COVA
SANT IGNASI
MANRESA

Programa
Octubre 2026
Setembre 2027



Silenci
Espiritualitat
Discerniment

Índex

1	Benvinguda	pàg 3
2	Exercicis Espirituals	pàg 4
3	Propostes de silenci i pregària	pàg 6
4	Seminaris	pàg 8
5	Cursos Internacionals	pàg 9
6	Propostes per Joves i Famílies	pàg 10
7	Tallers de Cap de Setmana	pàg 11
8	Santuari de la Cova de Sant Ignasi	pàg 13
9	Informació i inscripcions	pàg 15
10	Com arribar?	pàg 16

Sant Ignasi Pelegrí, la imatge de la portada, és un oli realitzat per **Montserrat Gudiol** el 1991 amb motiu del cinquè centenari del seu naixement.

1 Benvinguda

Ignasi de Loiola baixà a peu de Montserrat **a Manresa**. Aquí hi passà onze mesos, un temps d'importància cabdal per a la seva vida, per a la Companyia de Jesús i per a les famílies i espiritualitats ignasianes.



José de Pablo SJ



David Guindulain SJ

El seu lloc privilegiat de silenci i pregària fou la balma o cova al voltant de la qual s'aixeca l'actual **Santuari** i el **Centre Internacional d'Espiritualitat.** L'experiència aquí viscuda per Ignasi floriria en forma de llibre d'Exercicis Espirituals.



Alejandro Labajos SJ



Josep Mª Bullich SJ

La **Comunitat de Jesuïtes de la Cova de Sant Ignasi** ofereix un espai a aquelles persones que cerquin temps de **silenci, pregària i discerniment** o desitgin acompanyament sol·licitant-ho amb anticipació.



Josep Lluís Iriberri SJ



Josep Baquer SJ

2

Exercicis Espirituals

La Cova ofereix la possibilitat de fer "recés ignasià" en el "lloc fundant" de l'espiritualitat ignasiana, Manresa. Viu un mes sencer d'Exercicis, l'acompanyament personalitzat de les diferents propostes o uns dies de pregària i silenci.

Mes d'Exercicis

L'experiència completa dels Exercicis tal i com la va proposar Sant Ignasi: silenci i pregària, entrevista diària amb l'acompanyament que personalitza l'experiència a cada persona.

30 de juny - 30 de juliol 2027
Pep Giménez SJ i Equip ENG

1 - 30 d'agost 2027
David Guindulain SJ i Equip ES

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 10h

8 dies d'Exercicis

1 - 10 de juliol 2027	**Alejandro Labajos SJ** ES	
11 - 20 de juliol 2027	**Maite Valls RJM i Equip** CAT ES	PERSONALITZATS
11 - 20 de juliol 2027	**Josep Maria Bullich SJ** CAT ES	
21 - 30 de juliol 2027	**José de Pablo SJ i Equip** ES	PERSONALITZATS
1 - 10 d'agost 2027	**Carles Marcet SJ i Equip Eides** CAT ES	PERSONALITZATS
11 - 20 d'agost 2027	**Josep Maria Bullich SJ** ENG	PERSONALITZATS
11 - 20 d'agost 2027	**Francesc Riera SJ** CAT	
21 - 30 d'agost 2027	**Òscar Fuentes SJ** ES	
21 - 30 d'agost 2027	**Josep Maria Margenat SJ i Renaud T. Adjaho SJ** FRA	
1 - 10 de setembre 2027	**Laura Rius** CAT ES	

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 10h

5 dies d'Exercicis

27 - 31 de desembre 2026
(per a JOVES MAG+S)
Alexis Bueno SJ i Equip MAG+S ES

Entrada: a les 10h
Sortida: a les 10h

19 - 24 de març 2027
Silver Falguera SJ ES

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 16h

25 - 29 d'agost 2027
(per a JOVES MAG+S)
Alexis Bueno SJ i Equip MAG+S ES

Entrada: abans de les 13:30h
Sortida: a les 16h

CAT Català ES Castellà ENG Anglès FRA Francès

2 Exercicis Espirituals

Exercicis Espirituals a la Vida Quotidiana

Set mesos d'Exercicis a la "vida quotidiana", amb acompanyament personal i el suport setmanal de guies de pregària.

- 2 - 4 d'octubre 2026
- 15 - 17 de gener 2027
- 7 - 9 de maig 2027

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 13h

David Guindulain SJ
Per inscriure's cal contactar abans amb dguindulain@covamanresa.cat

3 dies d'iniciació als Exercicis Espirituals

Una invitació a la pregària personal des de l'apropament a Ignasi de Loiola, a través de la seva vida i dels Exercicis Espirituals.

- 5 - 8 de desembre 2026
  David Guindulain SJ

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 15h

Recessos: Advent, Quaresma i Pentacosta

ADVENT
Preparem el Nadal
11 - 13 de desembre 2026
L'oportunitat de viure a fons l'Advent des dels Exercicis de St. Ignasi, amb possibilitat d'acompanyament personal.

QUARESMA
Camí cap a la Pasqua
26 - 28 de febrer 2027
L'oportunitat de viure a fons la Pasqua des de la perspectiva ignasiana.

PENTACOSTA
Esperit i Vida
14 - 16 de maig 2027
El desig de viure amb tota la fondària el do creador de l'Esperit. Ho viurem des de la pregària, el silenci i la litúrgia

Coordinació: David Guindulain SJ

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 16h



3

Propostes de silenci i pregària

Camí de Contemplació: 8 dies intensius

Proposta d'un camí d'oració basat en la quietud postural, la respiració i la repetició d'una invocació o mantra mitjançant una successió pautada de meditacions en comú. La dieta és semi-vegetariana

Iniciació
21 - 30 de juliol 2027
Lídia Roig, Esteve Forneguera, Manuel Santamaria SJ i Eduardo Kronfly

Aprofundiment
1 - 10 d'agost 2027
Xavier Melloni SJ

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 10h



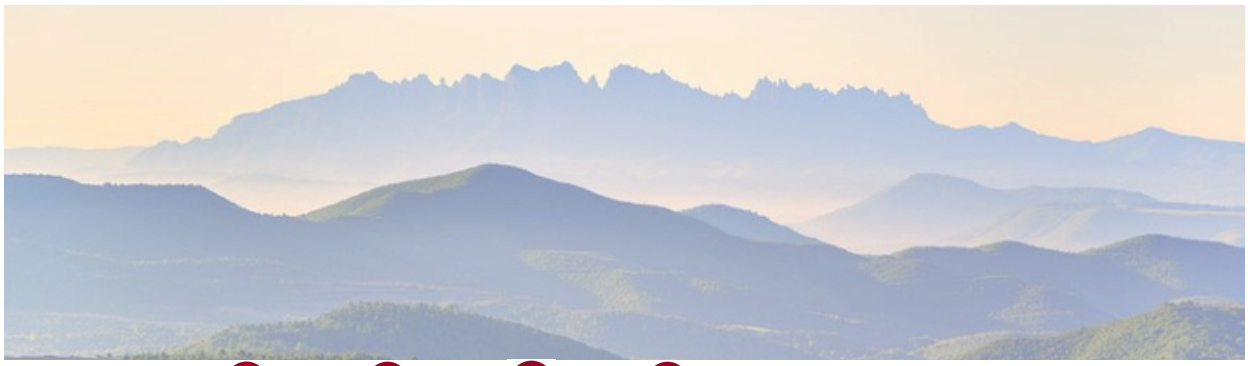
Recés contemplatiu segons el Mètode Franz Jalics

Acostament pas a pas a l'Oració de Jesús amb una gran simplicitat. En acudir al nom de Jesús, es produeix una transformació imperceptible. La repetició silenciosa del seu nom ens condueix a nosaltres mateixos, a la nostra pròpia profunditat i ens obre a la presència de Déu.

21 - 30 de juny 2027
P. Russell Pollitt SJ i Karin Seethaler

ENG

Entrada: de les16h a les 18:30h
Sortida: a les 10h



CAT Català ES Castellà ENG Anglès FRA Francès

3 Propostes de silenci i pregària

Camí de Contemplació: Caps de setmana

Proposta d'introducció intensiva a la pregària contemplativa, mitjançant l'aprenentatge de la postura corporal, amb exercicis de ioga, de respiració i de visualització per tal de conduir al llindar del silenci.

Iniciació: Xavier Melloni SJ

- 11 - 13 de setembre 2026
- 22 - 24 de gener 2027
- 9 - 11 d'abril 2027

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 16h

Aprofundiment: Xavier Melloni SJ, Lídia Roig i Esteve Forneguera

GRUP A: Català

- 16 - 18 d'octubre 2026: **Xavier Melloni SJ**
- 12 - 14 de febrer 2027: **Lídia Roig i Esteve Forneguera**

GRUP B: Castellà

- 30 d'octubre- 1 de novembre 2026: **Lídia Roig i Esteve Forneguera**
- 5 - 7 de març 2027: **Xavier Melloni SJ**

GRUP C: Català

- 20 - 22 de novembre 2026: **Lídia Roig i Esteve Forneguera**
- 21 - 23 de maig 2027: **Xavier Melloni SJ**

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 16h

Tríduum Pasqual

Oportunitat de viure la densitat de la Setmana Santa integrant pregària, silenci i celebració litúrgica, en el marc privilegiat de la Cova.

- 25 - 28 de març 2027

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

Entrada: de les 16h a les 17h
Sortida: a les 10h

4 Seminaris

Seminari Intensiu d'Exercicis

La Cova de Sant Ignasi i EIDES (Cristianisme i Justícia) ofereix un Seminari Intensiu en tres períodes, per estudiar, pregar i reflexionar sobre el llibre dels Exercicis de Sant Ignasi i preparar per a l'Acompanyament en Exercicis o en el quotidià de la vida.

- 4 - 6 de desembre 2026
- 21 - 23 de març 2027
- 8 - 10 d'octubre 2027

Coordinació: Carles Marcet SJ i Laura Rius

En col·laboració amb:

CJ | EIDES

Entrada: abans de les 18:30h
Sortida: a les 13h

Seminari Discerniment Comunitari

Una nova manera de caminar plegats dins l'Església per posar en pràctica una forma de pregària que condueix a la conversa espiritual i al discerniment comunitari.

- 9 - 12 d'octubre de 2026
- 4 - 8 de desembre de 2026

Coordinació: José de Pablo SJ i Isabel Santos CVX



5 Cursos Internacionals

Curs d'immersió ignasiana

Aprofundiment del llegat d'Ignasi de Loiola a fi d'inspirar una vida cristiana en la nostra societat i Església actuals i també per a la formació en l'acompanyament espiritual a persones i comunitats.

En col·laboració amb: CJ | EIDES

- 17 d'octubre - 4 de desembre 2026 (ES)
  Coordinació: Josep Lluís Iriberri SJ
  Informació i inscripcions: info@covamanresa.cat

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 16h

- 25 d'abril - 10 de juny 2027 (ENG)
  Coordinació: Alejandro Labajos SJ
  Informació i inscripcions: ignatiancourse@covamanresa.cat



Quan hom va arribant als 65, 70... anys i més

L'art d'assumir creativament els penúltims i els últims trams de la vida. Preparar-se, reflexionar i acollir la Tercera Edat, des de la pedagogia ignasiana del "sentir i assaborir internament".

- 12 de setembre - 10 d'octubre 2026
  Coordinació: David Guindulain SJ
  Informació i inscripcions: info@covamanresa.cat

Entrada: de 16h a 18:30h
Sortida: a les 16h

CAT Català ES Castellà ENG Anglès FRA Francès

6 Propostes per Joves i Famílies

Propostes per Joves: Tallers d'interioritat

El Casal Lluís Espinal disposa d'unes instal·lacions adaptades als joves on, a partir d'una metodologia dinàmica, es pretén que els nois i noies puguin endinsar-se en el seu interior, descobrir la individualitat dels altres i obrir-se a l'experiència de la **Interioritat** i la **Transcendència**.

Coordinació: David Guindulain SJ

Per més informació contactar a través de:

info@covamanresa.cat

Propostes per famílies: Recés Familiar d'Advent

Oferim un espai de convivència, pregària i reflexió en clau ignasiana per a **famílies, parelles amb ó sense fills (adolescents, infants...)** amb propostes de treball individualitzades i en grup, amb els Exercicis Espirituals com a rerefons.

- 29 de novembre 2026

Recomanat per a famílies amb infants a partir de 5 anys.

Entrada: a les 9:30h
Sortida: a les 16h



Per a joves a partir de 12 anys (1er d'ESO) acompanyats de 1-2 adults s'ofereix la possibilitat d'iniciar el recés amb una activitat dirigida el dia abans.

Entrada: dissabte 28 abans de les 18:30h
Sortida: diumenge 29 a les 16h

Coordinació: Oriol Melgosa i Equip

Per informació i inscripcions contactar a través de:

omelgosaa@gmail.com

7

Tallers de Cap de Setmana

Sanar les meves ferides. Taller ESPERE

S'aborden 11 temes relacionats amb el benestar psicològic del participant: gestió d'emocions, el perdó com a decisió personal, empatia, compassió, construcció de veritat, justícia restaurativa, promoció de pactes, memòria i reconciliació.

En col·laboració amb:
FUNDACIÓN PARA LA RECONCILIACIÓN

- 13 - 15 de novembre 2026
- 15 - 17 de gener 2027

Entrada: abans de les 16h
Sortida: a les 15h

Coordinació: Manu Arrúe SJ i Equip

Per informació i inscripcions contactar amb Laura Rius: lrius@fespinal.com

Ennegrama des de l'essència de la vida

L'objectiu del curs és **treballar la nostra personalitat**, descobrir els camins que ens endinsen a l'**autoconeixement i al descobriment dels altres**, així com **trobar les eines per millorar la nostra vida**, guanyant en qualitat de relacions, tant professionals com personals.

La metodologia inclou presentacions i discussions de la teoria, exercicis individuals i en grup, així com exercicis d'identificació del propi eneatipus a través de testimonis i personatges de pel·lícules, cançons i visualitzacions.

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

Entrada: abans de les 18:30h
Sortida: a les 15h

Addicionalment s'ofereix un **Taller amb una aproximació d'aplicació pràctica de l'Enneagrama a la vida quotidiana**.

- 19 - 21 de febrer 2027

Entrada: abans de les 18:30h
Sortida: a les 15h

Coordinació: Josep Lluís Iriberri SJ i Equip

7

Tallers de Cap de Setmana

Dansa Contemplativa

Ens aproparem a la proposta ignasiana des de la dansa contemplativa. No per fer el procés, sinó per oferir un instrument que permeti aprofundir des del cos en les diferents propostes. Per als qui no coneixen els exercicis ignasians pot ser una bona manera de familiaritzar-se amb les etapes. Independentment del tema, la dansa contemplativa facilita endinsar-se en la contemplació de manera senzilla i amable.

Hi haurà breus moments teòrics i principalment la vivència de la dansa contemplativa. Repassarem a poc a poc les danses per poder recordar-les un cop a casa

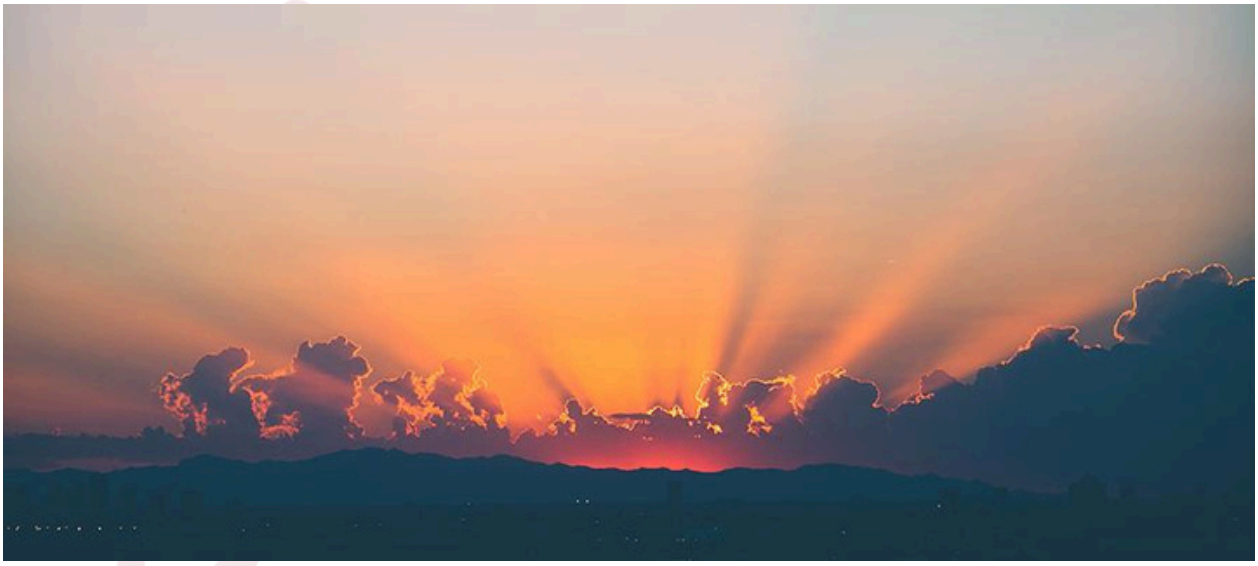
- 27 - 29 de novembre 2026
- 12 - 14 de febrer 2027

Entrada: abans de les 18:30h
Sortida: a les 15h

Coordinació: Mª Victoria Hernández

Per més informació contactar a través de:

info@covamanresa.cat



8

Santuari de la Cova de Sant Ignasi

Visites al Santuari

Obert tots els dies de l'any excepte el Dilluns de Pasqua i el 26 de desembre.
Festius no de precepte, obert només als matins.
Del 19 al 21 d'octubre de 2026, excepcionalment, el Santuari romandrà tancat

Horari Hivern

1 Novembre 2026 — 28 Febrer 2027

Dilluns a dissabte de **10h** a **13h** i de **15h** a **18h**
Diumenges i dies de precepte de **10h** a **11:30h**

Horari Estiu

1 Març 2027 — 31 Octubre 2027

Dilluns a dissabte de **10h** a **13h** i de **16h** a **19h**
Diumenges i dies de precepte de **10h** a **11:30h**

Visites Guiades

Horaris, condicions i reserva a la web **VISITES GUIADES**

Celebracions

Feiners: de dilluns a dissabte a les 12:45h al Santuari de La Cova

Diumenges i dies de precepte: 12h al Santuari de La Cova

Confessions: mitja hora abans de la celebració de l'Eucaristia dels diumenges o dies de precepte.

Altres celebracions: és possible celebrar l'Eucaristia per a persones o grups, amb reserva prèvia, al Santuari o a la Coveta.

Per més informació contactar a través de:

santuari@covamanresa.cat

938.751.579

8

Santuari de la Cova de Sant Ignasi

Camí Ignasià: Loiola - Manresa

Aquest itinerari de més de 650 km ofereix l'oportunitat de viure una experiència de peregrinació, seguint l'autobiografia i el procés espiritual que va fer Sant Ignasi el 1522.

El camí comença a la casa on va néixer a Azpeitia (Guipúscoa) i arriba al lloc de la seva il·luminació a Manresa.

Des de La Cova promovem i acompanyem els peregrins que demanen ajuda per viure la seva experiència personal de peregrinació al segle XXI tot seguint les petjades d'aquell home extraordinari.

Coordinació: Josep Lluís Iriberri SJ

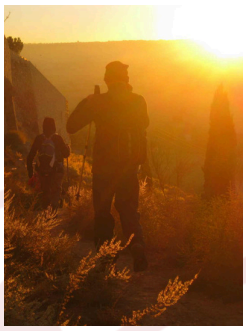
Per més informació contactar a través de:

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

Existeix la possibilitat d'hostatjar-se al **Casal Lluís Espinal**, dintre de les pròpies instal·lacions de la Cova Sant Ignasi de Manresa.

Per més informació i reserves contactar a través de:

info@covamanresa.cat

9 Informació i Inscripcions

Formalitza la teva inscripció a les diferents propostes formatives que t'oferim des de La Cova:

1 Opció recomanada

www.covamanresa.cat

- Tria la formació des de la nostra pàgina web oficial
- Fes la inscripció online

2 Contacta amb La Cova

info@covamanresa.cat

- Facilita'ns les teves dades i l'activitat que desitges realitzar
- Espera resposta confirmant si la inscripció és ferma

3 Realitza el pagament a través de:

Formulari d'inscripció de www.covamanresa.cat

Pagament de la matrícula per transferència a CaixaBank:

IBAN: ES70 2100 4955 5622 0000 7874

Beneficiari: Casa d'Exercicis Cova Sant Ignasi

Indica:

- Nom i Cognoms de la/les persones inscrites
- Codi de l'activitat (quan te l'hagin confirmat)

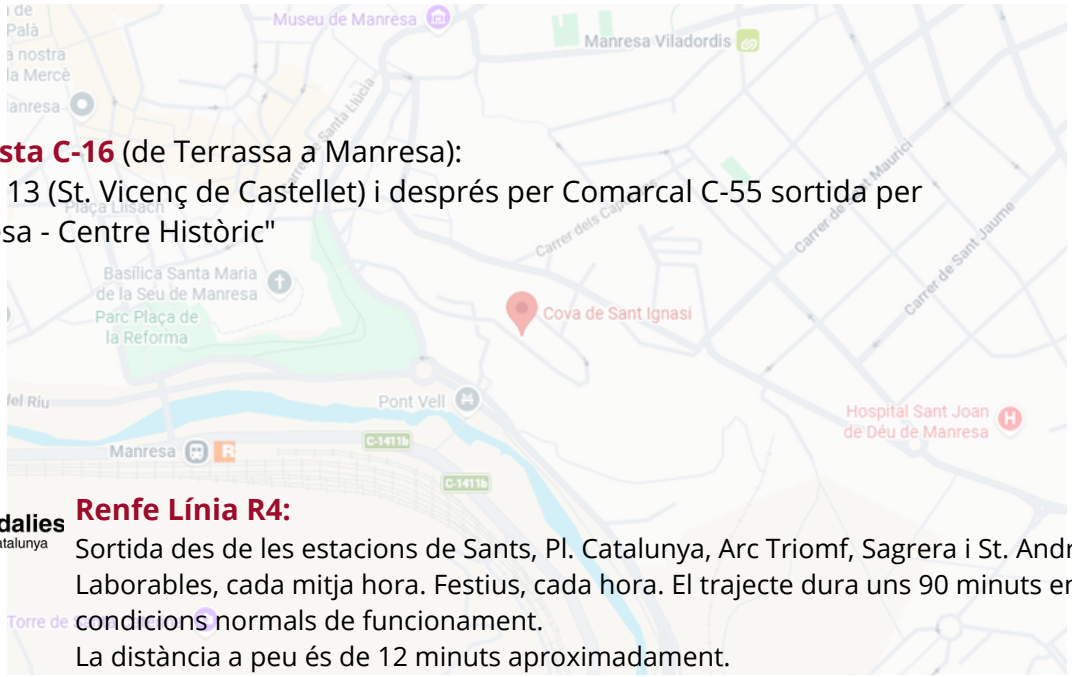
RECOMANACIONS DE SEGURETAT:

- Comprova que ets a la pàgina web oficial de La Cova Sant Ignasi de Manresa.
- No accedeixis a formularis d'inscripció a través d'enllaços sospitosos rebuts per correu electrònic o WhatsApp.
- No comparteixis mai les contrasenyes ni els codis de verificació bancària.
- Quan hagis finalitzat la reserva, confirma que hagis rebut un correu electrònic de confirmació de la inscripció o del pagament, segons el procediment establert.
- Si no reps cap confirmació o detectes un càrrec inesperat al compte bancari, contacta directament amb nosaltres.

10 Com arribar?

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):
Sortida 13 (St. Vicenç de Castellet) i després per Comarcal C-55 sortida per "Manresa - Centre Històric"

Renfe Línia R4:
Sortida des de les estacions de Sants, Pl. Catalunya, Arc Triomf, Sagrera i St. Andreu. Laborables, cada mitja hora. Festius, cada hora. El trajecte dura uns 90 minuts en condicions normals de funcionament.
La distància a peu és de 12 minuts aproximadament.
Es pot agafar un taxi a l'estació o demanar-lo al 938744000 - 938744119 - 639336360.

FGC Línia R5 o R50:
Sortida Pl. Espanya, cada 30 minuts. Festius, cada hora.
Estació: **Manresa Viladordis**
La distància a peu és de 10 minuts aproximadament.

operat per

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

Estació: **Plaça Valldaura**
La distància a peu és de 15 minuts aproximadament.

Amb la col·laboració 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