

Programa octubre 2025-septiembre 2026

UN ESPACIO DE SILENCIO, ESPIRITUALIDAD Y DISCERNIMIENTO

En la escuela de San Ignacio de Loyola

Ignacio de Loyola bajó a pie de Montserrat a Manresa. Aquí pasó 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 fue la gruta o cueva alrededor de la que se levanta el actual Centro Internacional de Espiritualidad. La experiencia aquí vivida por Ignacio cuajó en el libro de los “Ejercicios Espirituales”.

La Comunidad de jesuitas de la Cueva de San Ignacio ofrece un espacio a personas individuales o grupos que busquen tiempo de silencio y oración durante uno o varios días. El equipo de la Casa ofrecerá "acompañamiento" a quien lo solicite con anticipación.

INDICE

1. Ejercicios Espirituales
2. Propuestas de silencio y oración
3. Seminarios
4. Cursos internacionales
5. Propuestas para jóvenes y familias
6. Talleres de Fin de Semana
7. Santuario de la Cova de San Ignacio

1. Ejercicios espirituales

La Cova quiere ofrecer la posibilidad de vivir un "retiro ignaciano", en el "lugar fundante" de Manresa. La oferta abarca desde el mes entero de Ejercicios hasta unos días de oración y silencio.

1.1 Mes de Ejercicios

Julio 2026 01 – 30.- Ashley Evans sj y Deirdre Rowe (inglés)

Agosto 2026 01 – 30.- David Guindulain sj y Alicia Guidonet fcm (español)

1.2 Ocho días de Ejercicios

Junio 2026

- 21 – 30 Post-Simposio, en clave de integración afectivo-sexual:
 - En castellano: Maite Valls rjm y equipo
 - En inglés: Gemma Simmons CJ y equipo

Julio 2026

- 01 – 10.- Josep Ma. Bullich sj
- 11 – 20.- Alejandro Labajos sj
- 21 – 30.- Personalizados: Alexis Bueno sj y equipo

Agosto 2026

- 01 – 10.- Personalizados: Maite Valls rjm y equipo
- 11 – 20.- Francesc Riera sj
- 21 – 30.- Josep Ma. Margenat sj
- 21 – 30.- Personalizados: Carles Marcet sj y Equipo EIDES

Septiembre 2026

- 01 – 10.- Laura Rius

Horario: Entrada de 16:00 h a 18:30 h. Salida a las 10'00 h.

1.3 Cinco días de Ejercicios

Diciembre 2025 (para jóvenes)

- 27 – 31.- Alexis Bueno sj y Equipo Magis

Horario: Entrada a las 10'00h. Salida a las 10:00 h.

Marzo - Abril 2026

- 27 marzo – 1 abril.- Llorenç Puig sj

Horario: Entrada de 18:00 a 19:00 h. Salida a las 16:00 h.

Agosto 2026 (para jóvenes)

- 26 – 31.- Alexis Bueno sj y Equipo Magis

Horario: Entrada antes del almuerzo a las 13'30 h. Salida a las 16:00 h.

1.4 Camino de Contemplación (ocho días intensivos).

Se propone 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 semi-vegetariana.

Julio 2026

- 11 – 20.- *Profundización* Javier Melloni, sj
- 21 – 30.- *Iniciación.* Esteve Forneguera, Lúdia Roig, Eduardo Kronfly y Manuel Santamaría sj

Agosto 2026

- 1 – 10.- *Profundización.* Javier Melloni, sj

Horario: Entrada de 16:00 a 18:30 h. Salida a las 10:00 h.

1.5 Ejercicios en la Vida Cotidiana

Siete meses de Ejercicios en la "vida ordinaria", con acompañamiento personal y el apoyo semanal de guías de oración.

- Del 17 al 19 octubre 2025
- Del 23 al 25 enero 2026
- Del 15 al 17 mayo 2026

Horario: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Salida a las 13:00 h.

Coordina: David Guindulain sj. **Para inscribirse contactar con :** dguindulain@gmail.com

1.6 Tres días de iniciación a los EE

Una forma original de conocer a Ignacio de Loyola a través de su historia, sus cartas, el libro de los Ejercicios Espirituales y la proyección de la película sobre el santo

- 5 – 8 diciembre 2025
Horarios: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Salida a las 15 h.
Coordina: Llorenç Puig sj y Oriol Prado

1.7 Retiros de Adviento, Cuaresma, Triduum Pascual y Ascensión

Adviento: Preparando la Navidad

Oportunidad de vivir a fondo el Adviento desde los Ejercicios de St. Ignacio, con la posibilidad de acompañamiento personal.

- Del 12 al 14 de diciembre 2025

Cuaresma: Camino hacia la Pascua

Oportunidad de vivir a fondo la Pascua desde la perspectiva ignaciana

- Del 13 al 15 de marzo 2026

Triduum Pascual (ver 2.5)

Retiro de la Ascensión

Deseo de vivir con toda la profundidad el don creador del Espíritu. Lo viviremos desde la oración, el silencio y la liturgia.

- 22 al 24 de mayo 2026

Horario: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Salida a las 16:00 h.

Coordina: David Guindulain sj

2. Propuestas de silencio y oración

2.1 Camino de Contemplación (en fines de semana)

Proponemos una introducción intensiva en la oración contemplativa mediante el aprendizaje de la postura corporal, con ejercicios de yoga, de respiración y de visualización que conduzcan al del silencio.

Iniciación. *Javier Melloni sj*

- 21 – 23 noviembre 2025
- 16 – 18 enero 2026
- 17 – 19 abril 2026

Profundización. *Javier Melloni sj, Lidia Roig y Esteve Forneguera*

Grupo A (catalán)

- 3 – 5 octubre 2025. Lidia Roig y Esteve Forneguera
- 13 – 15 febrero 2026. Javier Melloni sj

Grupo B (castellano)

- 14 – 16 noviembre 2025. Lidia Roig y Esteve Forneguera
- 6 – 8 marzo 2026. Javier Melloni sj

Grupo C (catalán)

- 23 – 25 enero 2026. Lidia Roig y Esteve Forneguera
- 8 – 10 mayo 2026. Javier Melloni sj

Horario: Entrada de 16:00 a 19:00 h. Salida a las 16:00 h.

2.2 Oración de los martes en la Cova

Todos los martes una hora de oración guiada, de 21 a 22 h

Cada cambio de estación: silencio y músicas del mundo :

- **2025:** 16 septiembre / 16 diciembre

Acompaña: Javier Melloni sj

2.3 Sábados de oración contemplativa

Oportunidad de meditar en silencio y en común, según el camino de la oración contemplativa, de 10:30h a 17:30h

- **2025:** 20 septiembre / 18 octubre / 29 noviembre
- **Acompaña:** Equipo del Centro

2.4 Retiro de Espiritualidad Ignaciana : Contemplación y silencio. Iñigo, un novedoso retiro

El silencio (exterior e interior) es el gran protagonista de este retiro. Cada uno consigo mismo sin otros estímulos externos. Tomando distancia de los móviles y otros dispositivos, para entrar en el proceso

- 30 de enero – 1 de febrero 2026

Horario: Inicio de la activitat a las 19:00 h. Salida a las 16:00 h.

Coordinan: Javier Melloni sj e Imanol Rayo (director de la película)

2.5 Triduum Pascual

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

- **2 – 5 abril 2026**

Horario: Entrada de las 16:00 a las 17:00 h. Salida a las 10 h.

Coordina: David Guindulain sj, Alejandro Labajos sj y José de Pablo sj

3. Seminarios

3.1 Seminario Intensivo de Ejercicios: Ampliación

Organiza: Cova Sant Ignasi, EIDES (Cristianismo y Justicia)

La Cueva de San Ignacio y EIDES (CJ) ofrecen cada tres años un seminario intensivo de 15 jornadas en tres períodos, para estudiar, orar y reflexionar sobre el libro de Ejercicios de San Ignacio y para prepararse a acompañar las diversas modalidades de Ejercicios o en la vida cotidiana.

En los dos años intermedios se ofrece un Seminario de Ampliación de temas fundamentales de los Ejercicios. Este año para la Navidad de 2025 hemos escogido: “HEMOS HECHO (O DADO) ALGUNA VEZ LA “CUARTA SEMANA”?”

- **Del 27 al 30 de diciembre del 2025**

Horario: Empieza la actividad a las 10:00 h. Salida a las 11:00 h

Profesores: Alicia Guidonet y Carles Marcet sj. Coordinan : Anna Pitarch y Francesc Riera, sj.

4. Cursos internacionales

4.1 Curso de Inmersión Ignaciana (ediciones en castellano e inglés)

Profundización del legado de Ignacio de Loyola a fin de inspirar una vida cristiana en nuestra Sociedad y en la Iglesias actual y también para la formación en el acompañamiento espiritual a personas y comunidades. Organiza la Cova de San Ignacio con la colaboración de EIDES (CJ).

4.1.1 Edición en castellano

- **29 octubre - 16 diciembre 2025** (información e inscripciones: info@covamanresa.cat)
Coordinación: José Luis Iriberry sj.

4.1.2 Edición en inglés

- **26 abril al 11 junio de 2026** (información e inscripciones ignatiancourse@covamanresa.cat)
Coordinación: Alejandro Labajos sj.

4.2 Cuando vamos llegando a los 65, 70 ... años y más

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

- **Del 12 de septiembre al 11 de octubre del 2025**
Coordinación: David Guindulain, sj (información e inscripciones: info@covamanresa.cat)

4.3 Simposio Internacional de Ejercicios Espirituales e integración afectivo-sexual

Ante las situaciones de abuso y desorden que están saliendo a la luz en la Iglesia y en la sociedad en los últimos años, queremos abordar la dimensión afectivo-sexual de la condición humana desde una perspectiva integral e integradora, poniéndola en relación con la capacidad sanadora y de transformación espiritual que propone el recorrido de los Ejercicios Espirituales.

- **Del 14 al 20 de junio de 2026**
Coordinación: Javier Melloni sj

5. Propuestas para jóvenes y familias

Propuestas para jóvenes

El albergue Lluís Espinal tiene unos espacios adaptados a un estilo joven. A través de una metodología dinámica se pretende que los/las adolescentes puedan adentrarse en su interior, descubrir la individualidad de los demás y abrirse a la experiencia de la Interioridad y la Trascendencia. En colaboración con Jesuites Educació. Para más información: info@covamanresa.cat

5.1 Propuestas para familias : Retiro Multigeneracional

El Centro de Espiritualidad Cova de Sant Ignasi i la Escuela Ignaciana de Espiritualidad (EIDES) ofrecen un retiro de oración y reflexión en clave ignaciana para familias, parejas con / o sin hijos (adolescentes, niños.) con propuestas de trabajo individualizadas y en grupo, con los Ejercicios Espirituales como trasfondo.

- **30 de noviembre 2025**

Horario: Entrada a las 9:30. Salida 18:00

Coordina: Oriol Melgosa y equipo **Inscripciones:** omelgosaa@gmail.com

6. Talleres de fin de semana

6.1 Enegrama desde la esencia de la vida

El objetivo del curso es trabajar nuestra personalidad, descubrir los caminos que nos adentran en el autoconocimiento y en el descubrimiento de los demás, así como encontrar las herramientas para mejorar nuestra vida, ganando en calidad de relaciones, tanto profesionales como personales. La metodología incluye presentaciones y discusiones de la teoría, ejercicios individuales y en grupo, así como ejercicios de identificación del propio eneatipo a través de testimonios y personajes de películas, canciones y visualizaciones.

El taller completo se estructura en tres bloques de dos días:

- Del 3 al 5 de octubre de 2025
- Del 17 al 19 de octubre de 2025
- Del 31 de octubre al 2 de noviembre de 2025

Profesores: Josep Lluís Iriberrí sj y equip

6.2 Danza Contemplativa.

Nos acercaremos a la propuesta ignaciana desde la danza contemplativa. No para realizar el proceso sino para ofrecer un instrumento que permita profundizar desde el cuerpo en las diferentes propuestas. Para quienes no conocen los ejercicios ignacianos puede ser una buena forma de familiarizarse con las etapas. Independientemente del tema, la danza contemplativa facilita adentrarse en la contemplación de forma sencilla y amable.

Habrà breves moments teòrics y principalment la vivència de la dansa contemplativa. Repasarem després les danses per poder recordar-les una vegada a casa.

Del 13 al 15 de febrer de 2026

Profesora: Victoria Hernández

7. Santuario de la Cova de Sant Ignasi

7.1 Visitas al Santuario

Invierno : Del 1 de noviembre 2025 al 28 de febrero 2026

Lunes a sábados de 10 a 13 h y de 15 a 18 h. Domingos y días de precepto de 10 a 11:30 h

Verano: Del 1 de marzo al 31 de octubre de 2026

Lunes a sábados de 10 a 13 h y de 16 a 19 h. Domingos y días de precepto de 10 a 11:30 h.

Festivos de no precepto, cerrado.

Para más **Información y Reservas** pueden visitar la siguiente página **VISITAS GUIADAS**

7.2 Celebraciones

Eucaristías

- **Laborables**: de lunes a sábados a las 7:30 h en el Santuario de La Cova
- **Domingos y días de precepto**: 12:00 h 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**. Hay la posibilidad, para personas o grupos, de celebrar la Eucaristía en la Cueva o en el Santuario, previa reserva.

7.3 Triduum Pascual (Ver 2.5)

7.4 Camino Ignaciano LOYOLA – MANRESA

En 1522 Ignacio peregrinó de Loyola a Montserrat y Manresa. Actualmente son muchos los que recorren el "Camino Ignaciano". Posibilidad de alojarse en el Casal Espinal (Cova de Sant Ignasi). Ver el detalle de la propuesta en : <http://caminoignaciano.org>

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

Información e inscripciones

Dos maneras de formalizar la inscripción:

1. Recomendada: A través de la web: www.covamanresa.cat
2. Enviar e-mail a : info@covamanresa.cat . Ponga sus datos completos, actividad que desee realizar espere a nuestra respuesta para confirmar la inscripción.

Una vez confirmada, el pago se realiza a través de la página web ó bien por transferencia bancaria a:
CAIXABANK: IBAN ES70 2100 4955 56 2200007874 — indicando nombre, apellidos del matriculado y código de la actividad.

Cómo llegar desde Barcelona

Véase en nuestra web www.covamanresa.cat , apartado "Cómo llegar"

Coche

- **Autopista C-16 (Terrassa /Manresa):** Salida 13 (Sant Vicenç de Castellet), dirección Manresa Comarcal C-55 salida "Manresa - Centre Històric"

Tren

- **Renfe Línea R4 (Sants, Pl. Catalunya, Arc Triomf, Sagrera, St. Andreu).**
Laborables, cada media hora. Festivos, cada hora. El trayecto aproximado: 80'
Puede pedir un taxi en el parking de la estación , o bien llamar por telefono solicitandolo al :
93 874 40 00 - 93 874 41 19 - 639 336 360. La distancia a pie es de unos 15 minuts.
- **FGC Línea R5 o R50:** Salida desde Plaza de España, cada 30 minutos. Festivos cada hora.
Trayecto aprox: 75 '

Autobús

- **Monbus:** Horarios en la web : www.monbus.es
- **Manresa-Barcelona:** Información en la Estación de Autobuses de Manresa: + 34 93 874 66 66

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