

# TEMPS PER CUIDAR-TE

SETEMBRE 2014



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

## ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

### CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Joan Enric Puig**, sofròleg. Aquest curs transmet coneixements i ensenya tècniques físiques i mentals per potenciar els recursos propis de la persona a fi de reconèixer i reduir l'estrès i les seves conseqüències, tot millorant la salut i el benestar personal. Va orientat a prendre consciència del nostre cos, la nostra ment i les nostres emocions.

#### SESSIÓ PRÈVIA

**DIMECRES MATÍ**  
Dies 3, 10, 17, 24  
10.00 - 11.30h.

#### 1r GRUP

**DIMECRES MATÍ**  
Dies 3, 10, 17, 24  
11.30 - 13.00h.

#### 2n GRUP

**DIMECRES TARDA**  
Dies 3, 10, 17, 24  
17.00 - 18.30h.

### TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

**DIJOUS MATÍ**  
Dies 4, 18, 25

A càrrec d'**Aurora Tamayo**. Esteticista oncològica.  
Coordinat per: *Anna Vilamanyà* de:



### TALLER TAI TXI - TXI KUNG

**DILLUNS MATÍ**  
Dies 1, 8, 15, 22, 29  
10.00 - 11.30h.

"Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment"  
A càrrec de **Francesc Sánchez**, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia - APENB Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

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



Acció Social i Drets Civils

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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat

Amb el suport de



Fundació Antiga Caixa  
**Terrassa**

