

# Cueva S. Ignacio

**M a n r e s a**

centro internacional de espiritualidad

---

1. OFERTA DE UN ESPACIO DE SILENCIO pág. 2
2. EJERCICIOS (30 DÍAS / 8 Y 5 DÍAS / VIDA ORDINARIA / SEMINARIOS) pág. 2
3. PROPUESTAS DE SILENCIO Y ORACIÓN pág. 5
4. SEMINARIOS pág. 7
5. CURSOS Y SIMPOSIOS INTERNACIONALES pág. 8
6. FORMACIÓN DE LA INTERIORIDAD - CASAL LLUÍS ESPINAL pág. 9
7. TALLERES DE FIN DE SEMANA pág. 12
8. PEREGRINACIONES - VISITAS A LA MANRESA IGNACIANA pág. 14

**octubre 2014 - septiembre 2015**

# **SILENCIO E INTERIORIDAD** en la escuela de Ignacio de Loyola

Ignacio de Loyola bajó a pie de Montserrat a Manresa. Aquí pasó once meses, tiempo de importancia capital para su vida y para la Compañía de Jesús. Su lugar privilegiado de silencio y oración fue la gruta o cueva alrededor de la cual se levanta el actual *Centro Internacional de Espiritualidad*. La experiencia vivida aquí por Ignacio quedó plasmada en el libro de los *Ejercicios Espirituales*.

## **1. Oferta de un espacio de silencio**

– La Cueva de S. Ignacio ofrece sus espacios a personas o grupos que busquen un tiempo de silencio, oración, estudio, etc., durante uno o más días. El equipo de la Casa, en la medida de lo posible, ofrecerá “acompañamiento” a quien lo solicite con anticipación.

– La Cueva está abierta a peticiones de grupos que buscan un espacio sobrio y de paz para reflexionar, estudiar, decidir... sean del mundo de la escuela, universidad, ONG, sindicato, empresa, asociaciones...

## **2. Ejercicios**

### **2.1. Oferta internacional**

#### **EJERCICIOS O RETIRO EN VARIOS IDIOMAS**

En inglés, francés, italiano, catalán y castellano. La Cueva de S. Ignacio quiere facilitar a personas de todo el mundo la posibilidad de hacer un “retiro ignaciano”, en el lugar “fundante” de Manresa; desde el mes entero de Ejercicios, hasta unos días de reflexión y oración. (Solicite información por e-mail a [info@covamanresa.cat](mailto:info@covamanresa.cat)).

### **2.2. El Mes de Ejercicios**

Se ofrece la experiencia completa de los Ejercicios tal como la propone S. Ignacio. Mucho silencio y oración, jornada relajada, entrevista diaria con el Acompañante que personaliza la

experiencia según las necesidades de cada uno.

13 noviembre - 12 diciembre – **Josep Sugrañes, sj.**

01-28 febrero – **Josep M. Bullich, sj.**

01-30 julio – **Francesc Riera, sj.**

01-30 agosto – **NN, sj.**

01-30 septiembre – **Carles Marcet, sj.**

### **2.3. Cinco días de Ejercicios**

#### **diciembre**

26 (18h)-31 (18h) – **Enric Puiggrós, sj. y equipo**

#### **marzo**

27-01 abril – **Llorenç Puig, sj. y equipo**

(personalizados, en colaboración con el “Casal Llorens”) )

### **2.4. Ocho días de Ejercicios**

#### **diciembre 2014, marzo y mayo 2015**

Tres grupos reservados a los tres cursos internacionales

#### **junio**

21-30 – **Xavier Rodríguez, sj.**

#### **julio**

01-10 – **Josep M. Bullich, sj.**

21-30 – **Josep M. Rambla, sj.**

#### **agosto**

11-20 – **Jordi Font, sj., L. Muñoz, sj y Maite Valls, rjm.**  
(personalizados)

11-20 – **J. I. González Faus, sj.**

21-30 – **Tomás Gaitán, sj.** (Ejercicios y Ecología, ver 2.8.)

#### **septiembre**

01-10 – **Antoni Riera, sj.**

11-20 – **Adolfo Chércoles, sj.** (con las Bienaventuranzas)

21-30 – **Francesc Riera, sj.** (con el Evangelio de Mateo)

### **2.5. Ejercicios de contemplación**

(Matrícula, a partir de 7 enero 2015)

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 vegetariana.

– Iniciación: 01-10 julio – **Joan Brulles**

21-30 julio – **Esteve Forneguera y Lúdia Roig**

– Profundización: 11-20 jul. / 01-10 ag. – **Xavier Melloni, sj.**

## 2.6. Retiro multigeneracional

– La Escuela Ignaciana de Espiritualidad (EIDES) ofrece un retiro de fin de semana de oración y reflexión, en clave ignaciana, para familias, parejas con o sin hijos (adolescentes, niños...) con propuestas de trabajo individualizadas y en grupo, y los Ejercicios Espirituales como trasfondo.

– Dos posibilidades: 25-26 octubre / 21-22 marzo

Rafael Abós, Glòria Andrés, Jaume Casassas (EIDES)

## 2.7. Seminario de ejercicios (ampliación)

### **EL DISCERNIMIENTO IGNACIANO**

*(Pedagogía para la toma de decisiones maduras, lugar de experiencia de Dios)*

Organiza: EIDES (CJ) y Cueva Manresa

*Pere Borràs, sj., Anna Pitarch, Francesc Riera, sj. y Josep M. Rambla, sj.*

Dirigido a personas que desean estudiar el libro de los Ejercicios para profundizar su experiencia de la espiritualidad ignaciana y/o para prepararse a acompañar las diversas modalidades de Ejercicios. Cada tres años se ofrece un “seminario intensivo de iniciación”; en los años intermedios se tiene un “seminario de ampliación”.

Este año vamos a repasar los procesos de discernimiento que propone S. Ignacio, tanto para temas fundamentales de la vida, como para decisiones concretas. La pedagogía ignaciana aporta madurez a las decisiones tomadas desde el encuentro personal con el Señor. Es la mística del “servir eligiendo”.

– 26-31 diciembre

## 2.8. Ocho días ejercicios y ecología

*Tomás Gaitán, sj.*

El “Principio y Fundamento” y la “Contemplación para alcanzar Amor” invitan a buscar al Señor de la Creación en todo lo que nos rodea. “Encontrar a Dios en todas las cosas” está estrechamente relacionado con la experiencia de Ignacio en el Cardoner. Estos Ejercicios quieren contribuir a desarrollar las bases espirituales que motivan nuestro compromiso con la Ecología

– 21-30 agosto

## 2.9. Propuestas de Ejercicios en la Vida Ordinaria

### En grupo

Coordina: *David Guindulain, sj.*

– Siete meses de Ejercicios en la “vida ordinaria”, con acompañamiento personal y el apoyo semanal de fichas de trabajo.

– Al principio, mitad y final se tiene un encuentro de fin de semana (17-19 octubre / 16-18 enero / 24-26 abril)

Información: [dguindulain@gmail.com](mailto:dguindulain@gmail.com)

### Individualmente

La Cueva de S. Ignacio invita a las personas interesadas en hacer individualmente estos Ejercicios a contactar, entre otros, con:

– *Francesc Peris, sj.*, (Barcelona) - [francescperis@yahoo.es](mailto:francescperis@yahoo.es)

– *Antoni M. Tortras, sj.*, (Barcelona) - 93 301 23 50 - [atortras@jesuites.net](mailto:atortras@jesuites.net)

– *Pilar Badia*, (Manresa) - 93 875 78 24 / 639 43 65 05 - [santabadipila@gmail.com](mailto:santabadipila@gmail.com)

## 3. Propuestas de interioridad, silencio y oración

### 3.1. Oración profunda

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

Imparte: **Xavier Melloni sj., Montserrat Pons y equipo**

#### Iniciación

– 03-05 octubre / 16-18 enero / 08-10 mayo

#### Profundización

– grupo A: 10-12 octubre / 06-08 febrero (en catalán)

– grupo B: 21-23 noviembre / 13-15 marzo (en castellano)

– grupo C: 09-11 enero / 15-17 mayo (en catalán)

### 3.2. Oración de los martes

(En la Cueva, de 21 a 22h.)

- Todos los martes una hora de silencio y oración.  
(*Xavier Melloni, sj.*)
- Cada cambio de estación, silencio y músicas del mundo.

### 3.3. Sábados de oración contemplativa

#### *Equipo Comunitario de la Cueva*

Oportunidad de meditar en silencio y en común, según el camino de la oración contemplativa, un par de sábados al mes, de 10 a 18h. No hay que anotarse previamente, sino llegar a Recepción a las 9.30. La Casa ofrecerá pan y fruta al mediodía. Quien lo desee, puede traerse la propia comida complementaria. (Aportación voluntaria a los gastos comunes).

- Información de las fechas en: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat)

### 3.4. Retiro de iniciación a la meditación zen y a la contemplación

#### *Pedro Vidal*

Un camino práctico, vivo y actual de madurez humana, inspirado en el Zen japonés y en San Juan de la Cruz, que nos permita vivir un encuentro interior y exterior. Se tendrá en cuenta una buena postura para calmar el cuerpo, calmar la imaginación y tomar como base la Atención, Concentración y Respiración. Regularemos el cuerpo, la mente y la respiración para poder vivir la calma necesaria y vivificante.

- 12-14 diciembre

### 3.5. Semana Santa

Acompañará *Comunidad de la Cueva (jesuitas y laicos)*.

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

- 02-05 abril

### 3.6. Retiro Interreligioso (Cristianismo-Sufismo)

Coordina *Xavier Melloni, sj.*

Fin de semana en silencio para escuchar y meditar los textos sagrados de ambas tradiciones.

- 22-24 mayo

## 4. Seminarios

### 4.1. Seminario de ejercicios: ampliación (ver 2.7.)

#### **EL DISCERNIMIENTO IGNACIANO**

*(Pedagogía para la toma de decisiones maduras, lugar de experiencia de Dios)*

Organiza: EIDES (CJ) y Cueva Manresa

*Pere Borràs, sj., Anna Pitarch, Francesc Riera, sj. y Josep M. Rambla, sj.*

– 26-31 diciembre (ver 2.7.)

### 4.2. Liderazgo inspirado en la espiritualidad ignaciana

*Pere Borràs, sj., Carlos Losada y Josep M. Lozano*

Atendiendo a la demanda de formación para el “liderazgo”, la Cueva de S. Ignacio, (matriz de la espiritualidad ignaciana, y por tanto, de donde bebe la obra social, pedagógica, universitaria, ONG, etc. que nacen de ella), ofrece un programa que, con el cuño ignaciano e inmersos en este “lugar santo”, prepare para el liderazgo, liderazgo para la misión, liderazgo con “propósito “... como el mismo Ignacio supo promover en sus compañeros.

En colaboración con ESADE, JESUÏTES EDUCACIÓ y CRISTIANISME Y JUSTÍCIA (EIDES)

– jueves 22 enero (16 h.) a sábado 24 (16 h.) / 05-07 marzo (mismo horario).

(Ver programa en la web. Para solicitar matrícula hay que presentar breve currículum y motivación para hacer el curso).

### 4.3. Enneagrama: herramienta para el descubrimiento y crecimiento personal

*Josep Lluís Iriberry, sj. y equipo*

El Taller Base de Enneagrama, en su 16º año de edición, consta de tres fines de semana dedicados al descubrimiento y profundización de la teoría enneagràmica, siguiendo la tradición de los padres jesuitas iniciada en la Universidad Loyola de Chicago por Robert Ochs, sj. y de los grandes maestros como Hellen Palmer o Russ Hudson.

El Enneagrama es un puente entre la psicología y las plataformas psico-espirituales de las tradiciones más antiguas del desarrollo humano. El objetivo es trabajar nuestra personalidad, descubrir caminos de conocimiento propio y de los demás, así como mejorar nuestra interrelación.

La metodología incluye presentaciones y discusiones de la teoría, ejercicios individuales y en grupo, así como la identificación de enneatipos a través de personajes de películas. (Se entregará certificado de asistencia).

– 03-05 octubre / 24-26 octubre / 14-16 noviembre

## Otros seminarios en Barcelona

Los talleres de Enneagrama y Instintos humanos, Enneagrama y Cine, Enneagrama dinámico en la vida, se ofrecen en la Casa de Ejercicios de Sarrià.

<http://escolaignasianaenneagrama.wordpress.com>  
[enneagrama.ign@gmail.com](mailto:enneagrama.ign@gmail.com)

## 5. Cursos internacionales

### 5.1. Simposio internacional de pedagogía y espiritualidad ignaciana (SIPEI)

Organiza: **Secretariado de la Compañía de Jesús para la educación secundaria** (Roma). Colaboran: EDUCSI, Cova St. Ignasi y Jesuïtes Educació.

Pretende avanzar en el debate sobre la renovación de la pedagogía y de la espiritualidad ignaciana, con la perspectiva de las nuevas fronteras y desafíos educativos

El Comité de Organización ha invitado para el encuentro presencial a 70 expertos en pedagogía y espiritualidad de todo el mundo, para reflexionar sobre el diálogo entre el apostolado de la educación y la espiritualidad, para profundizar en el diálogo entre algunas de las tendencias contemporáneas más significativas y la pedagogía y espiritualidad ignacianas.

- Del 02 al 08 nov. 2014. Las jornadas de Manresa se podrán seguir presencialmente (por invitación) o virtualmente (por streaming).
- Desde marzo 2014 se puede participar virtualmente en el Pre-SIPEI (veure: [www.sipei.org](http://www.sipei.org))



## 5.2. Curso de inmersión ignaciana (Seis semanas, en castellano)

## 5.3. An ignatian immersion course (Seis semanas, en inglés)

Desde la convicción del gran valor del carisma ignaciano para la vida cristiana en el mundo actual, el objetivo del curso es realizar una profundización del legado de Ignacio de Loyola a fin de inspirar una vida cristiana en nuestra sociedad e Iglesia actuales y también para la formación en el acompañamiento espiritual a personas y comunidades.

Co-organizado con EIDES (CJ) y GEI. Programa detallado en los dos idiomas: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat).

- **5.2. edición en castellano:** 10 nov. a 20 des. 2014 (información e inscripciones: [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net))
- **5.3. edición en inglés:** 19 abr. a 31 mayo 2015 (información e inscripciones: [IgnatianCourse@covamanresa.cat](mailto:IgnatianCourse@covamanresa.cat))

## 5.4. Nueve semanas de Reciclaje en Teología

Organizado por la Cova, conjuntamente con Cristianisme i Justícia, dos meses y una semana de reciclaje en teología, desde una doble matriz: a) el vigor del “lugar santo” de la Cueva y de la espiritualidad ignaciana, b) la atención a la realidad del s. XXI, llena de dificultades y oportunidades.

Programa detallado: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat).

- 18 enero a 24 marzo  
(información e inscripciones: [cmarcet@covamanresa.cat](mailto:cmarcet@covamanresa.cat))

## 6. Formación de la Interioridad (Casal Luis Espinal)

En colaboración con “Jesuites Educació”, el Casal facilita a escuelas e institutos, a parroquias, a personas y a grupos:

Véase: [www.casallluisespinal.cat](http://www.casallluisespinal.cat)

## 6.1. Propuestas para niños, adolescentes y jóvenes

El Casal dispone de espacios adaptados a un estilo joven. Cuenta con un equipo pedagógico-pastoral formado por personas expertas en estos campos.

Acepta y/o ofrece actividades de duración diversa desde una mañana hasta dos días y medio. A través 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, información e inscripciones:

**Albert Sáenz Higuera**

casal.espinal@covamanresa.cat – 619 978 824

## **6.2. Propuestas para adultos**

### **6.2.1. Escritura de interiorización: viaje de descubrimiento personal**

*Conxita Tarruell y Miquel González*

A través de la escritura contactaremos con nuestro ser más profundo con enseñanzas sencillas, útiles y asequibles a todos.

Propondremos ejercicios de atención, respiración, relajación, movimiento y energía. Practicaremos y experimentaremos, buscando el gusto por la escritura, para desarrollar más nuestro mundo interior. Está dirigido a los interesados en los caminos de descubrimiento personal. (No es un taller de aprendizaje de la escritura).

– 11-12 octubre

### **6.2.2. La atención plena (Mindfulness), vida interior y relación humana**

*Joana Mateu Adrover*

La práctica de la Atención Plena o Mindfulness es un conjunto de prácticas que tienen en común fijar la atención en el momento presente, sin juzgar y con una actitud bondadosa hacia el objeto que se contempla. Es una herramienta para reforzar la vida interior, las relaciones interpersonales y el aumento del bienestar.

Este taller es una aproximación práctica al entrenamiento de algunas Habilidades esenciales de la mente. Ayuda a fortalecer la atención y la conciencia para mejorar la capacidad de identificar lo que pasa dentro y fuera de nosotros, aprendiendo a regular nuestras acciones y comportamientos en el día a día.

– 17-19 octubre

### **6.2.3. El proceso de descubrimiento y expresión de la riqueza interior**

*Pili Pajuelo i Xavier Serret*

A través de ejercicios de conciencia corporal, de integración emocional y de apertura al Trascendente, se pretende proporcionar un espacio y un tiempo para el crecimiento personal, para descubrir lo que brota del interior de uno mismo y posibilitar procesos individuales y de grupo, que nos ayuden a unificar nuestro ser. También se proporcionarán los fundamentos teóricos sobre los que se sustenta el aprendizaje de la interioridad.

– 28-30 noviembre

### **6.2.4. Danza, cuerpo y espiritualidad. Una pedagogía para integrar**

*M<sup>a</sup> Victòria Hernández Alcaide*

Se adquirirá una fundamentación donde apoyarse para la aplicación de técnicas corporales en el campo de la espiritualidad, especialmente de la postura y la danza contemplativa. Asimismo se busca establecer la conexión danza y espiritualidad a nivel experiencial. Especialmente recomendado para quienes quieren integrar el trabajo corporal en una pedagogía de la interioridad.

– 9-11 gener

### **6.2.5. Cuerpo y espacio interior**

*Luis López González*

El cuerpo es el referente de lo que llamamos interioridad y lo podemos vivir como nuestro hogar, como un monasterio e incluso como un templo. En este taller ofrecemos nuevos aprendizajes clave para disfrutarlo y acceder a lo que llamamos espacio interior: atender, respirar, rendirse, visualizar, sentir, posturas, hablar, energetizar y fluir.

– 28-29 marzo

### **6.2.6. Activar el motor de las inteligencias múltiples en clave de interioridad**

*Asociación de Interioridad Horeb: Isabel Gómez y Carmen Jalón*

Es una propuesta para aprender a educar la inteligencia espiritual, aquella forma de inteligencia profunda que articula e

integra todas las capacidades humanas. A través de dinámicas experienciales y contenidos teórico-prácticos se pretende ofrecer tiempos, espacios, estrategias y vehículos de interiorización. Para identificar y activar los procesos que nos permitan una manera nueva de relacionarnos con la realidad, desde la dimensión interior.

– 10-12 abril

## 7. Tallers de fin de semana

### 7.1. Escuela de padres “Lluís Armengol”

Se trata de un fin de semana dedicado a la pareja, donde en un clima de tranquilidad se pueda reflexionar sobre los temas cotidianos que afectan a la convivencia matrimonial. Según la metodología del P. Lluís Armengol y conducidos por un grupo de matrimonios. La reflexión se tiene exclusivamente a nivel de pareja.

– 30 enero - 01 febrero (*información: [jornadesclot@gmail.com](mailto:jornadesclot@gmail.com)*)

### 7.2. Para entender el simbolismo de los sueños

*Maria Generosa Quintas* (psicóloga), colabora *X. Melloni, sj.*

Aprender a leer la realidad interior y exterior desde los símbolos. Descubrir que por los símbolos oníricos quedan unidas ambas realidades. Partiendo de los sueños, veremos cómo hacer la transición hacia el mundo simbólico y así entrar en nuestra interioridad, el lugar del espíritu, el lugar de la transformación.

– 13-15 febrero

### 7.3. Practicando la conciencia plena

*Asun Puche* (psicóloga)

La práctica de la conciencia plena (Mindfulness) ayuda a estar presente a lo que sucede en nuestro interior (sensaciones, emociones y pensamientos) y a nuestro alrededor, permitiendo un espacio que facilita la acción en lugar de la reacción. En este taller se introducirán los principios del Mindfulness y las prácticas que lo cultivan.

– 20-22 febrero

## 7.4. Curar heridas, rehacer la autoestima

*Eduard Fonts* (psicólogo y teólogo)

La crisis, las enfermedades y la fragilidad de muchos vínculos nos hacen sentir vulnerables. Nuestra autoestima y la relación con los demás se resienten y sufrimos desengaños que no comprendemos. A través de diferentes ejercicios nos acercaremos, con mucho respeto, a nuestras heridas y experiencias dolorosas para comprobar cómo condicionan y conseguir un poco más de libertad y de confianza. Será un taller dinámico y con posibilidad de entrevista personal.

– 27 febrero – 01 marzo

## 7.5. Perdonar a los otros, perdonarse a si mismo

*Eduard Fonts* (psicólogo y teólogo)

Perdonar no es olvidar, no es mostrar que no ha pasado nada, es un proceso no fácil. Pero es una experiencia vital muy liberadora. Es base para vivir en paz con nosotros, con Dios y con los demás. Trabajaremos las dificultades para perdonar, las exigencias que nos imponemos, las culpas que no nos dejan vivir y la religiosidad mal entendida. Será dinámico, agradable, con posibilidad de entrevista personal.

– 17-19 abril

## 7.6. Qi Gong. Continuum entre visible e invisible

*Neus Pintat*

Qi (energía) Gong (ejercitar, cultivar), permite ejercitar nuestra energía vital, en el contexto de la Energía Universal. Cultivar y experimentar el Qi propio y el Qi que configura el Universo, la Creación, como una unidad de lo visible y lo invisible, de lo tangible y del misterio inefable. Se practicarán ejercicios dinámicos, suaves, armónicos y meditaciones, dejando que la Energía pura divina, Dios, haga en, con y por nosotros.

– 02-03 mayo

## 8. Peregrinaciones

### Visita a la Manresa Ignaciana

#### 8.1. Camino Ignaciano Loyola - Manresa

En 1522 (pronto se cumplirán 500 años) Ignacio peregrina de Loyola a Montserrat y Manresa (su meta última era Tierra Santa). De varias instancias ha nacido la idea de proponer el “Camino Ignaciano” (análogo al “Camino de Santiago”), partiendo de Loyola, hasta Montserrat y Manresa. Ver detalle en <http://caminoignaciano.org/>. Además del trayecto geográfico y de sus recursos, ofrece múltiples pistas para que sea un “camino interior” en la escuela de la espiritualidad ignaciana.

oficina.central@caminoignaciano.org.

– Coordinador: *Josep Lluís Iriberrí, sj.*

#### 8.2. Propuestas de inmersión ignaciana en Manresa

*Pere Borràs, sj., Francesc Riera, sj. y equipo*

Se trata de captar el alma de Ignacio adentrándonos en los principales “lugares santos” ignacianos de Manresa. a) Visita contemplativa de los lugares más significativos; b) oración personal ayudados de una ficha de trabajo; c) compartir “mociones” recibidas.

Se centrará en los tres periodos de Ignacio en Manresa: a) inicios ingenuos de una bella piedad: “el hombre del saco” entre los pobres; b) momento en que es engullido por la profunda desolación, con tentaciones de dejar el camino comenzado e incluso de suicidio; c) recuperación de la paz, ya no “ingenua”, con profundas iluminaciones interiores y deseo de ayudar a los demás.

– Fechas a concertar con los grupos interesados

#### 8.3. Visita a la Manresa Ignasiana

Organiza: **Turismo Ayuntamiento Manresa**

C. Major, 10 / 08240 Manresa

Tel. +34 93 878 40 90

[turisme@ajmanresa.org](mailto:turisme@ajmanresa.org).

Ver diferentes propuestas en: [www.manresaturisme.cat](http://www.manresaturisme.cat).

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Dos maneras de **formalizar la inscripción**:

1. Recomendada: enviar e-mail a [info@covamanresa.cat](mailto:info@covamanresa.cat) con sus datos y la actividad que desee; espere respuesta confirmando si la inscripción es firme.
2. En Secretaría: de 9 a 14 y de 16 a 19, días laborales / +34 93 872 04 22

---

La **hora de llegada** para los Ejercicios y las actividades de fin de semana será (si no se indica lo contrario) antes de las 19 h. del día señalado como inicio. **(Quien tenga que llegar más allá de las 21 h. ha de aplazarla al día siguiente para el desayuno a las 9 h.)**

---

Los **precios** estándar en habitación individual son:

- Pensión completa 48 €.
- Actividad de fin de semana (viernes noche a domingo tarde) 96 €.
- 8 días de Ejercicios en grupo: 300 €.
- Mes de Ejercicios en grupo: 1.100 €.
- Para ser alta de algunas actividades hay que abonar matrícula previamente, a **fondo perdido**. (En Secretaría le indicarán).
- **Se ruega adelantar el pago por transferencia** a la c/c: IBAN ES70 2100 4955 5622 0000 7874 indicar nombre y apellidos del matriculado y actividad.

---

**PRECIOS ESPECIALES** para estudiantes, personas con dificultades laborales, etc. Nadie dejará de hacer la actividad de su interés por motivos económicos. Pida información.

## Com llegar desde Barcelona:

Véase: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat) pestaña "DÓNDE ESTAMOS".

### Cotxe

- carretera C-55 (salida por "Manresa - Centre Històric")
- autopista C-16 (a Terrassa i Manresa): Salida 13 (St. Vicenç de Castellet) y luego por la comarcal C-55 salida por "Manresa - Centre Històric"

### Tren

- **Renfe** (Sants, Pl. Catalunya, Arc Triomf, Sagrera, St. Andreu). Laborables, cada media hora. Festivos, cada hora. El trayecto dura 75 minutos.  
Se puede tomar taxi en la estación (o pedirlo al 93 874 40 00 / 93 874 41 19 / 639 336 360 ). La distancia a pié es de 12 minutos.
- **FGC**: Salida Pl. Espanya, cada 30 minutos. Festivos, cada hora.

### Autobús

- **Eix-Bus (Lleida-Girona)**: horarios en: [www.teisa-bus.com](http://www.teisa-bus.com)
- **Barcelona-Manresa**: Información Estación Autobuses Manresa: + 34 93 874 66 66



## Cova St. Ignasi (CENTRE INTERNACIONAL D'ESPIRITUALITAT)

Camí de la Cova s/n - 08241 Manresa (Barcelona)

Tel.: +34 93 872 04 22 - fax: +34 93 872 91 16

[www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat)

Información e inscripciones: [info@covamanresa.cat](mailto:info@covamanresa.cat)