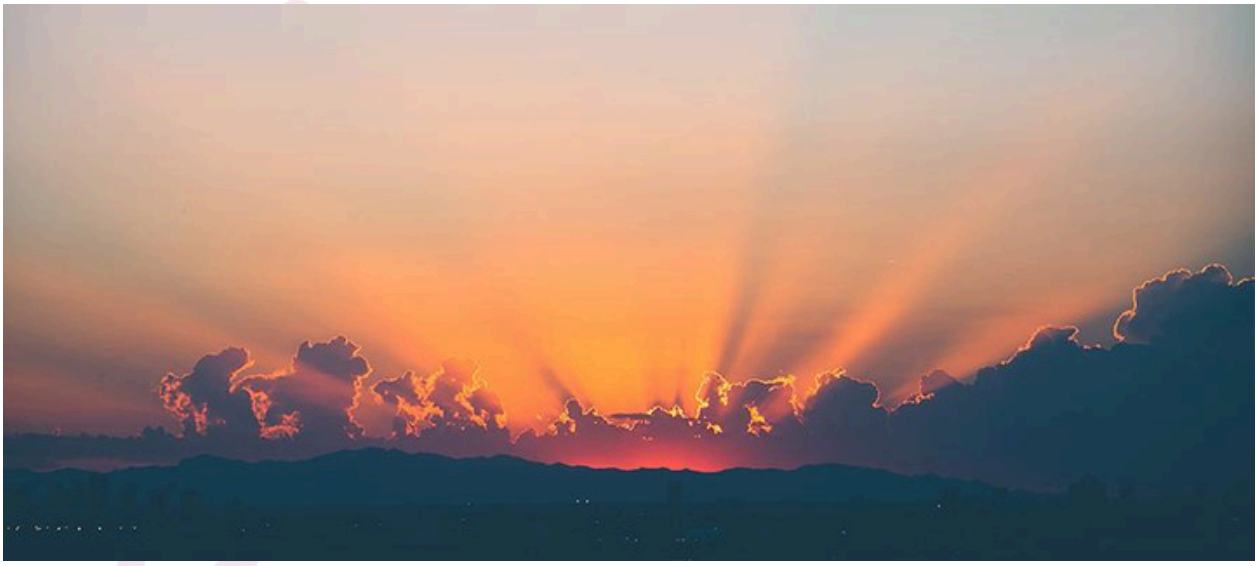
- 27 - 29 de noviembre 2026
- 12 - 14 de febrero 2027

Entrada: antes de las 18:30h
Salida: a las 15h

Coordinación: Mª Victoria Hernández

Para más información contactar a través de:

info@covamanresa.cat



8

Santuario de la Cova de Sant Ignasi

Visitas al Santuario

Abierto todos los días del año, excepto el Lunes de Pascua y el 26 de diciembre.
Los días festivos no obligatorios, abierto únicamente por las mañanas.
Del 19 al 21 de octubre de 2026, excepcionalmente, el Santuario permanecerá cerrado.

Horario Invierno

1 Noviembre 2026 — 28 Febrero 2027

Lunes a sábado de **10h** a **13h** y de **15h** a **18h**
Domingos y días de precepto de **10h** a **11:30h**

Horario Verano

1 Marzo 2027 — 31 Octubre 2027

Lunes a sábado de **10h** a **13h** y de **16h** a **19h**
Domingos y días de precepto de **10h** a **11:30h**

Visitas Guiadas

Horarios, condiciones y reserva en la web **VISITAS GUIADAS**

Celebraciones

Laborables: de lunes a sábado a las 12:45 h en el Santuario de La Cova.

Domingos y días de precepto: 12h en el Santuario de La Cova.

Confesiones: media hora antes de la celebración de la Eucaristía de los domingos o días de precepto.

Otras celebraciones: es posible celebrar la Eucaristía para personas o grupos, con reserva previa, en el Santuario o en la Coveta.

Para más información contactar a través de:

santuari@covamanresa.cat

938.751.579

8

Santuario de la Cova de Sant Ignasi

Camino Ignaciano: Loyola - Manresa

Este itinerario de más de 650 km ofrece la oportunidad de vivir una experiencia de peregrinación, siguiendo la autobiografía y el proceso espiritual que recorrió san Ignacio en 1522.

El camino comienza en la casa natal de san Ignacio, en Azpeitia (Guipúzcoa), y llega hasta el lugar de su iluminación espiritual, en Manresa.

Desde La Cova promovemos y acompañamos a los peregrinos que solicitan ayuda para vivir su propia experiencia de peregrinación en el siglo XXI, siguiendo las huellas de aquel hombre extraordinario.

Coordinación: Josep Lluís Iriberri SJ

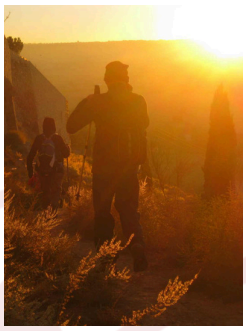
Para más información contactar a través de:

oficina.central@caminoignaciano.org

https://caminoignaciano.org







Inaziotar Bidea
Camino Ignaciano
Camí Ignasià
Camiño Ignaciano
desde 1522

Amb el patrocini de:

DICASTERIUM DE CULTURA ET EDUCATIONE

DICASTERO PER L'EVANGELIZZAZIONE
SEZIONE PER LE QUESTIONI FONDAMENTALI DELL'EVANGELIZZAZIONE NEL MONDO

Existe la posibilidad de hospedarse en el **Casal Lluís Espinal**, dentro de las propias instalaciones de la Cova Sant Ignasi de Manresa.

Para más información y reservas contactar a través de:

info@covamanresa.cat

9 Información e Inscripciones

Formaliza tu inscripción a las diferentes propuestas formativas que te ofrecemos desde La Cova:

1 Opción recomanada

www.covamanresa.cat

- Elige la formación desde nuestra página web oficial
- Haz la inscripción online

2 Contacta con La Cova

info@covamanresa.cat

- Facilítanos tus datos y la actividad que deseas realitzar
- Espera respuesta confirmando que la inscripción es firme

3 Realiza el pago a través de:

Formulario de inscripción de www.covamanresa.cat

Pago de la matrícula por transferencia a CaixaBank:

IBAN: ES70 2100 4955 5622 0000 7874

Beneficiario: Casa d'Exercicis Cova Sant Ignasi

Indica:

- Nombre y Apellidos de la/las personas inscritas
- Código de la actividad (cuando se haya confirmado)

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD:

- Comprueba que estás en la página web oficial de La Cova Sant Ignasi de Manresa.
- No accedas a formularios de inscripción a través de enlaces sospechosos recibidos por correo electrónico o WhatsApp.
- No compartas nunca las contraseñas ni los códigos de verificación bancaria.
- Cuando hayas finalizado la reserva, confirma que recibes un correo electrónico de confirmación de la inscripción o del pago, según el procedimiento establecido.
- Si no recibes ninguna confirmación o detectas un cargo inesperado en la cuenta bancaria, contacta directamente con La Cova.

10 Cómo llegar?

Cova Sant Ignasi Manresa
Centre Internacional d'Espiritualitat Ignasiana
Camí de la Cova 17
08241 Manresa (Barcelona)
Tel. +34 93 872 04 22 – fax: +34 93 872 91 16

Vegeu: https://www.covamanresa.cat/ca/com-arribar-hi



Autopista C-16 (de Terrassa a Manresa):
Salida 13 (St. Vicenç de Castellet) y después por Comarcal C-55 salida por "Manresa - Centre Històric"

Renfe Línia R4:
Salida desde las estaciones de Sants, Pl. Catalunya, Arc Triomf, Sagrera y St. Andreu. Laborables, cada media hora. Festivos, cada hora. El trayecto dura unos 90 minutos, en condiciones normales de funcionamento.
La distancia a pie es de 12 minutos aproximadamente.
Se puede coger un taxi en la estación o pedirlo al 938744000 - 938744119 - 639336360.

FGC Línia R5 o R50:
Salida Pl. Espanya, cada 30 minutos. Festivos, cada hora.
Estación: **Manresa Viladordis**
La distancia a pie es de 10 minutos aproximadamente.

operat per

5 Salides desde Barcelona:
- Gran Via de les Corts, 612
- Còrsega, 167
- Maria Cristina
- Palau Reial
- Zona Universitària

Estación: **Plaça Valldaura**
La distancia a pie es de 15 minutos aproximadamente.

Con la colaboración de:



© 2026 COVA DE SANT IGNASI

CENTRE INTERNACIONAL D'ESPIRITUALITAT IGNASIANA -
Camí de la Cova 17, 08241 MANRESA
Tel. +34 938 720 422
info@covamanresa.cat
www.covamanresa.cat