

The background is a textured, abstract composition of various shades of green, from dark forest green to bright lime green. The texture is created by thick, expressive brushstrokes, giving it a painterly, organic feel. The colors are layered and blended, with some areas appearing more saturated than others.

Programa Casa da Torre

CENTRO DE
ESPIRITUALIDADE
E CULTURA

2025—2026



O Centro de Espiritualidade e Cultura - Casa da Torre é um espaço situado em pleno coração do Minho que busca promover *uma cultura de discernimento, instrumento para o encontro e a familiaridade de cada pessoa com Deus*. Centrado nos Exercícios Espirituais e noutras atividades de inspiração inaciana, pretende ser um pulmão espiritual para todos os que a procuram.

Pertencente à Companhia de Jesus, é habitado e animado por uma Comunidade de jesuítas que, para além do programa anual de atividades propostas, está aberto a acolher todas as pessoas que necessitem de parar, buscar o silêncio e recentrar as suas vidas em Deus.

Índice

- 04 Exercícios Espirituais
- 12 Formação Inaciana e Discernimento
- 17 Juventude
- 19 Matrimónio e Famílias
- 21 Casais
- 24 Formação Humana
- 28 Retiros e outras experiências de oração e silêncio
- 32 Quaresma / Páscoa
- 33 Outras propostas
- 35 Inscrições e informações

*“Ordenar” a vida, segundo o método
de Santo Inácio de Loiola*

Durante todo o ano, a Equipa da Casa da Torre assegura o acompanhamento de todas as pessoas (individualmente ou em grupo) que desejem fazer, mediante a sua disponibilidade, um tempo de retiro segundo os Exercícios Espirituais: para fazer uma pausa, reler a sua vida, para aprender a escutar a Deus na sua vida, para discernir e tomar decisões, etc.

Exercícios Espirituais

TODO O ANO

EE na Vida Corrente

ORIENTAÇÃO

Alzira Fernandes,
Irmã Clara Lito aci
António Branco,
Irmã Cláudia Pacheco rscm,
P. Pedro Cameira sj

Modelo dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio adaptado à vida quotidiana, com acompanhamento regular ao longo da experiência e encontros presenciais 1x mês.

Para pessoas ocupadas ou com pouco tempo.
Em colaboração com a CVX. Inscrição sujeita a confirmação.

Retiro inicial 17–19 outubro

Encontros mensais presenciais:

16 nov | 14 dez | 11 jan | 8 fev | 8 mar | 12 abr | 10 mai

Retiro final 12–14 junho

11 JAN – 11 FEV

P. Hermínio Rico sj

24 JUN – 24 JUL

P. Luís Maria
da Providência sj

EE de Mês

Itinerário completo dos Exercícios Espirituais tal como propõe Santo Inácio.

* FLEXÍVEL

ORIENTAÇÃO

Equipa Jesuítas Casa da Torre | Equipa ESDAC*

*Exercícios Espirituais para Discernimento Apostólico em Comum

EE para Discernimento em Comum *Um caminho sinodal*

Exercícios para grupos, equipas, congregações, ordens e institutos (mais informação na secção 'Formação Inaciana e Discernimento')

***As datas são acertadas individualmente.**

TODO O ANO

NOVIDADE

EE personalizados “à medida”

09–16 DEZ
09–16 ABR
03–14 JUN
13–25 JUL
06–16 AGO

A equipa da Casa da Torre organiza, nas datas ao lado, Exercícios Espirituais personalizados. Cada pessoa escolhe, por reserva antecipada, dentro deste período, a data de começo e a duração dos EE que quer fazer (3, 4, 5 ... 10 dias).

Para além destas datas, a Equipa da Casa da Torre está disponível para Exercícios personalizados mediante a disponibilidade de cada pessoa.

NOVIDADE

13–16 NOVEMBRO

P. Paulo Duarte sj

EE de 3 dias com o “Caminho do coração”

14 – 17 MAIO

P. António Santana sj

“O Caminho do Coração” é o itinerário de formação da Rede Mundial de Oração do Papa. Convida a que o nosso coração esteja mais perto do Coração de Jesus, para configurarmos com os seus sentimentos, desejos e anseios e, assim, unirmo-nos à missão que Ele recebeu do Pai.

O “caminho do coração” ajuda-nos a perceber os desafios do mundo com os olhos de Jesus, para nos mobilizar, dóceis ao Espírito Santo, através da oração e do serviço, a sermos missionários da compaixão.

Estes Exercícios Espirituais, retiro em silêncio, terão como pano de fundo este itinerário, de modo a que cada pessoa possa encontrar a vontade de Deus para si no amor e no serviço à Igreja.

28–30 NOVEMBRO

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj

EE: Os meus primeiros Exercícios

Os primeiros passos na oração segundo os Exercícios de Santo Inácio de Loiola. Dois dias para todos aqueles que nunca fizeram EE ou têm uma curta experiência de oração inciana.

NOVIDADE

12–15 MARÇO

ORIENTAÇÃO

Ir. Ana Pina, aci
Susana Réfega

EE de 3 dias com a Laudato Si

Exercícios Espirituais a partir da ecologia integral proposta pelo Papa Francisco na encíclica ‘Laudato Si’ - sobre o cuidado da Casa Comum.

Poderão ser os seus 3 dias de EEs do ano. Têm esta chave espiritual ecológica que toca, segundo o Papa Francisco, a vida política, social, familiar e laboral cotidiana.

10–12 ABRIL

NOVIDADE

EE para pais e filhos

ORIENTAÇÃO

Mafalda Sarmento
e Nuno Frazão
Marta Almeida
e Fernando Monteiro
Mariana Abranches Pinto
e Filipe Pinto
Ir. Clara Lito aci
Ir. Maria Alarcão aci
P. Pedro Cameira sj

“Mini experiência” de discernimento e oração, seguindo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio, para pais e filhos, com tempos de oração individual para os pais, atividades preparadas para os filhos (de qualquer idade) e momentos comuns de oração e partilha.

21–29 AGOSTO

NOVIDADE

EE: Caminho de Contemplação

ORIENTAÇÃO

P. Manuel Santamaría sj
(Escola de Salamanca - CES)
P. Marco Cunha sj

Baseada nos Exercícios de Oração do jesuíta Franz Jalics SJ, esta proposta está dirigida a quem sente dentro de si um profundo apelo ao silêncio. O caminho da contemplação procura integrar elementos da tradição cristã, nomeadamente dos Padres do Deserto e da vida monacal nascente, com elementos de sabor mais oriental, com a postura corporal, a atenção à respiração e a integração de um mantra ou de uma invocação do nome de Jesus. São práticas que procuram centrar quem contempla no momento presente e levá-lo à presença de Deus num ambiente de profundo silêncio e de simplicidade.

3 DIAS

SETEMBRO	18–21	Alzira Fernandes
	25–28	P. Pedro Cameira sj
OUTUBRO	02–05	P. Hermínio Rico sj
	16–19	P. Carlos Carneiro sj
	30–02	P. Francisco Cortês Ferreira sj
NOVEMBRO	06–09	P. Nuno Tovar de Lemos sj e P. António Pamplona sj
	06–09	P. João Carlos Onofre Pinto sj
	13–16	P. Paulo Duarte sj <i>(EE de 3 dias com o "Caminho do coração")</i>
	13–16	P. Pedro Cameira sj
	28–30	P. Pedro Cameira sj <i>(Os meus primeiros Exercícios - 2 dias)</i>
	28–01	Mariana Abranches Pinto
DEZEMBRO	05–08	P. António Pamplona sj
	05–08	P. Francisco Cortês Ferreira sj
JANEIRO	15–18	Valmir Delfes e P. Carlos Miranda sj
	22–25	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	29–01	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	29–01	Clara Lito aci
FEVEREIRO	05–08	P. Luís Maria da Providência sj
	13–16	Sandra Queiroz
	26–01	P. José Carlos Belchior sj
	26–01	P. Carlos Carneiro sj
	26–01	P. Nuno Tovar de Lemos sj
MARÇO	05–08	P. Néilson Faria sj
	19–22	P. António Santos Lourenço sj
	26–29	P. Pedro Cameira sj

MARÇO	26–29	Alzira Fernandes <i>(EE de iniciação)</i>
	29–01	P. Francisco Cortês Ferreira sj
ABRIL	16–19	P. Nuno Tovar de Lemos sj
	23–26	P. Carlos Carneiro sj
	23–26	Valmir Delfes e P. Carlos Miranda sj
	30–03	Alzira Fernandes
	30–03	P. José Frazão Correia sj
MAIO	30–03	P. Francisco Cortês Ferreira sj
	14–17	P. António Santana sj <i>(EE de 3 dias com o “Caminho do coração”)</i>
	14–17	P. Hermínio Rico sj
	21–24	P. José Carlos Belchior sj
JUNHO	21–24	P. João Manuel Silva sj
	18–21	P. Manuel Morujão sj
JULHO	02–05	Mariana Abranches Pinto
	09–12	P. Hermínio Rico sj
	23–26	P. Bruno Nobre sj
AGOSTO	06–09	P. Carlos Carneiro sj
SETEMBRO	17–20	P. Pedro Cameira sj
	24–27	Alzira Fernandes

4 DIAS

NOVEMBRO	27–01	P. Carlos Carneiro sj
DEZEMBRO	04–08	P. Manuel Morujão sj
	27–31	P. Carlos Carneiro sj
	27–31	P. Alberto Brito sj
FEVEREIRO	13–17	P. Paulo Duarte sj
JUNHO	03–07	Alzira Fernandes

JUNHO	03-07	P. Pedro Cameira sj
JULHO	08-12	P. Carlos Carneiro sj
AGOSTO	12-16	P. Fernando Ribeiro sj
OUTUBRO	01-05	P. Francisco Cortês Ferreira sj

5 DIAS

SETEMBRO	05-10	P. Hermínio Rico sj
OUTUBRO	28-02	P. Hermínio Rico sj
DEZEMBRO	26-31	P. Francisco Cortês Ferreira sj
FEVEREIRO	12-17	P. Hermínio Rico sj
MARÇO	17-22	P. Hermínio Rico sj
JUNHO	05-10	P. Vasco Pinto de Magalhães sj
	16-21	P. Hermínio Rico sj
JULHO	20-25	P. Vasco Pinto de Magalhães sj
AGOSTO	24-29	P. Francisco Cortês Ferreira sj
SETEMBRO	11-16	P. Hermínio Rico sj

7 DIAS

NOVEMBRO	10-17	P. José Eduardo Lima sj
FEVEREIRO	02-09	P. José Eduardo Lima sj
MARÇO	08-15	P. Carlos Carneiro sj
ABRIL	20-27	P. Luís Maria da Providência sj
JUNHO	03-10	P. Carlos Carneiro sj
JULHO	17-24	P. Hermínio Rico sj
AGOSTO	18-25	P. Carlos Carneiro sj
SETEMBRO	20-27	P. Carlos Carneiro sj

8 DIAS

SETEMBRO	18–26	P. Hermínio Rico sj
OUTUBRO	16–24	P. Luís Maria da Providência sj
JANEIRO	11–19	P. Francisco Cortês Ferreira sj
MAIO	21–29	P. Manuel Morujão sj
JUNHO	12–20	P. Abel Bandeira sj
JULHO	03–11	P. João Carlos Onofre sj
	09–17	P. Mário Garcia sj
	13–21	P. António Santos Lourenço sj
	17–25	Alzira Fernandes e P. José Carlos Belchior sj
AGOSTO	06–14	P. Luís Maria da Providência sj
	08–16	P. Domingos Terra sj
	14–22	P. Dário Pedroso sj
	17–25	P. Manuel Morujão sj
	21–29	P. Manuel Santamaria sj e P. Marco Cunha sj (<i>caminho de contemplação</i>)
SETEMBRO	16–24	P. Francisco Cortês Ferreira sj
OUTUBRO	16–24	P. Hermínio Rico sj



Formação Ináciana e Discernimento

24–26 OUTUBRO

NOVIDADE

Deus não se esquece *Recuperar as graças de EEs anteriores*

ORIENTAÇÃO

P. Hermínio Rico sj

Para quem faz regularmente Exercícios Espirituais, uma ajuda para ler a ação transformadora de Deus nos tempos longos. Proposta de alertas e ferramentas para ajudar a integrar os percursos de crescimento espiritual profundo, mas lento e discreto, no caminho inaciano.

14–16 NOVEMBRO

NOVIDADE

Rezar à maneira de Santo Inácio

ORIENTAÇÃO

Ir. Goreti Faneca ssc

Aprender a rezar com discernimento na calma e na azáfama dos dias. Um fim de semana de descanso ativo com Jesus orientado por uma experiente e inspirada diretora espiritual. A oração inaciana tem este dom de nos ajudar a encontrar Deus em tudo e tudo em Deus. **“Sem oração não se pode ficar de pé e não se sabe para onde ir” (Papa Francisco)**

21–23 NOVEMBRO

Simpósio Inaciano *O Legado inaciano do Papa Francisco*

(Mais informações divulgadas em breve)

5–7 DEZEMBRO

1ª sessão | **A escuta**
c/Ana Carvalho Melo
(psicóloga) e P. Pedro
Cameira sj

Formação em acompanhamento espiritual

Formar uma comunidade de acompanhamento

Percurso de 5 encontros, em 4 semestres, **de formação prática e de aprendizagem mútua** em acompanhamento espiritual individual.

2ª sessão

Dificuldades na relação de acompanhamento

Para quem? Para todos os que exercem este serviço na Igreja, iniciantes ou mais experientes, todos com o desejo de aprender uns com os outros, para maior serviço a Deus e às pessoas que acompanhamos.

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj
(diretor espiritual) e
equipa (diretores/as
espirituais e psicólogas)

Mínimo de participantes: 8
(Restantes datas a combinar)

NOVIDADE

“Experiências de Deus”

**Um caminho profundo de aceitação e de contemplação.
Para quem já fez Exercícios Espirituais.**

9 – 10 JANEIRO

das 19h30 de Sexta
feira até Sábado, às
19h.

ORIENTAÇÃO

P. Carlos Carneiro sj
P. Duarte Rosado sj

(I) Quem conduz a minha história?

Inspirado na Autobiografia de S. Inácio de Loyola
e na História de uma Alma de S. Teresinha.

Proposta:

Visitar a própria história de vida, como quem faz uma peregrinação
interior, “sem sair de casa”:

- As pessoas e os momentos mais “marcantes”:
família, amigos, amores, outros.
- Os grandes ideais e as pequenas concretizações:
escolhas, projetos, surpresas, frustrações.
- A primazia do Espírito e a liberdade da própria consciência:
os sinais, os critérios, a luta e a confiança.

**Conferências sobre os dois autores, tempos de oração
e de escrita, narrativa das “vivências” pessoais com Deus.
Entrar “com imaginação” no quarto de S. Inácio e na cela
de S. Teresinha. Treinar com eles a “mística do concreto”.**

27 – 28 MARÇO

das 19h30 de Sexta
feira até Sábado, às
19h.

ORIENTAÇÃO

P. Carlos Carneiro sj
P. António Pamplona sj

(II) O grito de Deus por mim

Inspirado no Diário Espiritual de S. Inácio de Loyola
e nas Moradas de Santa Teresa de Ávila.

Proposta:

Visitar a própria história de vida, como quem
faz uma peregrinação interior, “sem sair de casa”:

- Viver na própria vida e “sentir na pele” os “mistérios”
eucarísticos de Cristo:
- Quem sou eu antes da morte? Quem sou eu como
“vencedor” e “sofredor”? Que feridas deixaram marcas?
- Porque se desfez Cristo no Jardim das Oliveiras? A Eucaristia
é o sacramento das fragilidades e a cruz o seu “inferno”?
- Como vive um justo o total despreendimento de si? Posso
desejar “substituir” Cristo na sua Cruz e beber da sua sede?
O sofrimento é inútil ou redentor? E a alegria pode ser missionária?

**Conferências sobre os dois autores, pistas para um
“memorial” transformador da dor, tempos de oração.
Contemplar o Cristo “mínimo” de S. Inácio e adotar o
“testamento vital” de Santa Teresa (morro porque não morro).**

7 FEVEREIRO

Um coração que discerne

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj
P. Carlos Carneiro sj

Um dia para entrarmos na alma do discernimento inaciano e na importância e impacto que tem na qualidade dos nossos dias e das nossas decisões e relações. Teremos tempos de introdução a temas, reflexão e diálogo.

27 FEV – 1 MAR

(In)decisões de vida e de carreira

ORIENTAÇÃO

Sofia Rodrigues
(psicóloga)
P. Pedro Cameira sj

Não vamos ver só cinema, mas olhar atenta e interiormente, desde a **psicologia vocacional e o discernimento inaciano**, para nós próprios, de modo a entender como Deus está a querer revelar-se pessoalmente no ecrã. E desde aí perceber a vontade de Deus e ter dados para decidir.

Haverá tempos para cinema, para oração e para conversar e partilhar e desfrutar do silêncio da Casa da Torre.

Para jovens adultos, universitários e não universitários, famílias, pais e filhos a partir dos 15 anos, pessoas em discernimento... Sobretudo para quem está com (in)decisões.

FLEXÍVEL*

Intervisão de Acompanhamento Espiritual

ORIENTAÇÃO

Equipa de Jesuítas
de Casa da Torre

A Equipa de jesuítas do Centro de espiritualidade oferece intervenção para Acompanhantes e Guias espirituais

Individual ou em grupo.

***As datas são acertadas individualmente.**

Discernimento em Comum

Um caminho sinodal

ORIENTAÇÃO

Equipa Jesuítas
Casa da Torre
+ Equipa ESDAC*

*Exercícios
Espirituais para
Discernimento
Apostólico em
Comum

A equipa de jesuítas da Casa da Torre Soutelo acompanha, mediante reserva de datas e local, grupos e equipas que querem crescer na comunicação e comunhão; e tomar juntos as suas decisões seguindo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio para um Discernimento Apostólico em Comum.

Para quem? Para Grupos e Equipas de âmbito eclesial, pastoral e paroquial; Congregações e Ordens religiosas; grupos Cristãos de todo o tipo e número, Equipas de casais, Famílias, Associações e Movimentos cristãos diversos.

Objetivo: Através da oração e reflexão pessoal são trabalhados temas conforme as necessidades dos grupos e equipas: identidade e carisma; clarificação de meios apostólicos, da missão e dos compromissos, de modo a dar resposta a apelos; modificar modos de funcionamento; descobrir em conjunto a vontade de Deus; formular os desejos mais profundos e definir objetivos; toma de decisões importantes.

***Datas a combinar com grupos/equipas.**



Juventude

12–14 DEZEMBRO

6 – 8 MARÇO

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa da
Torre + CAB (Centro
Académico de Braga)

“De Sol a Sol”

Uma experiência de silêncio, trabalho na terra e oração para todos aqueles que têm dificuldade em parar, e que desejam sair da rotina e respirar ao ritmo da Graça.

2 – 5 ABRIL

ORGANIZAÇÃO

CAB (Centro
Académico de Braga)

Páscoa em Soutelo

Vivência do Tríduo pascal centrada nas celebrações litúrgicas e acompanhada por tempos de formação, oração e partilha.

(inscrições no CAB)

SETEMBRO 2026

ORGANIZAÇÃO

Em colaboração com
a PAJUV e os Centros
Universitários

Academia de Verão

Semana de estudos e aprofundamento sobre os mistérios da fé cristã.



Matrimónio e Famílias

21–22 FEVEREIRO

Noivos I

9 – 10 MAIO

Noivos II

ORIENTAÇÃO

P. Pedro Cameira sj
P. Carlos Carneiro sj

Fim de Semana para Noivos

Preparação para o Matrimónio.

Apresentação de 4 grandes temas estruturais para a vida em casal. Testemunhos e partilha de casais sobre a vida real do casamento.

Casais referentes: Antónia e Nuno, Clara e Pedro, Cláudia e Jorge, Elisabete e André, Joana e Manuel, Márcia e Pedro, Maria João e Alfredo, Paula e Bruno, Susana e Miguel, Susana e Nuno.

10–12 ABRIL

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

Mafalda Sarmento
e Nuno Frazão
Marta Almeida
e Fernando Monteiro
Mariana Abranches
(continua)

EE para Pais e Filhos

“Mini experiência” de discernimento e oração, seguindo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio, para pais e filhos, com tempos de oração individual para os pais, atividades preparadas para os filhos (de qualquer idade) e momentos comuns de oração e partilha.

Pinto e Filipe Pinto Ir. Maria Alarcão aci
Ir. Clara Lito aci P. Pedro Cameira sj

FLEXÍVEL*

NOVIDADE

ORGANIZAÇÃO

P. Pedro Cameira sj
+ Equipa

Quatro Estações

Um caminho de acompanhamento espiritual para pessoas que sofreram uma ruptura na relação de casal, orientando-as num processo de reconstrução da vida desde a fé. Depois de uma ruptura é preciso tempo para recuperar a vida. São experiências de grande complexidade e profundidade. São necessárias todas as estações para viver com sentido esta realidade.

AL 243: (...) Estas situações exigem um atento discernimento e um acompanhamento com grande respeito (...) Papa Francisco

Este processo tem quatro etapas e é para viver pessoalmente; e acompanhado/a. É um programa concebido pela Comunidade de Vida Cristã (CVX) em Espanha, que trazemos para Portugal.

***As datas são acertadas individualmente.
Contactar secretaria para mais informações.**



Casais

18 OUT 2025

10 OUT 2026

ORIENTAÇÃO

P. Álvaro Balsas sj
Catarina e Pedro
Cláudia e Luís
Diana e Miguel
Olímpia e Mário

A Arte do Encontro

Uma experiência para casais que desejam transformar os desencontros do dia a dia em pequenos passos no sentido de um compromisso mais revigorado. Uma metodologia prática, com momentos individuais e a dois.

Indicações práticas:

- As inscrições fecham 7 dias antes do início da atividade
- A atividade decorre das 9h00 às 20h00
- Para esta atividade, não podem vir acompanhados pelos filhos.

25–26 OUT 2025

9–10 MAIO 2026

ORIENTAÇÃO

P. Álvaro Balsas sj
Catarina e Pedro
Cláudia e Luís
Diana e Miguel
Olímpia e Mário

NOVIDADE

GPS do Casal

Graça | Presente | Sonho

Tal como uma bússola ajuda os viajantes a orientarem-se, o GPS do Casal é uma experiência de um fim-de-semana para trazer ao coração o caminho percorrido, os desafios atravessados e o trilho que se quer construir em conjunto, a partir da localização atual. Inspirado nos Exercícios Espirituais, o programa conjuga momentos de silêncio e partilha, com ferramentas concretas para traçar o rumo do dia-a-dia.

Indicações práticas:

- As inscrições fecham 7 dias antes do início da atividade
- A atividade começa no sábado às 9h00 e termina no domingo às 19h00
- Para esta atividade, não podem vir acompanhados pelos filhos

16–18 JANEIRO

20–22 FEVEREIRO

ORIENTAÇÃO

P. Nuno Tovar
de Lemos sj

Eneagrama para Casais

Ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal aplicada de modo concreto a casais. Descoberta, reflexão e dinâmicas sobre os 9 tipos de personalidade, promovendo a identidade de cada um de cada casal. Dinamismos de integração e de aceitação.

18 – 19 ABRIL

Fim de Semana I

30 – 31 MAIO

Fim de Semana II

ORIENTAÇÃO

P. Álvaro Balsas sj
Catarina e Pedro
Cláudia e Luís
Diana e Miguel
Olímpia e Mário

Relógio da Família

Um tempo privilegiado — individual e a dois — para que o casal possa conhecer mais aprofundadamente a sua realidade e identidade matrimonial e renovar o seu compromisso pessoal, familiar e de serviço ao mundo. Baseado no percurso dos Exercícios Espirituais, esta atividade é uma ferramenta prática para que cada casal, a partir da sua realidade, afine o modo concreto como quer viver.

Horário dos dois fins de semana:

Sábado, das 9h00 às 21h00 (dormida opcional na Casa da Torre) / **Domingo**, das 9h00 às 18h00

Indicações práticas:

- As inscrições fecham 7 dias antes do início da atividade
- Só se aceitam inscrições para a atividade completa: 2 fins de semana
- Para esta atividade, não podem vir acompanhados pelos filhos



Formação Humana

5 – 7 SETEMBRO

ORIENTAÇÃO

Ana Cláudia
Fernandes

Psicologia Positiva

Abordagem para a compreensão da relação da relação da experiência das emoções positivas com a saúde, o bem-estar e a realização pessoal. Potenciar o desenvolvimento pessoal mediante a aprendizagem de estratégias para a prática de virtudes/ forças de carácter.

3 – 5 OUTUBRO

14–16 NOVEMBRO

6–8 FEVEREIRO

Eneagrama I

15 – 17 MAIO

Eneagrama II

ORIENTAÇÃO

Sofia Rodrigues

Eneagrama

Ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Descoberta, reflexão e dinâmicas sobre os 9 tipos de personalidade, promovendo a consciência da identidade de cada um e dos seus dinamismos de integração.

22–25 JANEIRO

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

P. Paulo Duarte sj

Corpo: Lugar de Espiritualidade

“O Verbo fez-se carne e habitou no meio de nós.”
Este versículo de S. João fala-nos da presença de Deus na nossa própria carne. O corpo não é uma simples materialidade, é constitutivo do nosso ser pessoa. Somos corpo. Escutarmo-nos e conhecermo-nos desde corpo é o desafio para esse encontro com Deus que nos habita a existência. Este fim-de-semana é uma oportunidade para abrir portas a essa consciência de corpo como lugar de Deus, nas suas dimensões física, emocional, racional, relacional e espiritual. Vai implicar agilidade física para as propostas que irão acontecer ao longo dos dias.

As inscrições abrem um mês antes.

23–25 JANEIRO

NOVIDADE

Prevenir, proteger e cuidar *7 passos para criar e implementar um serviço de proteção*

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa
da Torre + Equipa
Provincial do
Serviço de Proteção
e Cuidado da PPCJ

Prevenir, proteger e cuidar exige compromisso. A criação, ao nível das Congregações e Institutos Religiosos, de sistemas / serviços de proteção e cuidado, permite a contínua consciencialização sobre formas de violência e relações de poder, aumentar o conhecimento sobre fatores de risco e de proteção, e a capacitação para agir no caso de suspeitas ou denúncias de maus tratos ou abusos.

São 7 os passos que propomos para a criação de um serviço de proteção ao nível de um Instituto Religioso. Pretendemos que no final cada Instituto Religioso tenha um plano concreto de implementação. Não se pretende um fim de semana atarefado, mas de oração, escuta, aprendizagem e ação, sem esquecer o cuidado do cuidador.

A formação será assegurada pela Equipa da Casa da Torre e pela Equipa Provincial do Serviço de Proteção e Cuidado da PPCJ, serviço implementado na Companhia de Jesus desde 2018. Formação destinada a lideranças de institutos religiosos (mín: 10 organizações, máx: 20 organizações).

27 FEV – 1 MAR

ORIENTAÇÃO

Sofia Rodrigues
(psicóloga)

P. Pedro Cameira sj

(In)decisões de vida e de carreira:

Desde a psicologia vocacional e o discernimento inaciano. (mais informação na secção de Formação Inaciana e Discernimento).

20–22 MARÇO

ORIENTAÇÃO

P. Vasco Pinto
de Magalhães sj

A idade da sabedoria

Uma oportunidade importante para meditar e rezar, com sentido de missão, uma etapa de vida criativa e cheia de possibilidades. **Para pessoas com mais de 65 anos.**

17–19 ABRIL

Saúde Mental

ORIENTAÇÃO

Ana Melo (Psicóloga)
Ana Cabral (Psiquiatra)
P. Pedro Cameira sj
P. Carlos Carneiro sj

Workshop direcionado ao **autoconhecimento e promoção da saúde mental e espiritual com vista a uma vida com significado**. Desenvolveremos em conjunto estratégias e competências que permitam lidar com:

- A adaptação às mudanças e conflitos emocionais;
- O reconhecimento dos limites e dos sinais de mal-estar;
- O estabelecimento de relações saudáveis com Outros;
- Estratégias de auto-cuidado

8 – 10 MAIO

Logoterapia e Desenvolvimento Existencial

ORIENTAÇÃO

Ana Cláudia
Fernandes

Abordagem referenciadora para o esclarecimento do sentido e propósito de vida. Potenciar o desenvolvimento existencial mediante a aplicação dos ensinamentos da Logoterapia no discernimento de escolhas e na re-significação das experiências de sofrimento.

29–31 MAIO

NOVIDADE

Verde ou Maduro *O amadurecimento humano e cristão*

ORIENTAÇÃO

P. Alberto Brito sj

Como qualquer viagem, também o amadurecimento humano e cristão tem ponto de partida, marcos na estrada e ponto de chegada. A vida é um veleiro, onde vai o que acontece e o que vivemos (família, amigos, fé, trabalho, sociedade, política, lazer...). O Espírito Santo é o vento, que não cessa de soprar. A vida cristã consiste em abrir as velas, manejar o cabo, dar um jeito ao leme e orientar-se pelo Espírito Santo, na relação com Deus (FÉ), na relação com a vida (ESPERANÇA), na relação com os outros (CARIDADE). Por MATURIDADE entendemos o estado da pessoa feita e completa. Neste fim-de-semana, estudamos o que é isso de AMADURECER.



Retiros e outras experiências de oração e silêncio

OUT / JAN / ABR

Ao ritmo das estações

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

P. Hermínio Rico sj

Um tempo para parar e respirar contemplando o ritmo próprio de cada estação.

Contemplar a vinha no outono 18 de outubro

Contemplar a vinha no inverno 24 de janeiro

Contemplar a vinha na primavera 18 de abril

24 – 25 OUTUBRO

15 – 16 MAIO

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

Orando com Maria

Um dia de oração para retomar os laços com o Senhor, na companhia de Maria. A atividade começa à noite e termina no final do dia seguinte.

8–9 NOVEMBRO

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

Irmão José Silva sj
P. António Sant'ana sj

Retiro “Caminho do Coração” para a Arquidiocese

Caminho do Coração é o itinerário de formação da Rede Mundial de Oração do Papa que nos ajuda a entrar numa missão de compaixão pelo mundo. É um caminho espiritual que nos ajuda a sintonizar-nos com o Coração de Jesus para termos um coração mais parecido com o seu e sairmos ao encontro dos nossos irmãos e irmãs.

14–15 NOVEMBRO

13 – 14 MARÇO

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

Um dia com o Senhor

No nosso dia a dia, precisamos de fazer uma paragem para avançar. Venha descansar, com Deus! A atividade começa à noite e termina no final do dia seguinte.

29 NOVEMBRO

Retiro de Advento

Necessário fazer inscrição.
O retiro decorre das 10h00 às 17h30.

5-7 DEZEMBRO

Pausas para Deus

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

Proposta de oração e silêncio para os que “estão sobrecarregados” (Mt 11,28) e todos os que desejam “sentir e saborear internamente”. A atividade começa na noite de 5 de dezembro.

6 – 8 FEVEREIRO

NOVIDADE

Encontro com o mistério através da arte

ORIENTAÇÃO

P. Gonçalo
Castro Fonseca sj

6 – 8 MARÇO

NOVIDADE

Técnicas de Meditação cristã (nível1)

ORIENTAÇÃO

P. Nuno Tovar
de Lemos sj
P. António Pamplona sj

Como meditar? Propomos um fds de aprendizagem e de prática orientada de técnicas de meditação. Para cada um, depois, encontrar o seu caminho. De 6ª feira ao jantar até domingo ao almoço.

13 – 15 MARÇO

NOVIDADE

Cinema e espiritualidade: ver com outros olhos

ORIENTAÇÃO

P. João Carlos Onofre sj
P. Francisco Cortês
Ferreira sj

Quando olhados com atenção, certos filmes revelam ressonâncias profundas com a espiritualidade cristã ou com o próprio mistério de Cristo. Durante este fim de semana, propomos uma viagem cinematográfica e contemplativa. Revisitaremos algumas obras marcantes - como O Senhor dos Anéis, A Festa de Babette, Matrix, Harry Potter, Star Wars, As Crónicas de Nárnia ou filmes de Lars von Trier - com o intuito de exercitar a atenção a possíveis sementes e filões de espiritualidade. Será um tempo para reapreciar, para dialogar com as imagens e as narrativas, e para entrever a luz de um sentido mais profundo. Veremos com outros olhos – olhos capazes de entrever o invisível.

9 – 11 MARÇO

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

Equipa da Casa da Torre

Um Exercício espiritual na Cidade

3 noites de Oração, Meditação e Silêncio segundo os Exercícios Espirituais de Santo Inácio. **Em Braga.**

10 – 12 ABRIL

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

P. Nuno Tovar
de Lemos sj

P. Francisco Cortês
Ferreira sj

Fim de semana Monástico

Durante 2 dias formaremos uma comunidade replicando o ritmo de vida de um mosteiro: estilo de vida simples ligado ao Essencial, tempos de oração individual e comunitária, momentos de trabalho, encontros de formação, etc. O objetivo é encontrar a Deus no silêncio e na vida em comum.

8 – 10 MAIO

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

Mariana
Abranches Pinto

Rezar com Mary Oliver

“A atenção é o princípio da devoção” diz a poeta americana Mary Oliver. Somos convidados através dos seus poemas e da natureza a parar, para treinar a atenção, a confiança, e a oração. Retiro de silêncio com momentos de partilha.

15 – 17 MAIO

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

Rosa Moreira

Retiro para mães

**O Senhor fez em mim maravilhas:
Por entre o triunfo e a indignância.**

À imagem de Maria de Nazaré somos convidadas a olhar, a refletir e a contemplar o mistério da Virgem da Sabedoria: o silêncio de uma entrega disponível e da espera confiada, tecidas no coração da própria vida.

19 – 21 JUNHO

ORIENTAÇÃO

Sandra Queiroz

Onde está o Teu Coração?

Um convite de fim de semana para parar “à sombra” do Coração de Jesus. Estar com Jesus, conhecer o que nos revelou nas Escrituras e através dos seus santos.

20–22 FEVEREIRO

Rezar a quaresma com a ETTY HILLESUM

ORIENTAÇÃO

Mariana
Abranches Pinto
Eusébia da Silva

Oferecer a luz que irradia nas páginas do Diário de ETTY, que morreu em Auschwitz aos 29 anos. Colher luzes na experiência de ETTY, para transformar em vida o apelo à conversão, que nos é dirigido em cada quaresma.

21 FEVEREIRO

Retiro de Quaresma

Necessário fazer inscrição.
O retiro decorre das 10h00 às 17h30.

27 FEV – 1 MAR

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

Rosa Moreira

Percursos de Interioridade: *Busco o teu rosto Senhor. Senhor, não me escondas o teu rosto! Quem?*

Prisioneiros da azáfama dos dias, ficamos reféns, tantas vezes, do desassossego, da inquietação e da angústia. Animados agora pelo profundo desejo de descobrir, no mais íntimo de nós mesmos, o rosto do Senhor, lançar-nos-emos, sem medo, na busca desse rosto que nos habita e difunde a luz por dentro da nossa própria vida.

2 – 5 ABRIL

NOVIDADE

ORIENTAÇÃO

P. Hermínio Rico sj

Tríduo Pascal em retiro

Um convite para aprofundar a dinâmica do mistério pascal, através de uma reflexão orante e da experiência litúrgica própria desses dias. Para maiores de 35 anos.

2 – 5 ABRIL

Páscoa em Soutelo

ORGANIZAÇÃO

CAB - Centro
Académico de Braga

Vivência do Tríduo pascal centrada nas celebrações litúrgicas e acompanhada por tempos de formação, oração e partilha.

(inscrições no CAB)



Outras Propostas

24 – 26 ABRIL

Tai Chi Chuan e Espiritualidade

ORIENTAÇÃO

Diogo Santana

Aulas práticas de iniciação, de aprendizagem e de consolidação para os mais exercitados de Tai Chi Chuan, arte marcial chinesa, enquadrada na cadência dos seus movimentos lentos, deslumbrantes e circulares de harmonia. Momentos de sabedoria interior e meditação espiritual.

25 OUTUBRO

16 MAIO

Dia de Voluntariado Verde

ORIENTAÇÃO

Isabel Mena Matos
e Manuel Lessa
Conceição
e Luís Carvalho
P. Carlos Carneiro sj

Trabalho gratuito e de colaboração com a Casa da Torre. Manutenção e cuidado dos seus espaços comuns. Jardinagem, agricultura, limpezas, pequenos restauros, proteção e conservação do património natural. Colaboração com a Missão da Companhia de Jesus de promover o cuidado da criação e a sustentabilidade ecológica.

A atividade decorre das 10h00 às 17h30.

Inclui Missa e almoço oferecido pela Casa da Torre.

25 JUL – 1 AGO

NOVIDADE

Ciclo de Peregrinações da Casa da Torre: Polónia 2026

ORIENTAÇÃO

Equipa da
Casa da Torre
P. Carlos Carneiro sj
P. Pedro Cameira sj

A Casa da Torre começa este ano a organizar um ciclo de peregrinações. A primeira será à Polónia, de 25 julho a 1 de agosto de 2026.

Cumpridos 80 anos da libertação de Auschwitz em 2025, peregrinaremos à Polónia com os olhos postos na alma da espiritualidade e da história religiosa e sociopolítica europeias, com paragens em Cracóvia, Wieliczka, Auschwitz e Czestochowa. Entraremos no coração do Papa S. João Paulo II (ele próprio polaco). Visitaremos Mosteiros, Sinagogas, Igrejas, Museus, Minas de sal, Cidades, Aldeias e Vilas históricas.

A peregrinação será acompanhada por dois jesuítas e será precedida de um ciclo de 2 conferências, uma abrangendo uma dimensão espiritual e outra uma vertente histórica.

(mais informações em breve)

Inscrições e Informações

1. Faça a inscrição logo que puder.

As vagas são limitadas.



Deve fazer a inscrição contactando a secretaria da Casa da Torre:

Mail: casadatorre@jesuitas.pt

Tele: 917 750 762 ou 253 310 400

Ou fazer **scan ao QR Code do formulário de inscrição** (à esquerda), seguindo os passos indicados.

2. Pagar taxa de inscrição não reembolsável

Atividades de 2 a 8 dias: **30 euros**

EE de mês e EE personalizados: **50 euros**

3. Efetuar pagamento da atividade

Feito de preferência por transferência bancária para:

IBAN: PT50 0033 0000 45305149219 05

(Agradecemos que envie comprovativo)

Pode também ser feito no dia de chegada. Na Casa da Torre encontrará também um terminal de pagamento automático.

Tabela de Preços

Dias	Até 25 anos	Vida Religiosa	Outros
1	55	65	75
2	90	110	130
3	125	155	180
4	170	200	235
5	220	260	295
6	250	300	350
7	290	340	390
8	340	400	450

Ninguém deixará de participar em qualquer atividade por razões financeiras.
Contactar: dir.casadatorre@jesuitas.pt

Disponibilidade para receber grupos

A Casa da Torre dispõe de 12 salas de trabalho (capacidade variável, desde 10 até 40 pessoas), Auditório para 120 pessoas, 90 quartos (34 duplos, 11 de casal e 45 individuais), 7 capelas, 4 salas de jantar, um teatro com cerca de 300 m² e com capacidade para 150 pessoas, Bar, claustro, um jardim e espaços agrícolas.

Acessos Rápidos com QR Code



website



instagram



facebook



Esperamos por ti.



SEGUIE-NOS NAS REDES SOCIAIS
OU ACEDE AO NOSSO SITE!



CASA
daTORRE

www.pontosj.pt/casadorre/
Mail: casadorre@jesuitas.pt
Tele: 917 750 762 ou 253 310 400
Av. dos Viscondes da Torre 80 4730-579 Soutelo