



ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A TERRASSA

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Joan Enric Puig**, sofròleg. Aprenentatge de tècniques físiques i mentals per potenciar els recursos propis.

SESSIÓ PRÈVIA

DIMECRES MATÍ

Dies 8, 15, 22 i 29
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ

Dies 8, 15, 22 i 29
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA

Dies 8, 15, 22 i 29
17.00 - 18.30h.

3r GRUP

DIMECRES TARDA

Dies 8, 15, 22 i 29
18.30 - 19.30h.

TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ

Dies 13, 20 i 27
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.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCAUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ

Dies 9, 16, 23 i 30

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



14ª DESFILADA DE PECES DE BANY I LLENCERIA

Dia 21 DIMARTS TARDA 18.00h.

Desfilada de roba interior i vestits de bany per a dones operades de càncer de mama.

Lloc: c/Salmerón, 100 Terrassa.



Llic. M. Carme Espí Pumarola
Passatge 22 de juliol, 333
08223 Terrassa - Tel: 93 735 95 45
PRÓTESIS MAMÀRIES



Carme Gamell
HOME DONA

Amb la col·laboració de:



Sessió lúdica: QiGong i la muntanya. Un camí al·legòric

DIJOUS 30

18 hores

Audiovisual d'una aventura al "Regne perdut de Mustang" i el QiGong dels 5 elements. A càrrec de Toni Pifarré i Francesc Sánchez, voluntaris d'Oncolliga.
Lloc: c/ Salmerón, 100 Terrassa.



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



Amb el suport de



ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A SABADELL

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA

Dies 13, 20 i 27
16.00 - 17.00h.

A càrrec de **Maite Bertran**. Infermera i educadora corporal en microgimnàstica. Exercicis físics amb la finalitat d'aconseguir una millora en l'harmonia corporal. Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

TALLER DE IOGA KUNDALINI

DIMARTS TARDA

Dies 7, 14, 21 i 28
16.00 - 17:00h.

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos. A càrrec de "Kavi" Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini. Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA

Dia 13 i 20
17.00 - 18.30h.

"Les emocions a través de la pintura". A càrrec de **Laura Sánchez**. Professora de pintura. Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

TALLER "LA DANSA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL"

DILLUNS TARDA

Dia 13 i 20
18.30 - 19.30h.

A càrrec de **Sílvia Colominas**. Professora de ball. 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.



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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat

