

Programa octubre 2025-setembre 2026

UN ESPAI PEL SILENCI, ESPIRITUALITAT I DISCERNIMENT

En l'escola d'Ignasi de Loiola.

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

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

ÍNDEX

1. Exercicis Espirituals
2. Propostes de silenci i pregària
3. Seminaris
4. Cursos internacionals
5. Propostes per joves i famílies
6. Tallers de Cap de Setmana
7. Santuari de la Cova de Sant Ignasi

1. Exercicis Espirituals

La Cova ofereix la possibilitat de fer “recés ignasià”, en el “lloc fundant” de Manresa, des del mes sencer d’Exercicis fins a uns dies de pregària i silenci.

1.1 Mes d’exercicis

Juliol 2026 01 – 30.- Ashley Evans sj i Deirdre Rowe (anglès)

Agost 2026 01 – 30.- David Guindulain sj i Alicia Guidonet fcm (espanyol)

1.2 Vuit dies d’exercicis

Juny 2026

- 21 – 30 Post-Simposi, en clau d’integració afectiu-sexual:
 - En castellà: Maite Valls RJM i equip
 - En anglès: Gemma Simmons CJ i equip

Juliol 2026

- 01 – 10.- Josep Maria Bullich sj
- 11 – 20.- Alejandro Labajos sj
- 21 – 30.- **Personalitzats:** Alexis Bueno sj i equip

Agost 2026

- 01 – 10.- **Personalitzats:** Maite Valls RJM i equip
- 11 – 20.- Francesc Riera sj
- 21 – 30.- Josep Maria Margenat sj
- 21 – 30.- **Personalitzats:** Carles Marcet sj i equip Eides

Setembre 2026

- 01 – 10.- Laura Rius

Horari: Entrada de 16:00 a 18:30 h. Sortida a les 10 h.

1.3 Cinc dies d’Exercicis

Desembre 2025 (per a joves)

- 27 – 31.- Equip Magis.

Horari: Entrada a les 10’00 h. Sortida a les 10’00 h.

Març - Abril 2026

- 27 març – 1 abril .- Llorenç Puig sj i Oriol Prado

Horari: Entrada de 18:00 a 19:00 h. Sortida a les 16 h.

Agost 2026 (per a joves)

- 26 – 31.- Equip Magis.

Horari: Entrada abans de dinar a les 13’30 h. Sortida a les 16 h.

1.4 Camí de Contemplació (vuit dies intensius).

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

Juliol 2026

- 11 – 20.- *Aprofundiment*: Xavier Melloni sj
- 21 – 30.- *Iniciació*: Lidia Roig, Esteve Forneguera, Manuel Santamaria SJ, Eduardo Kronfly

Agost 2026

- 1 – 10.- *Aprofundiment*: Xavier Melloni sj

Horari: Entrada de 16:00 a 18:30 h. Sortida a les 10 h.

1.5 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.

- 17 – 19 d'octubre 2025
- 23 – 25 de gener 2026
- 15 – 17 de maig 2026

Horaris: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Sortida a les 13 h.

Coordina: David Guindulain sj. **Per apuntar-se contactar amb :** dguindulain@gmail.com

1.6 Tres dies d'iniciació als EE

Una forma original de conèixer a Ignasi de Loiola a través de la seva història, les seves cartes, els Exercicis Espirituals amb pel·lícula sobre el sant

- 5 – 8 de desembre 2025
Horaris: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Sortida a les 15 h.
Coordina: Llorenç Puig sj i Oriol Prado

1.7 Recessos d'Advent, Quaresma, Tríduum Pasqual i Pentecosta

Advent: Preparam el Nadal

Oportunitat de viure a fons l'Advent des dels Exercicis de St. Ignasi, amb possibilitat d'acompanyament personal.

- 12 – 14 de desembre 2025

Quaresma: Camí cap a la Pasqua

Oportunitat de viure a fons la Pasqua des de la perspectiva ignasiana

- 13 – 15 de març 2026

Tríduum Pasqual (veure 2.5)

Recés de Pentecosta

Desig de viure amb tota la fondària el do creador de l'Esperit. Ho viurem des de la pregària, el silenci i la litúrgia.

- 22 – 24 de maig 2026

Horaris: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Sortida a les 16 h.

Coordina: David Guindulain sj

2. Propostes de silenci i pregària

2.1 Camí de Contemplació (caps de setmana)

Es proposa una 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*

- 21 – 23 de novembre 2025
- 16 – 18 de gener 2026
- 17 – 19 d'abril 2026

Aprofundiment *Xavier Melloni sj, Lidia Roig i Esteve Forneguera*

Grup A (Català)

- 3 – 5 d'octubre 2025. Lidia Roig i Esteve Forneguera
- 13 – 15 de febrer 2026. *Xavier Melloni sj*

GRUP B (Castellà)

- 14 – 16 de novembre 2025. Lidia Roig i Esteve Forneguera
- 6 – 8 de març 2026. *Xavier Melloni sj*

Grup C (Català)

- 23 – 25 de gener 2026. Lidia Roig i Esteve Forneguera
- 8 – 10 de maig 2026. *Xavier Melloni sj*

Horaris: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

2.2 Pregàries dels dimarts a la Cova

Cada canvi d'estació, silenci i músiques del món :

- 2025: 16 setembre / 16 desembre

Acompanya: *Xavier Melloni, sj*

2.3 Dissabtes de Camí de Contemplació

Oportunitat de meditar en silenci i en comú, segons el camí de la pregària contemplativa, de 10:30 a 17:30h

- 2025: 20 setembre / 18 octubre / 29 novembre

Acompanya: Equip del Centre

2.4 Recés d'Espiritualitat Ignasiana : Contemplació i silenci. Iñigo, un nou recés

El silenci (extern e intern) es el gran protagonista d'aquest recés. Cadascú amb ell mateix, sense altres estímuls externs. Prenent distància dels mòbils i altres dispositius, per entrar en el procés

- 30 de gener – 1 de febrer 2026

Horari: Comença l'activitat a les 19:00 h. Sortida a les 16:00 h.

Coordinen: Xavier Melloni sj i Imanol Rayo (director de la pel·lícula)

2.5 Tríduum Pasqual

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

- 2 – 5 d'abril 2026

Horari: Entrada de les 16:00 a les 17:00 h. Sortida a les 10 h.

Coordinen: David Guindulain sj, Alejandro Labajos sj i José de Pablo sj

3. Seminaris

3.1 Seminari Intensiu d'exercicis: Ampliació

La Cova de Sant Ignasi i EIDES (Cristianisme i Justícia) ofereixen cada tres anys un Seminari intensiu de 15 jornades, en tres períodes, per estudiar, pregar i reflexionar sobre el llibre dels Exercicis de St. Ignasi, i preparar per a l'Acompanyament en Exercicis o en el quotidià de la vida.

En els dos anys intermedis, s'ofereix un Seminari d'ampliació de temes fonamentals dels Exercicis. Enguany, pel Nadal 2025, hem escollit: ¿HEM FET (O DONAT) MAI "QUARTA SETMANA"?

Desembre 2025 . 27 – 30.- Horari: L'activitat comença a les 10 h. Sortida a les 11 h

Professors: Alicia Guidonet fcm, Carles Marcet sj. Coordinen : Anna Pitarch i Francesc Riera sj.

4. Cursos internacionals

4.1 Curs d'immersió ignasiana (Edicions en castellà i anglès)

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. Organitza la Cova de St. Ignasi amb la col·laboració EIDES (CJ).

4.1.1 Edició en castellà

- **29 octubre - 16 desembre 2025** (informació i inscripcions: info@covamanresa.cat)
Coordinació: Josep Ll. Iriberry sj

4.1.2 Edició en anglès

- **26 d'abril al 11 juny del 2026** (informació i inscripcions: ignatiancourse@covamanresa.cat)
Coordinació: Alejandro Labajos sj

4.2 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"

- **Del 12 de setembre al 11 d'octubre del 2025**
Coordinació: David Guindulain sj (informació i inscripcions: info@covamanresa.cat)

4.3 Simposi Internacional d'Exercicis Espirituals i integració afectiu-sexual

Davant les situacions d'abús i desordre que estan sortint a la llum a l'Església i a la societat els darrers anys, volem abordar la dimensió afectiu-sexual de la condició humana des d'una perspectiva integral i integradora, posant-la en relació amb la capacitat guaridora i de transformació espiritual que proposa el recorregut dels Exercicis Espirituals.

- **Del 14 al 20 de juny de 2026**
Coordinació: Xavier Melloni sj

5. Propostes per joves i famílies

Propostes per joves

L'alberg Lluís Espinal té uns espais adaptats als joves. A través 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. En col·laboració amb la "Fundació Jesuïtes Educació"
Per a més informació: info@covamanresa.cat

5.1 Propostes per famílies : Recés Multi generacional

El Centre d'Espiritualitat Cova St. Ignasi i EIDES ofereixen un recés de pregària i reflexió en clau ignasiana per a famílies, parelles amb o sense fills (adolescents, infants...) amb propostes de treball individualitzades i en grup, amb els Exercicis Espirituals com a rerefons.

- **30 de novembre de 2025**

Horari: Entrada a les 9:30 h. Sortida 18:00 h

Coordina: Oriol Melgosa i equip. **Inscripcions:** omelgosaa@gmail.com

6. Tallers de cap de setmana

6.1 Ennograma 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 eneatis a través de testimonis i personatges de pel·lícules, cançons i visualitzacions.

El taller complet s'estructura en tres blocs de dos dies:

- Del 3 al 5 d'octubre de 2025
- Del 17 al 19 d'octubre de 2025
- Del 31 d'octubre al 2 de novembre de 2025

Professors: Josep Lluís Iriberrí i equip

6.2 Dansa Contemplativa.

Ens apropem 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.

Del 13 al 15 de febrer de 2026

Professora: Victoria Hernández

7. Santuari de la Cova de Sant Ignasi

7.1 Visita al Santuari

Hivern : De l'1 de novembre 2025 al 28 de febrer 2026

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

Estiu: De l'1 de març del 2026 al 31 d'octubre de 2026

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

Festius no de precepte, tancat

Per a més **Informació i Reserves** poden consultar la següent pàgina [VISITES GUIADES](#)

7.2 Celebracions

Eucaristies

- **Feiners:** de dilluns a dissabte a les 7:30 h al Santuari de La Cova
- **Diumenges i dies de precepte:** 12:00 h al Santuari de La Cova
- **Confessions.** Mitja hora abans de la celebració de l'Eucaristia dels diumenges o dies de precepte.
- **Altres Celebracions.** Hi ha la possibilitat, per a persones o grups, de celebrar l'Eucaristia a la Coveta o al Santuari prèvia reserva.

7.3 Tríduum Pasqual (Veure 2.5)

7.4 Camí Ignasià LOIOLA – MANRESA

L'any 1522 Ignasi pelegrinà de Loiola a Montserrat i Manresa. Actualment és força la gent que refà el "Camí Ignasià". Veure el detall de la proposta a: <http://caminoignaciano.org>. Possibilitat d'hostatjar-se al Casal Espinal (Cova de Sant Ignasi).

Coordinador: Josep Lluís Iriberry, sj. E-mail : oficina.central@caminoignaciano.org

Informació i inscripcions

Dues maneres de formalitzar la inscripció:

1.-Recomanada: mitjançant la web www.covamanresa.cat

2.- Enviar e-mail a: info@covamanresa.cat amb les vostres dades i l'activitat que desitgeu; espereu resposta confirmant si la inscripció és ferma.

Confirmada l'activitat cal realitzar el pagament de la matrícula per transferència a Caixabank:

IBAN ES70 2100 4955 56 2200007874- indicar nom i cognoms de l'inscrit i codi de l'activitat.

Com arribar des de Barcelona

Aneu a: www.covamanresa.cat pestanya "Com arribar-hi"

Cotxe

- **Autopista C-16 (de Terrassa a Manresa):** Sortida 13 (St. Vicenç de Castellet) i després per Comarcal C-55 sortida per "Manresa - Centre Històric"

Tren

- **Renfe Línia R4** (Sants, Pl. Catalunya, Arc Triomf, Sagrera, St. Andreu). Laborables, cada mitja hora. Festius, cada hora. El trajecte dura 80 minuts. Es pot agafar un taxi a l'estació (o demanar-lo al 93 874 40 00 - 93 874 41 19 - 639 336 360). La distància a peu és de 12 minuts aproximadament.
- **FGC Línia R5 o R50:** Sortida Pl. Espanya, cada 30 minuts. Festius, cada hora.

Autobús

- **Mon bus:** Horaris a: www.monbus.es
- **Barcelona-Manresa:** Informació a Estació Autobusos Manresa: + 34 93 874 66 66

Centre Internacional d'Espiritualitat Ignasiana - Cova de Sant Ignasi
Camí de la Cova, 17 - 08241 Manresa (Barcelona)
Tel. + 34 93 872 04 22
www.covamanresa.cat
