



MARÇ 2019

TERRASSA

DIMECRES
6, 13, 20 i 27

**CURS DE GESTIÓ
DE L'ESTRÈS 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
7, 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: Carrer Salmerón, 100

DIVENDRES
1, 8, 15, 22 i 29

**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 21

XERRADA - TALLER
"La pell és un òrgan essencial.
Cuidem-la"

ACO

associació catalana
d'ostomitzats

A càrrec d' Ana Vilamanyà.
Fundació Ricardo Fisas Natura Bissé.

Lloc: Carrer Salmerón, 100

HORARI: a les 18.00 h.

DIJOUS 21

TALLER - "POSA'T A LA SEVA PELL"
TALLER D'AUTOCURA DE LA PELL I LES MUCOSES

A càrrec de Núria Izquierdo,
esteticista oncològica. Laboratoris Dermofarm, Rilastil-Cumlaude.

Lloc: Carrer Salmerón, 100

HORARI: a les 17.30 h.

DIJOUS 28

CONFERÈNCIA:
"El dol, aquest gran desconegut"

A càrrec de Dr. Xavier Muñoz,
doctorat amb psicologia, formador d'equips sanitaris i pedagògics. Director de Ca n'Eva

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

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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat

SABADELL

DIMARTS
5, 12, 19 i 26

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.

DIJOUS
7, 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 16.00 a 17.00 h.

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

DIVENDRES
1, 8, 15, 22 i 29

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

RUBÍ

DILLUNS
4, 11, 18 i 25

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
6, 13, 20 i 27

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

DIJOUS 7

(10 SESIONS UN
COP PER SETMANA)

TALLER D'ARTTERÀPIA

"Experimentar
amb el color"

HORARI:
de 10.30 a 12.30 h.

A càrrec de Joana Demestres, Artterapeuta.

Lloc: Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile 1-3

SANT CUGAT DEL VALLÈS

DILLUNS
4, 11, 18 i 25

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.

DIVENDRES
1, 8, 15, 22 i 29

TALLER DE IOGA i MEDITACIÓ

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

HORARI:
de 9.30 a 11.00 h.

A càrrec de Raquel Arroyo, professora de ioga. **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
Comissió Lluçanès i Aerià d'Oncolliga

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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat