

Cova St. Ignasi

M a n r e s a
centre internacional d'espiritualitat

1. OFERTA D'UN ESPAI DE SILENCI pàg. 2
2. EXERCICIS (30 DIES / 8 I 5 DIES / VIDA ORDINÀRIA / SEMINARIS) pàg. 2
3. PROPOSTES D'INTERIORITAT, SILENCI I PREGÀRIA pàg. 5
4. EDUCACIÓ DE LA INTERIORITAT (CASAL LLUÍS ESPINAL) pàg. 7
5. ENNEAGRAMA pàg. 8
6. TALLERS I SEMINARIS pàg. 10
7. CURSOS INTERNACIONALS pàg. 13
8. CASAL LLUÍS ESPINAL pàg. 13
9. PELEGRINATGE pàg. 14

SILENCI I INTERIORITAT **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 i per a la Companyia de Jesús. 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 més tard en forma de "Llibre d'Exercicis Espirituals".

1. Oferta d'un àmbit de silenci

– La Cova de St. Ignasi ofereix els seus espais a persones individuals o grups que cerquin temps de silenci, pregària, estudi, etc. durant un o diversos dies. L'equip de la Casa, en la mida del possible, oferirà "acompanyament" a qui ho sol·liciti amb anticipació.

– La Direcció de la Cova està oberta a les peticions que li puguin fer grups que cerquen un espai sobri i de pau per reflexionar, estudiar, decidir... siguin del món de les ONG, escola o universitat, sindicat, empresa, associacions...

2. Exercicis

2.1. Oferta internacional

EXERCICIS O RECÉS EN DIVERSOS IDIOMES

En anglès, francès, italià, català i castellà. La Cova de St. Ignasi vol facilitar a persones d'arreu del món la possibilitat de fer un "recés ignasià", en el lloc "fundant" de Manresa; des del mes sencer d'Exercicis fins a uns dies de reflexió i pregària.

(Demaneu informació a covae@covamanresa.cat).

2.2. El mes d'exercicis

S'ofereix l'experiència completa dels Exercicis tal com la proposa St. Ignasi. Molt de silenci i pregària, jornada relaxada, entrevista diària amb l'Acompanyant que personalitza l'experiència segons les necessitats de cadascú.

- 01 - 30 juliol '12 FRANCESC RIERA, sj.
 01 - 30 agost '12 CARLES MARCET, sj.
 01 - 30 setembre '12 JOSEP SUGRAÑES, sj.
 01 - 30 novembre '12 JOSEP M. BULLICH, sj.

2.3. Vuit o cinc dies d'exercicis

Moment de renovació espiritual. D'aturada enmig del brogit diari. En tots els grups s'ofereix acompanyament personal.

CINC DIES

desembre '11

- 26 - 31 DAVID GUINDULAIN, sj. i equip (personalitzats, en col·laboració amb el Casal Lloïola)

abril '12

- 30 març - 04 abril PERE BORRÀS, sj. i M. A. MELGOSA, rscj.
 (personalitzats, en col·laboració amb el Casal Lloïola)

agost '12

- 20 - 26 VICTÒRIA HERNÁNDEZ (amb exercicis de Dansa Contemplativa)
 25 - 31 JOSEP L. IRIBERRI, SJ (amb l'ajuda de l'Enneagrama, veure 5.4.)

setembre '12

- 7 (10h) - 11 (vespre) JOSEP M. BULLICH, sj

VUIT DIES

octubre '11

- 17 - 26 GABRIEL VILLANOVA, sj.

desembre '11

- 13 - 22 JOSEP M. BULLICH, sj.

gener '12

- 09 - 18 JOSEP L. CORRONS, sj.

juliol '12

- 01 - 10 CARLOS DOMÍNGUEZ, sj.
 11 - 20 JOSEP GIMÉNEZ, sj.
 21 - 30 JOSEP RAMBLA, sj.

agost '12

- 01 - 10 JORDI FONT, LLUÍS MUÑOZ, sj., M.T. Valls, rjm.
 (personalitzats)
 11 - 20 JOSÉ I. GONZÁLEZ FAUS, sj.
 21 - 30 DAVID GUINDULAIN, sj. i equip (opció a personalitzats)

setembre '12

01 - 10 **ORIOI TUÑÍ, sj.** (l'evangeli és Jesús)

11 - 20 **FRANCESC ROMA, sj.** (amb l'ajuda de peces musicals)

21 - 30 **AVELINO FERNÁNDEZ, sj.**

2.4. Exercicis de contemplació

XAVIER MELLONI, sj.

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 vegeteriana.

- 1 - 10 juliol: (iniciació) / 11 - 20: (aprofundiment)
- 21 - 30: (iniciació) / 1 - 10 d'agost: (aprofundiment)

2.5. Exercicis a la vida ordinària

Especialment adreçats a la Catalunya Central.

Coordina: **CARLES MARCET, sj.**

– Sis mesos d'Exercicis a la “vida ordinària”, amb acompanyament personal i el suport setmanal de fitxes de treball.

– Al principi, a la meitat i al final hi haurà una trobada de cap de setmana a Manresa: divendres 14 octubre vespre a diumenge 16 / div 13 gener a diu 15 / div 27 maig a diu 29.

(Demaneu programa detallat).

2.6. Recés multigeneracional

– L'Escola Ignasiana d'Espiritualitat (EIDES) ofereix un recés de cap de setmana de pregària i reflexió en clau ignasiana per a famílies: parelles amb o sense fills (adolescents, infants...), gent gran, amb propostes de treball individualitzades i en grup, amb els Exercicis Espirituals com a rerefons.

- Dues possibilitats: 18 - 20 nov. '11 / 16 - 18 març '12

2.7. Seminari d'exercicis: Ignasi mestre d'oració en el s. XXI

Organitza: EIDES (CiJ) i Cova Manresa.

Coordinen: **PERE BORRÀS, FRANCESC RIERA, sj** i **ANNA PITARCH**

Col·laboren: **X. MELLONI, J. RAMBLA, sj.**

Després que el curs anterior toqués el “Seminari Intensiú” en tres períodes, enguany toca “seminari d’ampliació”. El dedicarem a l’estudi, reflexió i alguna pràctica de la insospitada diversitat de “propostes” (més d’una vintena...!) per a la trobada “immediata” amb el Senyor, per a la “unió” amb el Misteri Inefable... que envia em missió.

Als inicis del s. XXI descobrirem, sorpresos, que un llibret del s. XVI continua essent-nos mistagog, perquè d’una banda les seves propostes encara són molt vàlides i perquè el seu elan llança, per ell mateix, a noves fronteres que, encara que no estiguin desenvolupades en el llibre, hi estan embrionàriament. Ignasi, com els místics, “diu”, explícitament i “llança” implícitament.

■ 26 - 31 desembre '11

2.8. Altres propostes d'exercicis a la vida ordinària

La cova de St. Ignasi es complau a informar que les persones interessades en fer individualment aquests Exercicis poden contactar amb.

Francesc Peris, sj. (Barcelona) - 93 204 85 51 ext. 232 - francescperis@yahoo.es

Antoni M. Tortras, sj. (Barcelona) - 93 301 23 50 - atortras@jesuites.net

Pilar Badia (Manresa) - 93 875 78 24 / 639 43 65 05 - pilar.badia@medicosdelmundo.org

3. Propostes d'interioritat, silenci i pregària

3.1. Pregària profunda

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. i MONTSERRAT PONS

– 14 - 16 octubre '11 / 20 - 22 gener '12 / 20 - 22 abril

APROFUNDIMENT

A càrrec de l'Equip de la Casa

- Grup A: 07 - 09 octubre '11 / 02 - 04 març '12
- Grup B: 04 - 06 novembre '11 / 23 - 25 març '12
- Grup C: 11 - 13 novembre '11 / 18 - 20 maig '12

3.2. Pregàries dimarts

(A la Cova, de 21 a 22h)

- Tots els dimarts una hora de silenci i pregària (XAVIER MELLONI, sj.).
- Cada canvi d'estació, silenci i instruments musicals.

3.3. Recès d'iniciació a la meditació zen i la contemplació

PEDRO VIDAL

Un camí pràctic, viu i actual de maduresa humana, inspirat en el zen japonès i en Sant Joan de la Creu, que ens permeti viure una trobada interior i exterior. Caldrà tenir en compte diversos elements: una bona postura per calmar el cos, calmar la imaginació i prendre com a base la Atenció, Concentració i Respiració tanda. Regularem el cos, la ment i la respiració per poder viure la calma necessària i vivificant.

- 28 - 30 octubre '11

3.4. "Stop" de Quaresma

FRANCESC ROMA, sj.

Al llarg de l'any cal fer "stop" alguns cops, prendre's un temps de recés. Re-situar-se davant Déu, els altres i el propi jo. Ajuda fer-ho en els temps litúrgics forts.

Pregarem acompanyats de diversos fragments de música sacra.

- 09 - 11 març '12

3.5. Setmana Santa

Acompanyarà **Comunitat de la Cova (jesuïtes i laics)**.

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

- 05 - 08 abril '12

3.6. Recés interreligiós: lectura orant de textos sagrats

Grup de Diàleg Interreligiós de Manresa i Xarxa Catalana pel Diàleg Interreligiós

Coordina: **Xavier Melloni, sj.**

Cap de setmana per escoltar i meditar els textos sagrats de les diverses tradicions. Es farà en silenci perquè aquest és el llenguatge del cor. Així, la paraula proclamada i escoltada podrà arrelar en l'espai interior. La lectura dels textos es farà en un espai comú on es compartirà el silenci meditatiu de la paraula escoltada.

■ 01 - 03 juny '12

4. Educació de la interioritat

4.1. Cursos sobre la competència espiritual

CARMEN JALÓN

a) De l'experiència a l'educació de la interioritat

La interioritat no és un concepte, és una vivència. El taller és una proposta per viure i aprendre a facilitar experiències d'interioritat: créixer en capacitat d'introspecció, autoconeixement, dimensió espiritual, el silenci, i la integritat del procés educatiu. A través d'una metodologia experiencial i teòrica, i d'activitats pràctiques de l'educació de la interioritat.

■ 28 - 30 octubre '11

b) Ser educat per educar, des de la interioridad

¿Em sento educat en l'admiració de la natura, en la sorpresa del misteri, en l'expressió a través de l'art, en la gratuïtat, en la contemplació de la bellesa, en l'auto-coneixement positiu, en la creació de vincles empàtics en situacions d'injustícia i vulnerabilitat...? Per educar cal haver estat educat. El curs afavoreix l'experiència personal dels trets de la competència espiritual, i la possibilitat de realitzar propostes educatives.

(Col·laboració de **Mario Piera Gomar**)

■ 27 - 29 abril '12

4.2. Dansa contemplativa

VICTORIA HERNÁNDEZ

a) Cap de setmana

Vivenciar, pregar des del cor, trobar-nos amb la Font. Temps per a la trobada amb una mateixa, amb les altres i amb Déu. Danses senzilles i desenvolupament de la pròpia dansa-pregària.

■ 10 - 12 febrer '12

b) Cinc dies d'exercicis espirituals

Proposta d'experiència d'Exercicis Espirituals de cinc dies (en la tradició de St. Ignasi de Loiola) amb les mateixes pràctiques que es realitzen el cap de setmana anterior. (Vegeu 2.3

■ 20 - 26 agost '12

4.3. El procés de descobriment i expressió de la riquesa interior

XAVIER SERRET (Escola Sagrat Cor - Diputació)

Educar significa "conduir" i també "treure de dintre". L'educació de la interioridad reflecteix i unifica perfectament aquests dos significats. Es pretén proporcionar l'espai i el temps en el qual puguin generar-se processos individuals i de grup, de descobriment d'allò que brota de l'interior d'un mateix i de creixement personal, que tendeixin a unificar la persona en les tres dimensions: la física, la psicològica i la espiritual.

■ 24 - 26 febrer '12

5. Enneagrama

JOSEP LLUÍS IRIBERRI, sj i equip

(vegeu també les activitats que s'ofereixen des de la Casa d'Exercicis de Sarrià; informació: enneagrama.ign@gmail.com)

5.1. Enneagrama: eina pel descobriment i creixement personal

El Taller Base de Enneagrama, en el seu 13è any d'edició, consta de tres caps de setmana residencials dedicats al descobriment i aprofundiment de la teoria enneagràmica, seguint

la tradició dels pares jesuïtes iniciada a la Universitat Loyola de Chicago i dels grans mestres com ara Hellen Palmer o Russ Hudson. L'Enneagrama és un pont entre la psicologia i les plataformes psico-espirituals de les tradicions més antigues del desenvolupament humà.

L'objectiu és treballar la nostra personalitat, descobrir camins de coneixement propi i dels altres, així com millorar la nostra interrelació. La metodologia inclou presentacions y discussions de la teoria, exercicis individuals y en grup així con identificació de enneatipus a través de personatges de pel·lícules.

Al llarg del taller es proporcionarà una complerta documentació elaborada pels professors, així com accés a la bibliografia mes rellevant. Al final del taller s'entregarà un Diploma de assistència y acreditació.

■ 30 set. - 2 octubre / 21 - 23 octubre / 18 - 20 novembre '11

5.2. Enneagrama i variants instintives

Cap de setmana dedicat a la comprensió de l'Enneagrama a partir de la interacció dels enneatipus amb els nostres instints bàsics (supervivència, sexual i social). La metodologia ens porta a descobrir els accents instintius en nosaltres i ens ajuda a plantejar possibles camins d'integració personal. Aquest taller ens dona l'oportunitat per aprofundir i tenir una visió més completa de l'Enneagrama. Per poder participar cal per tant un coneixement previ del sistema enneagràmic.

■ 25 - 27 novembre '11

5.3. Relectura de la vida amb l'Enneagrama

Un cap de setmana per endinsar-nos en la pròpia història personal i fer una relectura amb l'ajuda del sistema enneagràmic. La metodologia ofereix amplis espais personals on s'afavoreix la possibilitat de fer un treball més personalitzat que en els altres tallers, així com nous elements de comprensió de l'Enneagrama com a procés. Atès que no es tracta d'un taller d'Enneagrama, els participants han de tenir assumit el coneixement d'aquest instrument.

■ 11 - 13 maig '12

5.4. Exercicis espirituals amb l'Enneagrama (cinc dies)

Els exercicis espirituals de sant Ignasi son una experiència de renovació espiritual, apropant-se a Déu, única font de la

Creació d'on davalla tota existència. La nova consciència de nosaltres mateixos que ens proporciona l'Enneagrama, l'obrir els ulls sobre la nostra veritable essència, és ja una primera porta d'entrada per on avançar en aquesta experiència de renovació. Els Exercicis no són un taller d'Enneagrama: els participants fan el seu procés personal a partir dels seus propis coneixements del sistema enneagràmic. Segons possibilitats, es podrà oferir un seguiment més personalitzat. (Vegeu 2.3.)

- 24 - 30 agost '12

6. Tallers i seminaris

6.1. Quaranta hores d'immersió ignasiana

PERE BORRÀS, FRANCESC RIERA, sj i equip

Es tracta de copsar l'ànima d'Ignasi de Loiola, la seva fondària i la seva vigoria creativa endinsant-se en els principals "llocs sants" ignasians de Manresa. El projecte preveu tres elements: a) visita contemplativa als llocs més significatius i fonamentals; b) pregària personal ajudats d'una fitxa de treball per a cadascun d'ells; c) compartir en grup els impactes ("mocions" en llenguatge ignasià) rebuts.

Se centrarà en sis eixos de visita que rememorin els tres períodes d'Ignasi a Manresa: a) inicis ingenus d'una bella pietat primerenca: "l'home del sac" entre els pobres; b) moment en què és engolit per la profunda desolació i depressió, amb temptacions de deixar el camí començat... i fins i tot de suïcidi; c) recuperació de la pau, però ja no "ingènua", profundes il·luminacions interiors i desig d'ajudar els altres.

Especialment adreçat a joves i a persones que treballen en obres d'inspiració ignasiana.

- 22 (a les 11h) - 23 (a les 16h) octubre '11 / Altres dates a concretar.

6.2. Escola de pares "Lluís Armengol"

Es tracta d'un cap de setmana dedicat a la parella, on en un clima de tranquil·litat es pugui reflexionar sobre els temes quotidians que afecten la convivència matrimonial. Es farà tot seguint la metodologia del P. Lluís Armengol, conduït per un grup de matrimonis. No hi ha treball de grup, el que es fa és exclusivament a nivell de parella.

- 11 - 13 novembre '11

6.3. Recés personal amb psicologia aplicada

EDUARD FONTS (psicòleg)

Massa vegades separem la vessant psicològica, espiritual i corporal. I a l'hora de pensar, pregar o cercar nous camins ens costa integrar-les. Aquest recés és per ajudar les persones a conèixer-se una mica més i plantejar-se nous reptes a través de la meditació, alguna xerrada i diversos exercicis. Possibilitat d'acompanyament personal.

■ 25 - 27 novembre '11

6.4. Escoltar i actuar per arribar a ser

ASUN PUCHE (psicòloga)

A partir de la Reverse Therapy cerquem desenvolupar l'harmonia i l'equilibri personal i relacional. Connectarem amb la intel·ligència emocional i espiritual a través de la Consciència del Cos per arribar a la presa de decisions coherents. Hi haurà teoria i pràctiques corporals, de comunicació assertiva i de discerniment.

■ 25 - 27 novembre '11 / 17 - 19 febrer '12 (la segona sessió és d'aprofundiment)

6.5. Seminari d'exercicis: Ignasi mestre d'oració en el s. XXI

Organitza: EIDES (CiJ) i Cova Manresa.

Coordinen: **PERE BORRÀS, FRANCESC RIERA, sj** i **ANNA PITARCH**

Col·laboren: **X. MELLONI, J. RAMBLA sj**

(veure 2.7)

■ 26 -31 desembre '11

6.6. El somni com a llibre i mestre

MARIA GENEROSA QUINTAS (psicòloga)

La naturalesa no ens hauria dotat amb la capacitat de somiar mentre dormim si això no tingués cap utilitat. Aquests misatges estranys i de vegades turmentadors són el llibre on podem descobrir qui som i en quin punt de la nostra evolució individual estem. Cada participant podrà exposar algun somni que vulgui treballar. Ens basarem en la psicologia de C.G. Jung.

- Dissabte 25 febrer '12 / Cap de setmana 13 - 15 abril '12 (en col·laboració amb **X. MELLONI**)

6.7. Per a joves que estan acabant la carrera: "I ara què?"

Conduiran: **JOSEP F. MÀRIA, LLORENÇ PUIG, sj i ALBERT FLORENSA**

El taller vol preguntar-se honestament i realista: "i ara què", com volem enfocar la vida professional enmig de l'ambigüïtat en que ens trobarem. Oferirà instruments i orientacions perquè cadascú respongui personalment a aquesta pregunta.

- 13 - 15 abril '12

6.8. Curar ferides, refer l'autoestima

EDUARD FONTS (psicòleg)

La crisi, les malalties i la fragilitat de molts vincles ens fan sentir vulnerables. La nostra autoestima i la relació amb els altres es ressenten així com el compromís per un món més just i solidari. A través de diferents exercicis ens aproparem a les nostres ferides i experiències doloroses per així adonar-nos de com ens condicionen i aconseguir una mica més de llibertat i confiança en nosaltres i en la vida.

- 13 - 15 abril '12

6.9. Qi Gong - Cultivar la consciència

NEUS PINTAT

El Qi Gong és un mitjà idoni per treballar des de l'energia vital tots el registres de la persona, fluir amb la pròpia vitalitat, interioritzar-se i desenvolupar així la consciència de cos, de ment i d'ànima pel viure conscient personal, per la relació humana i per la unió amb Déu. Cultivar l'essència que portem dins. Som presència de la Presència.

- 05 (a les 9h) - 06 maig '12

7. Cursos internacionals

Coorganitzen:

Cristianisme i Justícia i EIDES i Cova Manresa

7.1. Nou setmanes de reciclatge (en castellà)

Organitzat per la Cova de St. Ignasi de Manresa, conjuntament amb Cristianisme i Justícia dos mesos i una setmana de reciclatge en teologia, des d'una doble matriu: a) la vigoria del "lloc sant" de la Cova i de l'espiritualitat ignasiana, b) l'atenció a la realitat del s. XXI, plena de dificultats i oportunitats. Programa detallat: www.covamanresa.cat.

■ 22 gener - 20 març '12

(informació i inscripcions: cmarcet@jesuites.net)

7.2. Curs d'immersió ignasiana - cinc setmanes (en anglès)

Des de la convicció del gran valor del carisma ignasià per a la vida cristiana en el món actual, l'objectiu del curs és realitzar un 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. Programa detallat: www.covamanresa.cat

■ 30 abril - 9 juny '12

(informació i inscripcions: IgnatianCourse@covamanresa.cat)

8. Casal Lluís Espinal

En col·laboració amb la "Fundació Jesuïtes Educació", el Casal facilita a escoles i instituts, a parròquies, a diversos grups... uns espais adaptats a un estil jove. Compta amb un equip pedagògic-pastoral format per persones expertes en aquests camps. El Casal accepta i/o ofereix activitats de durada diversa, per a infants, adolescents i joves, des d'un matí fins a dos dies i mig. A través d'una metodologia dinàmica es pretén que els nois i noies puguin endinsar-se en els seu interior, descobrir la individualitat dels altres i obrir-se a l'experiència de la Interioritat i la Transcendència.

Vegis també l'epígraf n. 4.

Informació i inscripcions: recepcio@covamanresa.cat

9. Pelegrinatges - visites a la Manresa Ignasiana

9.1. Camí Ignasià Lloïola - Montserrat - Manresa

El 1522 (ben aviat farà 500 anys) Ignasi pelegrinà de Lloïola a Montserrat i Manresa (la fita última era Terra Santa). De diverses bandes ha nascut la idea de proposar el “Camí Ignasià” (igual que hom fa el “Camí de St. Jaume”), sortint de Lloïola, fins a Montserrat i Manresa. Veure el detall de la proposta a <http://caminoignaciano.org/>. A més del trajecte geogràfic i els seus recursos, ofereix tota una sèrie de pistes perquè sigui un “camí interior” en l’escola de la espiritualitat ignasiana.

– Coordinador a Catalunya: **JOSEP LLUÍS IRIBERRI, sj.**

9.2. Quaranta hores d’immersió ignasiana

PERE BORRÀS, FRANCESC RIERA, sj i equip

Vegeu el detall a 6.2.

- 22 (a les 11 h) – 23 (a les 16h) octubre ’11 / altres dates a concretar

9.3. Visita guiada - visita teatralitzada a la Manresa Ignasiana

Organitza: **Oficina de Turisme Ajuntament de Manresa / Via de Sant Ignasi, 40, baixos / Tel. 93 878 40 90 / turisme@ajmanresa.org. Veure les diferents propostes a: www.manresaturisme.cat**

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

- Cal **formalitzar la inscripció** a secretaria de 9 a 14h i de 16 a 19, dies feiners / 93 872 04 22 / recepcio@covamanresa.cat
- L'**hora d'arribada** per als Exercicis i activitats de cap de setmana serà (si no es diu el contrari) abans de les 19h. del dia assenyalat com a inici. (Qui hagi d'arribar més enllà de les 21h. cal que ho ajorni al dia següent per a l'esmorzar a les 9h.)
- Els **preus estàndard** en habitació individual amb bany són:
 - pensió completa: 45€
 - activitat de cap de setmana (divendres nit a diumenge tarda): 90€ (+ matrícula)
 - 8 dies d'Exercicis en grup: 275€
 - mes d'Exercicis en grup: 950€
 - per ser alta d'algunes activitats (pregunteu a Secretaria), cal abonar prèviament, i a fons perdut, la matrícula.
 - es prega avançar el pagament per transferències al c/c: 2100 4955 56 2200007874 - indicar cognom del matriculat i activitat.

Ningú no deixarà de fer l'activitat del seu interès per motius econòmics. Demani informació.

Com arribar des de Barcelona:

En cotxe

- Carretera C-55 (sortida per *Manresa - Sant Pau*)
- Autopista C-16 (a Terrassa i Manresa): Sortida 13 (St. Vicenç de Castellet) i després per la comarcal (C-55) sortida per *Manresa - Sant Pau*

En tren

- **Renfe:** Sants, Pl. Catalunya, Triomf, Sagrera, St. Andreu. Laborables, cada mitja hora. Festius, cada hora. El trajecte dura 75 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.
- **Ferrocarrils de la Generalitat:** Sortida de la Pl. Espanya, cada 30 o 60 minuts (de vegades cal transbordar a Martorell).

En autobús

- **Eix-Bus (Lleida-Girona):** Horaris a www.teisa-bus.com.
- **Barcelona-Manresa:** Informació a Estació Autobusos Manresa: 93 874 66 66.



Cova St. Ignasi
(CENTRE INTERNACIONAL D'ESPIRITUALITAT)

Camí de la Cova s/n - 08241 Manresa (Barcelona)
Tel.: 93 872 04 22 - fax: 93 872 91 16
www.covamanresa.cat - covaee@covamanresa.cat

Inscripcions: repcio@covamanresa.cat

Amb la col·laboració de la

FUNDACIÓ COVA ST. IGNASI - MANRESA