

# 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. CURSOS, SEMINARIS I TALLERS pàg. 6
5. ESCOLA IGNASIANA D'ENNEAGRAMA pàg. 10
6. CURSOS INTERNACIONALS pàg. 11
7. FORMACIÓ DE LA INTERIORITAT - CASAL LLUÍS ESPINAL pàg. 11
8. PELEGRINATGES - VISITES A LA MANRESA IGNASIANA pàg. 13

**octubre 2013 - setembre 2014**

# 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 espai de silenci

– La Cova de St. Ignasi ofereix els seus espais a persones individuals o grups que cerquen temps de silenci, pregària, estudi, etc., durant un o més 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 és 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.

01-30 nov. 2013 – **Josep M. Bullich, sj.**

03-30 jul. 2014 – **Francesc Padrosa, sj.**

01-30 ag. 2014 – **Francesc Riera, sj.**

01-30 set. 2014 – **Carles Marcet, sj.**

01-30 nov. 2014 – **Josep Sugrañes, sj.**

### 2.3. Cinc dies d'Exercicis

#### *desembre*

26-31 – **David Guindulain, sj. i equip** (personalitzats, en col·laboració amb el Casal Llorens)

#### *abril*

11-16 – **Llorenç Puig, sj. i equip** (personalitzats, en col·laboració amb el Casal Llorens)

#### *juliol*

04-10 – **Victoria Hernández** (amb l'ajuda de Dansa Contemplativa)

21-27 – **Josep Rambla, sj.**

#### *agost*

25-31 – **Josep L. Iriberry, sj.** (amb l'ajuda de l'Enneagrama)

### 2.4. Vuit dies d'Exercicis

#### *març, maig i desembre*

Tres grups reservats als tres cursos internacionals

#### *juny*

21-30 – **Josep M. Bullich, sj.**

#### *juliol*

11-20 – **Oriol Tuñí, sj.**

21-30 – **Josep Rambla, sj.**

#### *agost*

01-10 – **Josep Baquer, sj., Antoni Riera, sj** (personalitzats)

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

15-24 – **José I. González Faus, sj.**

21-30 – **David Guindulain, sj. i equip** (opció a personalitzats)

#### *setembre*

01-10 – **Avelino Fernández, sj.**

12-21 – **Toni Català, sj.**

22-01 – **Gabriel Villanova, sj.** (amb l'ajuda d'icones orientals)

## 2.5. Exercicis de contemplació

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

– 01-10 jul. (iniciació) / 11-20 (aprofundiment)

– 21-30 (iniciació) / 01-10 ag. (aprofundiment)

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

– Dues possibilitats: 26-27 oct. / 29-30 març

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

## 2.7. Seminari intensiu d'exercicis: Iniciació

Organitza: EIDES (CJ) i Cova Manresa

Coordinen: *Pere Borràs, sj., Francesc Riera, sj. i Anna Pitarch.* Col·laboren: *X. Melloni, sj., J. Rambla, sj.*

EIDES (Cristianisme i Justícia) i la Cova de St. Ignasi ofereixen cada tres anys un "seminari d'iniciació" en tres períodes, 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. A més dels tres caps de setmana presencials s'inclou el treball a casa en els períodes intermedis.

– 31 oct. – 3 nov. / 26-31 des. / 11-16 abr.

(imprescindible assistir a les tres etapes)

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

*En grup*

Coordina: *David Guindulain, 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: 18-20 oct. / 17-19 gen. / 25-27 abr.  
(vegeu programa detallat a: [www.pregaria.cat](http://www.pregaria.cat) - Informació: [dguindulain@gmail.com](mailto:dguindulain@gmail.com))

### **Individualment**

La Cova de St. Ignasi convida a les persones interessades en fer individualment aquest 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 lllindar del silenci.

Impartit: **Xavier Melloni sj., Montserrat Pons, Francesc Escolà i Lourdes Costa.**

#### **Iniciació**

– 04-06 oct. / 17-19 gen. / 16-18 maig

#### **Aprofundiment**

- grup A: 11-13 oct. / 31 gen.–2 feb.
- grup B: 15-17 nov. / 14-16 març (en castellà)
- grup C: 22-24 nov. / 09-11 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. Recés sobre la pregària contemplativa cristiana

*Laurence Freeman, osb. i Xavier Melloni, sj.*

La Cova de Sant Ignasi ofereix junt amb el responsable General del Moviment de Meditació Cristina Mundial tres dies per tastar el silenci a través de la meditació-contemplació i reflexionar sobre el que aquesta pregària aporta a l'aprofundiment de la fe.

– 02-05 gen. (impartit en castellà)

### 3.4. 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.

– 17-20 abr.

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

*Halil Barcena i Xavier Melloni, sj.*

En clima de recés i de silenci, s'ofereixen els itineraris d'un místic sufí i d'un místic cristià. Mitjançant la lectura i meditació dels seus escrits es tractarà de percebre els accents específics i alhora comuns de l'una i l'altra tradició.

– 30 maig-1 juny

## 4. Cursos, seminaris i tallers

### 4.1. Seminari intensiu d'exercicis: iniciació

Organitza: EIDES (CJ) i Cova Manresa

Coordinen: *Pere Borràs, sj., Francesc Riera, sj. i Anna Pitarch*. Col·laboren: *X. Melloni, sj., J. Rambla, sj.*

(veure 2.7)

– 31 oct. – 3 nov. / 26-31 des. / 11-16 abr.  
(imprescindible assistir a les tres etapes)

## 4.2. Descobreix les teves habilitats, troba alternatives! (un sol dia)

*Eduard Fonts* (psicòleg i teòleg)

Es parla molt del coaching com a camí de superació personal i de potenciar habilitats. Vols trobar nous camins, potenciar els teus talents i valors? Has de trobar noves maneres de viure o de treballar? Proposarem exercicis, camins per aproximar-te als teus objectius i per ser conscient de qui ets i qui pots arribar a ser.

– 09 nov.

## 4.3. La contemplació a la vida diària

*Asun Puche*

Sovint estem absorbits per l'activitat, arribant a sobrevalorar el “fer” en detriment del “ser”. Des de diferents propostes convergents com són els models de *mindfulness* i de l'espiritualitat ignasiana, obrirem espais per a la contemplació en l'acció de la vida diària, a partir d'exercicis i pràctiques vivencials.

– 10-12 gen.

## 4.4. Curs “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”, prepara 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 23 gen. (16 h) a dissabte 25 (16 h.) / 13 a 15 març (mateix horari)

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

## 4.5. 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. S'aplicarà la metodologia del P. Lluís Armengol, tot essent conduïts per un grup de matrimonis. No hi ha treball de grup, la reflexió es fa exclusivament a nivell de parella.

– 31 gen. - 02 feb.

#### **4.6. Preguem amb el llibre sobre “La teologia de Cristianisme i Justícia”**

Acompanyarà: **Javier Vitoria, pvre.**

Cristianisme i Justícia ha preparat un llibre que recull els grans trets de la reflexió teològica que ha anat fent al llarg de trenta anys. El seu títol “Una teologia arrodillada y indignada”. L'en-carregat de fer la síntesi ha estat Javier Vitoria, de l'Equip de CJ. En aquest taller presentarà el llibre i escollirà pàgines significatives per a fer un cap de setmana de pregària.(veure 2.8)

– 07-09 feb.

#### **4.7. 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.

– 21-23 març

#### **4.8. Per a joves que estan acabant la carrera: “I ara què?”**

Conduiran: **Josep F. Mària, sj., 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'ambigüitat en què ens trobarem. Oferirà instruments i orientacions perquè cadascú respongui personalment a aquesta pregunta.

– 25-27 abr.



## **4.9. Qi Gong. Cultivar la consciència. Diàlegs d'ànima**

*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.

– 02-04 maig

## **4.10. Taller de Cinema i Exercicis**

*Josep F. Mària, sj. i Francesc Riera, sj.*

Pregarem tres punts essencials del llibre dels Exercicis, introduïts cada un d'ells amb la projecció d'una pel·lícula, que serà presentada en el seu vessant fílmic i mostrant la seva connexió amb el tema ignasià corresponent. El Cap de Setmana és de pregària i silenci, però inclourà estones de posta en comú dels participants compartint les vivències que han provocat el missatge del film i del text corresponent d'Ignasi de Loiola.

– 23-25 maig

## **4.11. Propostes d'immersió ignasiana a Manresa**

*Pere Borràs, sj., Ricard Dastis, 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; 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.

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

– dates a concertar amb els grups interessats

## 5. Escola Ignasiana d'Enneagrama

*Josep Lluís Iriberry, sj, i equip*

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

El Taller Base de Enneagrama, en el seu 17è 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, Russ Hudson o J. Wagner.

L'Enneagrama és un pont entre la psicologia i l'espiritualitat. Vine a descobrir-te o a retrobar-te des de la teva essència personal. Vine a contemplar-te com un ésser essencial en aquest univers. Descobreix la teva missió personal en la història.

– 18-20 oct. / 8-10 nov. / 29 nov-1 des.

### 5.2. 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.

– 25-31 ag.

### 5.3. Vegeu TBE i Taller d'instints a Casa Exercicis Sarrià (Barcelona)

Vegeu també la web i altres ofertes de l'Escola Ignasiana d'Enneagrama a:

<http://escolaignasianaenneagrama.wordpress.com/>

## 6. Cursos internacionals

*Coorganitzen: Cristianisme i Justícia (Eides) i Cova Manresa*

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

- 2 feb. a 8 d'abr. (informació i inscripcions: [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net))

### 6.2. Cursos d'“Immersió Ignasiana” (dues edicions)

Cinc setmanes. 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 en els dos idiomes: [www.covamanresa.cat](http://www.covamanresa.cat).

- **Edició en castellà.** 03 nov. a 14 des. 2013 (informació: [cmarcet@jesuites.net](mailto:cmarcet@jesuites.net))
- **Edició en anglès.** 27 abril a 08 juny 2014 (informació: [IgnatianCourse@covamanresa.cat](mailto:IgnatianCourse@covamanresa.cat))

## 7. 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)

### 7.1. 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 – 619 978 824

## **7.2. Propostes per a adults**

### **7.2.1. Cultivar el món interior: L'itinerari d'immersió**

*Carmen Jalón (Associació d'Interioritat Horeb)*

Adreçat a pares, educadors i en general, a totes aquelles persones que vulguin cultivar el seu propi món interior i aprendre a fer-ho amb un grup, en família o en l'aula. A través d'experiències senzilles i breus, relacionades amb l'art, el joc, el silenci o la paraula. Aprendrem pautes i orientacions per sistematitzar petits hàbits en el ritme diari, afavorint una manera nova de relacionar-se amb la realitat, des de la dimensió interior.

– 18-20 oct.

### **7.2.2. Activar el motor de les intel·ligències múltiples. Educar infants feliços**

*Isabel Gómez, Carmen Jalón (Associació d'Interioritat Horeb)*

Una proposta per aprendre a educar aquella forma d'intel·ligència profunda que articula i integra totes les capacitats humanes: la intel·ligència espiritual. A través de dinàmiques experiencials i continguts teoricopràctics es pretén oferir temps, espais, estratègies i vehicles d'interiorització que permetin concentrar-se, consolidar-se i obrir-se. Amb la finalitat d'identificar i activar els processos que permeten retrobar-nos per irradiar.

– 17-19 gen.

### **7.2.3. L'atenció plena (*mindfulness*), vida interior i relació humana**

*Joana Mateu Adrover*

La pràctica de l'Atenció plena (*mindfulness*) és una eina per a reforçar la vida interior, les relacions interpersonalmentals i l'augment del benestar. Aquest taller és una breu aproximació neuro-

científica i pràctica a l'entrenament d'algunes habilitats essencials de la ment. Enfortir l'atenció i la consciència corporal per a millorar la capacitat d'identificar el que passa dins nostre (emocions, pensaments i sensacions corporals) i així aprendre a regular les nostres accions i comportaments en el dia a dia.

– dv. 13 (15:30 h.) a ds. 14 (16 h.) des.

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

*Xavier Serret i Pilar Pajuelo*

A través d'exercicis de consciència corporal, d'integració emocional i d'apertura al transcendent, es pretén proporcionar l'espai i el temps en el qual puguin generar-se processos individuals i de grup, de descobriment d'allò que brolla de l'interior d'un mateix i de creixement personal, que tendeixin a unificar la persona. També es treballaran els fonaments teòrics de l'educació de la interioritat.

– 24-26 gen.

#### **7.2.5. Cinc dies d'Exercicis amb dansa contemplativa**

Acompanya: *Victoria Hernández*

“Dansant amb els místics”. Proponem concedir-nos un espai de recés, inspirat en l'espiritualitat ignasiana i d'altres místics, on integrem, a més, l'experiència del propi cos amb la dansa, sumant-nos a la tradició bíblica i de tantes tradicions espirituals i recuperant molts aspectes que Ignasi assenyala en diversos llocs, especialment a les “Adicions”.

– 04-10 jul.

## **8. Pelegrinatges Visites a la Manresa Ignasiana**

### **8.1. Camí Ignasià Lloia - Manresa**

El 1522 (ben aviat farà 500 anys) Ignasi pelegrinà de Lloia 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 Lloia, 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*

Vegeu 5.2.

## 8.3. Visita guiada - visita teatralitzada a la Manresa Ignasiana

Organitza: **Oficina de Turisme Ajuntament Manresa** / Via de Sant Ignasi, 40, baixos / 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).

### 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”

**P** Centre Històric a 100m.

#### **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. (Estació Manresa - Viladordis)

#### **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

## 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 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: 47 €
- activitat de cap de setmana (divendres nit a diumenge tarda): 94 €
- 8 dies d'Exercicis en grup: 290 €
- mes d'Exercicis en grup: 1.000 €
- per ser alta d'algunes activitats cal abonar la matrícula, prèviament i a fons perdut. (A Secretaria us ho indicaran).
- **es prega avançar el pagament per transferències** al c/c: 2100 4955 56 2200007874 - indicar cognom del matriculat i activitat.

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



## **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)**

*Amb la col·laboració de la*

**FUNDACIÓ COVA ST. IGNASI - MANRESA**