



SETEMBRE 2018

TERRASSA

DIMECRES
12, 19 i 26

**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.

DIVENDRES
14, 21 i 28

**TALLER DE YOGA
I MEDITACIÓ**

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

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

HORARI:
de les 9.30 a les 11.00 h.

DIMECRES 12

XERRADA I TAULA RODONA

HORARI: a les 18.00 h.

LLOC: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

Compartir vivències de les voluntàries que han participat en els comitès d'ètica dels hospitals. A càrrec de **M^a Rosa Mora** Hospital Universitari MútuaTerrassa, **Pepita Agustí** i **M^a Teresa Quer** de CST. Coordinadora **Carme Casas**, treballadora social de l'Equip de Pades del CST.

DISSABTE 22

FIRA DEL VOLUNTARIAT

HORARI: de les 17.00 a les 19.00 h.

LLOC: Plaça Vella, Terrassa.

Amb la participació de la Fundació Lliga Catalana Oncolliga Terrassa.

DIVENDRES 28

VII JORNADA SALUDABLE

ACTIVITAT FÍSICA, DIETA I CÀNCER

Hi participaran diferents personalitat dels àmbits, mèdics, socials i esportius.

HORARI: de les 17.30 a les 19.50 h.
LLOC: Auditori Municipal de Terrassa.

DISSABTE 29

MARXA POPULAR

Prevenim el càncer amb dieta i activitat física. Inscripcions gratuïtes www.cst.cat

HORARI: a les 10.00 h.
LLOC: Masia Can Viver, Torrebonica, Terrassa.



DIARI
eva · SPORT
la cursa de les dones

cursa solidària amb la Fundació



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

terrassa
30092018

a les 11h al Parc dels Catalans

organitzat per:
associació esportiva
Mitja
Terrassa

Ajuntament de
Terrassa

Informació i inscripcions a www.mitjaterassa.org

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



SETEMBRE 2018

SABADELL

DIMARTS
18 i 25

TALLER DE IOGA KUNDALINI

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

HORARI:
de 16.00 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
13, 20 i 27

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

RUBÍ

DILLUNS
17 i 24

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
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 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

DILLUNS
17 i 24

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
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.

HORARI:
de 9.30 a 11.00 h.

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

Avançament OCTUBRE 2018

DISSABTE 6 D'OCTUBRE

Col·laboració amb l'Associació Síndrome Phelan-McDermid
HORARI: de les 10.00 a les 13.00 h.
LLOC: Carpa Palau Firal de Terrassa

DIUMENGE 7 D'OCTUBRE

Caminada Solidària Grup Excursionista Independent
HORARI: de les 09.00 a les 13.00 h.
LLOC: Entorn de La Floresta i el Parc de Collserola

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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat