



## GENER 2019

### TERRASSA

**DIMECRES**  
16, 23, i 30

**CURS DE GESTIÓ  
DE L'ESTRÉS PER  
SOFROLOGIA**

Aprentatge de tècniques corporals i mentals per desenvolupar els recursos propis.

A càrrec de **Joan Enric Puig** i **Pauline Sala**.

SESSIÓ PRÈVIA  
HORARI:  
de 10.00 a 11.30 h.

1r GRUP  
HORARI:  
d'11.30 a 13.00 h.

2n GRUP  
HORARI:  
de 17.00 a 18.30 h.

3r GRUP  
HORARI:  
de 18.30 a 19.30 h.

**DIJOUS**  
17, 24 i 31

**TALLER DE  
TXI KUNG**

“Un treball terapèutic  
i energètic de recerca de  
l'equilibri del cos i la ment”.

HORARI:  
de 10.00 a 11.00 h.

A càrrec de **Toni Pifarré**.

Lloc: Carrer Salmerón, 100

**DIVENDRES**  
18 i 25

**TALLER DE YOGA  
i MEDITACIÓ**

Tècniques per  
al benestar i l'equilibri.

HORARI:  
a les 9.30 h. a 11.00 h.

A càrrec de **Mireia Coma-Cros**, professora de yoga i educadora social.

**DIJOUS 24**

**XERRADA - TALLER**

**“Comoditat i discreció en el vestir”**

**ACO**

associació catalana  
d'ostomitzats

Lloc: Carrer Salmerón, 100

HORARI: a les 18.00 h.

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.



**oncolliga**  
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa  
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat



## GENER 2019

### SABADELL

**DIJOUS**  
17, 24 i 31

**TALLER DE  
TXI KUNG**

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”.

**HORARI**  
de 16.00 a 17.00 h.

A càrrec de **Toni Pifarré**. Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2 Sabadell.

**DIMARTS**  
15, 22 i 29

**TALLER DE IOGA  
KUNDALINI**

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos.

**HORARI:**  
de 15.30 a 17.00 h.

A càrrec de “Kavi” Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini. Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2 Sabadell.

**DIVENDRES**  
18 i 25

**TALLER  
D'ARTTERÀPIA**

“L'objectiu de l'Artteràpia Antroposòfica, és reforçar la part saludable de la persona”

**HORARI:**  
de 10.00 a 12.00 h.

A càrrec de **Ana Labazuy**, Artterapeuta. Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2 de Sabadell.

### RUBÍ

**DILLUNS**  
14, 21, i 28

**TALLER DE  
TXI KUNG**

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”

**HORARI:**  
de 10.00 a 11.00 h.

A càrrec de **Toni Pifarré**. Lloc: Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile 1-3

**DIMECRES**  
16, 23, i 30

**TALLER DE IOGA  
KUNDALINI**

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos.

**HORARI:**  
de 12.00 a 13.00 h.

A càrrec de “Kavi” Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini. Lloc: Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile 1-3

### SANT CUGAT DEL VALLÈS

**DIVENDRES**  
18, i 25

**TALLER DE IOGA  
I MEDITACIÓ**

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

**HORARI:**  
de 10.00 a 11.30 h.

A càrrec de **Raquel Arroyo**, professora de ioga. Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 Sant Cugat del Vallès

**DILLUNS**  
14, 21, i 28

**TALLER  
DE PINTURA**

“Les emocions a través de la pintura”.

**HORARI:**  
de 17.00 a 19.00 h.

A càrrec de **Laura Sánchez**. Professora de pintura. Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 Sant Cugat del Vallès.

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.



**oncolliga**  
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa  
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat