

# 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 DE SILENCI I PREGÀRIA pàg. 5
4. SEMINARIS pàg. 7
5. CURSOS INTERNACIONALS pàg. 8
6. FORMACIÓ DE LA INTERIORITAT (CASAL LLUÍS ESPINAL) pàg. 10
7. TALLERS DE CAP DE SETMANA pàg. 12
8. PELEGRINATGES - VISITES A LA MANRESA IGNASIANA pàg. 14

**octubre 2014 - setembre 2015**

# 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 en forma de llibre *d'Exercicis Espirituals*.

## 1. Oferta d'un espai 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 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 l'escola, universitat, ONG, 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. (Hi ha mesos en què l'oferta serà més completa que altres. Demaneu informació per e-mail a [info@covamanresa.cat](mailto:info@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.

13 novembre - 12 desembre – **Josep Sugrañes, sj.**

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

01-30 juliol – **Francesc Riera, sj.**

01-30 agost – **NN, sj.**

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

### **2.3. Cinc dies d'Exercicis**

#### *desembre*

26 (18h) -31 (18h) – **Enric Puiggrós, sj. i equip**

#### *març*

27-01 abril – **Llorenç Puig, sj. i equip**

(personalitzats, en col·laboració amb el Casal Llorella)

### **2.4. Vuit dies d'Exercicis**

#### *desembre 2014, març i maig 2015*

Tres grups reservats als tres cursos internacionals

#### *juny*

21-30 – **Xavier Rodríguez, sj.**

#### *juliol*

01-10 – **Josep M. Bullich, sj.**

21-30 – **Josep M. Rambla, sj.**

#### *agost*

11-20 – **Jordi Font, sj., Luis Muñoz, sj.  
i Maite Valls, rjm.** (personalitzats)

11-20 – **J. I. González Faus, sj.**

21-30 – **Tomás Gaitán, sj.** (Exercicis i Ecologia, veure 2.8.)

#### *setembre*

01-10 – **Antoni Riera, sj.**

11-20 – **Adolfo Chércoles, sj.** (amb les Benaurances)

21-30 – **Francesc Riera, sj.** (amb l'evangeli de Mateu)

### **2.5. Exercicis de contemplació**

(matrícula, a partir del 7 gener 2015)

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 vegetariana.

– Iniciació: 01-10 juliol – **Joan Brulles**

21-30 juliol – **Esteve Forneguera i Lúdia Roig**

– Aprofundiment: 11-20 jul. / 01-10 agost – **Xavier Melloni, sj.**

## 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...) amb propostes de treball individualitzades i en grup, amb els Exercicis Espirituals com a rerefons.

– Dues possibilitats: 25-26 octubre / 21-22 març

**Rafael Abós, Glòria Andrés, Jaume Casassas (EIDES)**

## 2.7. Seminari d'exercicis (ampliació)

### **EL DISCERNIMENT IGNASIÀ**

***(Pedagogia per a la presa de decisions madures, lloc d'experiència de Déu)***

Organitza: EIDES (CJ) i Cova Manresa

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

Adreçat a persones que volen estudiar el llibre dels Exercicis per aprofundir la seva experiència de l'espiritualitat ignasiana i/o per preparar-se a acompanyar les diverses modalitats d'Exercicis. Cada tres anys s'ofereix un "seminari intensiu d'iniciació"; els anys intermedis es fa un "seminari d'ampliació".

Enguany repassarem els processos de discerniment que proposa St. Ignasi, tant per a temes fonamentals de la vida, com per a decisions concretes. La pedagogia ignasiana aporta maduresa a les decisions preses des de la trobada personal amb el Senyor. És la mística del "servir elegint".

– 26-31 desembre

## 2.8. Vuit dies exercicis i ecologia

***Tomàs Gaitán, sj.***

"Principi i Fonament" i "Contemplació per assolir Amor" conviden a cercar el Senyor de la Creació en tot el que ens envolta. "Trobar Déu en totes les coses" està estretament relacionat amb l'experiència d'Ignasi al Cardener. Aquests Exercicis volen contribuir a desenvolupar les bases espirituals que motiven el nostre compromís amb l'Ecologia.

– 21-30 agost

## 2.9. Propostes d'Exercicis a la Vida Ordinària

### En grup

Coordina: **David Guindulain, sj.**

– Set 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 (17-19 octubre / 16-18 gener / 24-26 abril).

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

### Individualment

La Cova de St. Ignasi convida a les persones interessades en fer individualment aquests Exercicis que contactin, entre d'altres, amb:

– **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)

Més informació sobre les diferents modalitats d'Exercicis a <http://espiritualidadignaciana.org>

## 3. Propostes de 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 llinar del silenci.

Impartit: **Xavier Melloni sj., Montserrat Pons i equip**

#### Iniciació

– 03-05 octubre / 16-18 gener / 08-10 maig

#### Aprofundiment

– grup A: 10-12 octubre / 06-08 febrer

– grup B: 21-23 novembre / 13-15 març (**en castellà**)

– grup C: 09-11 gener / 15-17 maig

### 3.2. Pregàries dels 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 músiques del món.

### 3.3. Dissabtes de pregària contemplativa

#### *Equip Comunitari de la Cova*

Oportunitat de meditar en silenci i en comú, segons el camí de la pregària contemplativa, un parell de dissabtes al mes, de 10 del matí a 6 de la tarda. No cal anotar-se prèviament, sinó arribar a les 9.30 a la Recepció. La Casa oferirà pa i fruita al migdia. Qui vulgui, pot dur-se el propi menjar complementari. (Aportació lliure a les despeses).

- Informació de les dates a: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat)

### 3.4. Recés 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 permet 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 l'Atenció, Concentració i Respiració. Regularem el cos, la ment i la respiració per poder viure la calma necessària i vivificant.

- 12-14 desembre

### 3.5. Setmana Santa

Acompanya *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.

- 02-05 abril

### 3.6. Recés Interreligiós (Cristianisme-Sufisme)

Coordina *Xavier Melloni, sj.*

Cap de setmana en silenci per escoltar i meditar els textos sagrats de les dues tradicions.

– 22-24 maig

## 4. Seminaris

### 4.1. Seminari d'exercicis: ampliació (veure 2.7.)

#### **EL DISCERNIMENT IGNASIÀ**

*(Pedagogia per a la presa de decisions madures, lloc d'experiència de Déu)*

Organitza: EIDES (CJ) i Cova Manresa

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

– 26-31 desembre

### 4.2. Lideratge inspirat en l'espiritualitat ignasiana

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

Atesa la demanda cada cop més necessària de formació per al “lideratge”, la Cova de St. Ignasi, (matriu de l'espiritualitat ignasiana, i per tant, d'on beu l'obra social, pedagògica, universitària, ONG, etc. que neixen d'ella), ofereix un programa que, amb l'encuny ignasià i immersos en aquest “lloc sant”, prepari per al lideratge, lideratge per a la missió, lideratge amb “propòsit”..., com el mateix Ignasi va saber fer amb els seus companys.

En col·laboració amb ESADE, JESUÏTES EDUCACIÓ I CRISTIANISME I JUSTÍCIA (EIDES)

– dijous 22 gener (16 h.) a dissabte 24 (16 h.) / 05 a 07 març (mateix horari).

(Vegeu programa a la web. Per sol·licitar matrícula cal presentar breu currículum i motivació per a fer el curs).

### 4.3. Enneagrama: eina per al descobriment i creixement personal

*Josep Lluís Iriberry, sj. i equip*

El Taller Base d'Enneagrama, en el seu 16è 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 per Robert Ochs, sj. 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 com la identificació d'enneatipus a través de personatges de pel·lícules. Al llarg del taller es proporcionarà una completa documentació elaborada pels professors, així com accés a la bibliografia mes rellevant. Al final del taller s'entregarà un certificat d'assistència i acreditació de les 54h. treballades.

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

#### **Vegeu Altres seminaris a Barcelona**

Els tallers d'Enneagrama i Instints humans, Enneagrama i Cinema, Enneagrama dinàmic en la vida, s'ofereixen a la Casa d'Exercicis de Sarrià. Consulteu:

<http://escolaignasianaenneagrama.wordpress.com>

[enneagrama.ign@gmail.com](mailto:enneagrama.ign@gmail.com)

## 5. Cursos internacionals

### 5.1. Simposi internacional de pedagogia i espiritualitat ignasiana (SIPEI)

Organitza: **Secretariat de la Companyia de Jesús per a l'educació secundària** (Roma). Col·laboren: EDUCSI, Cova St. Ignasi i Jesuïtes Educació.

Pretén avançar en el debat sobre la renovació de la pedagogia i de l'espiritualitat ignasiana, amb la perspectiva de les noves fronteres i desafiaments educatius.



El Comitè d'Organització ha convidat per a la trobada presencial a 70 experts en pedagogia i espiritualitat de tot el món, per reflexionar sobre el diàleg entre l'apostolat de l'educació i l'espiritualitat, per aprofundir en el diàleg entre algunes de les tendències contemporànies més significatives i la pedagogia i espiritualitat ignasianses.

- Del 02 al 08 nov. 2014, a la Cova de St. Ignasi. Les jornades de Manresa es podran seguir presencialment (per invitació) o virtualment (per streaming).
- Des de març 2014 es pot participar virtualment al Pre-SIPEI (veure: [www.sipei.org](http://www.sipei.org)).

## **5.2. Curso de inmersión ignaciana**

(Sis setmanes, en castellà)

## **5.3. An ignatian immersion course**

(Sis 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.

Coorganitzat amb EIDES (CJ) i GEI. Programa detallat en els dos idiomes: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat).

- **5.2. edició en castellà:** 10 nov. a 20 des. 2014 (informació i inscripcions: [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net)).
- **5.3. edició en anglès:** 19 abr. a 31 maig 2015 (informació i inscripcions: [IgnatianCourse@covamanresa.cat](mailto:IgnatianCourse@covamanresa.cat)).

## **5.4. Nou setmanes de Reciclatge en Teologia**

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

- 18 gener a 24 març  
(informació i inscripcions: [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net))

## 6. Formació de la Interioritat (Casal Lluís Espinal)

En col·laboració amb la “Fundació Jesuïtes Educació”, el Casal facilita a escoles i instituts, a parròquies, a persones i grups:

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

### 6.1. Propostes per a infants, joves i adolescents

El Casal Espinal té 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 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 el seu interior, descobrir la individualitat dels altres i obrir-se a l'experiència de la Interioritat i la Transcendència.

Coordinació, informació i inscripcions: **Albert Sáenz Higuera** - [casal.espinal@covamanresa.cat](mailto:casal.espinal@covamanresa.cat) – 619 978 824

### 6.2. Propostes per a adults

#### 6.2.1. Escriptura d'interiorització: viatge de descoberta personal

*Conxita Tarruell i Miquel González*

A través de l'escriptura contactarem amb el nostre ésser més profund, amb ensenyances senzilles, útils i assequibles per a tothom.

Farem exercicis d'atenció, respiració, relaxació, moviment i energia. Practicarem i experimentarem trobant el gust per l'escriptura per desenvolupar més el nostre món interior. Va dirigit a tothom que tingui interès per fer un camí de descoberta personal, però no és un taller per aprendre a escriure.

– 11-12 octubre

#### 6.2.2. L'atenció plena (Mindfulness), vida interior i relació humana

*Joana Mateu Adrover*

La pràctica de l'Atenció Plena o Mindfulness és un conjunt de pràctiques que tenen en comú fixar l'atenció en el moment

present, sense jutjar i amb una actitud bondadosa cap a l'objecte que es contempla. És una eina per a reforçar la vida interior, les relacions interpersonals i l'augment del benestar.

Aquest taller és una breu aproximació pràctica a l'entrenament d'algunes Habilitats essencials de la ment. Enfortir l'atenció i la consciència per a millorar la capacitat d'identificar el que passa dins i fora nostre, aprenent a regular les nostres accions i comportaments en el dia a dia.

– 17-19 octubre

### **6.2.3. El procés de descobriment i expressió de la riquesa interior**

*Pili Pajuelo i Xavier Serret*

A través d'exercicis de consciència corporal, d'integració emocional i d'obertura al Transcendent, es pretén proporcionar un espai i un temps per al creixement personal, per a descobrir allò que brolla de l'interior d'un mateix i possibilitar processos individuals i de grup, que ens ajudin a unificar el nostre ser. També es proporcionaran els fonaments teòrics sobre els quals es sustenta l'aprenentatge de la interioritat.

– 28-30 novembre

### **6.2.4. Dansa, cos i espiritualitat. Una pedagogia per integrar**

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

S'adquirirà fonamentació per l'aplicació de tècniques corporals en el camp de l'espiritualitat, especialment de la postura i la dansa contemplativa. Al mateix temps busca establir la connexió dansa i espiritualitat a nivell experiencial. Especialment recomanat per als que volen integrar el treball corporal en una pedagogia de la interioritat.

– 09-11 gener

### **6.2.5. Cos i espai interior**

*Luis López González*

El cos és el referent d'allò que anomenem interioritat i el podem viure com la nostra llar, com un monestir i fins i tot com un temple. En aquest taller us oferim nous aprenentatges clau per gaudir-lo i accedir a allò que anomenem espai interior: *atendre, respirar, rendir-se, visualitzar, sentir, posturar, parlar, energetitzar i fluir.*

– 28-29 març

## 6.2.6. Activar el motor de les intel·ligències múltiples en clau d'interioritat

*Associació de Interioritat Horeb: Isabel Gómez i Carmen Jalón*

És una proposta per aprendre a educar la intel·ligència espiritual, aquella forma d'intel·ligència profunda que articula i integra totes les capacitats humanes. A través de dinàmiques experièncials i continguts teoricopràctics es pretén oferir temps, espais, estratègies i vehicles d'interiorització. Per identificar i activar els processos que ens permetin una manera nova de relacionar-nos amb la realitat, des de la dimensió interior.

– 10-12 abril

## 7. Tallers de cap de setmana

### 7.1. 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. Segons la metodologia del P. Lluís Armengol i conduïts per un grup de matrimonis. La reflexió es fa exclusivament a nivell de parella.

– 30 gener - 01 febrer (*informació: jornadesclot@gmail.com*)

### 7.2. Per entendre el simbolisme dels somnis

*Maria Generosa Quintas* (psicòloga), col·labora *X. Melloni, sj.*

Aprendre a llegir la realitat interior i exterior des dels símbols. Per això cal descobrir que pels símbols onírics queden unides totes dues. Partint dels somnis, veurem com fer la transició cap el món simbòlic, i així poder entrar en la nostra interioritat, el lloc de l'esperit, el lloc de la transformació.

– 13-15 febrer

### 7.3. Practicant la consciència plena

*Asun Puche* (psicòloga)

La pràctica de la consciència plena (Mindfulness) ajuda a estar present a allò que succeeix en el nostre interior (sensacions, emocions i pensaments) i al voltant nostre, permetent

un espai que facilita l'acció en lloc de la reacció. En aquest taller s'introduiran els principis del Mindfulness i les pràctiques que el cultiven.

– 20-22 febrer

#### **7.4. Curar ferides, refer l'autoestima**

*Eduard Fonts* (psicòleg i teòleg)

La crisi, les malalties i la fragilitat de molts vincles ens fan sentir vulnerables. La nostra autoestima i la relació amb els altres se'n ressenten i patim desenganys que no entenem. A través de diferents exercicis ens aproparem, amb molt de respecte, a les nostres ferides i experiències doloroses per així adonar-nos de com ens condicionen i aconseguir una mica més de llibertat i de confiança. Serà un taller dinàmic i amb possibilitat d'entrevista personal.

– 27 febrer – 01 març

#### **7.5. Perdonar als altres, perdonar-se un mateix.**

*Eduard Fonts* (psicòleg i teòleg)

Perdonar no és oblidar, no és fer veure que no ha passat res, no és un procés fàcil. Però és una experiència vital molt alliberadora. La base per viure en pau amb nosaltres, amb Déu i els altres. Treballarem les dificultats que tenim per perdonar, les exigències que ens imposem, les culpes que no ens deixen viure i la religiositat mal entesa. Serà dinàmic, agradable i amb possibilitat d'entrevista personal.

– 17-19 abril

#### **7.6. Qi Gong. Continuum entre el visible i l'invisible**

*Neus Pintat*

Qi (energia) Gong (exercitar, cultivar), permet exercitar la nostra energia vital, en el context de l'Energia Universal. Cultivar i experimentar el Qi propi i el Qi que configura l'Univers, la Creació, com una unitat del visible i de l'invisible. Del tangible i del misteri inefable. Es practiquen exercicis dinàmics, suaus, arrodonits, harmònics. I meditacions, deixant que l'Energia pura divina, Déu, faci en, amb i per nosaltres.

– 02-03 maig

## 8. Pelegrinatges

### Visites a la Manresa Ignasiana

#### 8.1. Camí Ignasià Loiola - Manresa

El 1522 (ben aviat farà 500 anys) Ignasi pelegrinà de Loiola 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 Loiola, 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.

E-mail: [oficina.central@caminoignaciano.org](mailto:oficina.central@caminoignaciano.org).

– Coordinador: *Josep Lluís Iriberry, sj.*

#### 8.2. Propostes d'immersió ignasiana a Manresa

*Pere Borràs, sj., Francesc Riera, sj. i equip*

Es tracta de copsar l'ànima d'Ignasi de Loiola, endinsant-nos en els principals “llocs sants” ignasians de Manresa. El projecte preveu tres elements: a) visita contemplativa als llocs més significatius; b) pregària personal ajudats d'una fitxa de treball per a cadascun d'ells; c) compartir en grup les “mocions” rebudes.

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 als altres.

– Dates a concertar amb els grups interessats

#### 8.3. Visita guiada a la Manresa Ignasiana

Organitza: **Oficina de Turisme Ajuntament Manresa**

Carrer Major, 10

Tel. +34 93 878 40 90

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

Veure les diferents propostes a: [www.manresaturisme.cat](http://www.manresaturisme.cat).

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Dues maneres de **formalitzar la inscripció**:

1. Recomanada: un e-mail a *info@covamanresa.cat* amb les vostres dades i l'activitat que desitgeu; espereu resposta confirmant si la inscripció és ferma.
2. A Secretaria: de 9 a 14h i de 16 a 19h, dies feiners / + 34 93 872 04 22.

---

L'hora d'arribada per als Exercicis i per les activitats de cap de setmana serà (si no es diu el contrari) abans de les 19 h. del dia assenyalat com a inici. *(Qui hagi d'arribar més enllà de les 21 h. cal que ho ajorni al dia següent per a l'esmorzar a les 9 h.)*

---

Els **preus** estàndard en habitació individual són:

- pensió completa: 48 €.
- activitat de cap de setmana (divendres nit a diumenge tarda): 96 €.
- 8 dies d'Exercicis en grup: 300 €.
- mes d'Exercicis en grup: 1.100 €.
- per ser alta d'algunes activitats cal abonar la matrícula, prè-viament i **a fons perdut**. (A Secretaria us ho indicaran).
- **es prega avançar el pagament per transferències** al  
c/c: IBAN ES70 2100 4955 5622 0000 7874  
indicar nom i cognom del matriculat i activitat.

---

*PREUS ESPECIALS per estudiants, persones amb dificultats laborals, etc. Ningú no deixarà de fer l'activitat del seu interès per motius econòmics. Demani informació.*

## Com arribar des de Barcelona:

Vegeu: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat) pestanya "ON SOM".

### Cotxe

- carretera C-55 (sortida per "Manresa - Centre Històric")
- autopista C-16 (a Terrassa i Manresa): Sortida 13 (St. Vicenç de Castellet) i després per la comarcal C-55 sortida per "Manresa - Centre Històric"

### Tren

- **Renfe** (Sants, Pl. Catalunya, Arc Triomf, Sagrera, St. Andreu). Laborables, cada mitja hora. Festius, cada hora. El trajecte dura 75 minuts.  
Es pot agafar 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.
- **FGC**: Sortida Pl. Espanya, cada 30 minuts. Festius, cada hora.

### Autobús

- **Eix-Bus (Lleida-Girona)**: horaris a: [www.teisa-bus.com](http://www.teisa-bus.com)
- **Barcelona-Manresa**: Informació a Estació Autobusos 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)

Informació i inscripcions: [info@covamanresa.cat](mailto:info@covamanresa.cat)