



MARÇ 2017

TERRASSA

DILLUNS

6, 13, 20 i 27

TALLER DE TAI TXI - TXI KUNG

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

A càrrec de **Francesc Sánchez**, fundador del Projecte Yùyán, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia i de l'Associació Hispano-Xina de Taitxí. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

HORARI:
de 10.00 a 11.30 h.

DIMECRES

1, 8, 15, 22 i 29

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

Aprenentatge 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

2, 9, 16, 23 i 30

TALLER DE YOGA i MEDITACIÓ

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

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

Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

HORARI:
a les 10.00 h.

DIJOUS 16

Cicle de conferències:
“ACO-Oncolliga / Associació
Catalana d'Ostomitzats

CONFERÈNCIA: ”Podem menjar de tot?”

A càrrec d'**Olga Novau**, nutricionista

Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

HORARI:
a les 18.00 h.

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



MARÇ 2017

SABADELL

DILLUNS
6, 13, 20 i 27

TALLER DE
TAI TXI - TXI KUNG

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

A càrrec de **Francesc Sánchez**, fundador del Projecte Yùyán, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia i de l'Associació Hispano-Xina de Taitxí. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2 Sabadell.

HORARI:
de 15.45 a 17.00 h.

DIMARTS
7, 14, 21 i 28

TALLER DE IOGA
KUNDALINI

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.

HORARI:
de 16.00 a 17.00 h.

SANT CUGAT DEL VALLÈS

DILLUNS 6, 13, 20 i 27

TALLER DE PINTURA

“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.

HORARI:
de 16.30 a 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