



## NOVEMBRE 2018

### TERRASSA

**DILLUNS**  
5, 12, 19, i 26  
(Últimes 4 sessions de taller)

#### TALLER D'ARTTERÀPIA

A càrrec de Joana Demestres i Jímena Ibáñez, artterapèutes.

**HORARI:**  
de 10.00 a 12.00 h.

Per a pacients oncològics en tractament de Terrassa. Places limitades, per ordre d'inscripció.

Lloc: Carrer Salmerón, 100

**DIMECRES**  
7, 14, 21, i 28

#### 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**  
8, 15, 22 i 29

#### 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**  
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.

**HORARI:**  
a les 9.30 h. a 11.00 h.

**DIJOUS 22**

#### XERRADA - TALLER

"Marxa Nòrdica, un exercici complet i al nostre abast"

A càrrec de Xavier Puig, instructor per FENWA i INWA. Nordic Walks. Club marxa nòrdica SQV.

**ACO**

associació catalana d'ostomitzats

**HORARI:** a les 18.00 h.

**DIJOUS 29**

#### TALLER Dirigit a pacients oncològiques intervingudes de cirurgia mamària

A càrrec de:  
Stella Maris Glowinski,  
psico-massfisioterapeuta.

Tractarem la prevenció del limfedema, el dolor muscular, les adhesions de teixits i també parlarem de tècniques d'auto tractament.

**HORARI:**  
a les 16.00 h.

Lloc: Carrer Salmerón, 100

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



## NOVEMBRE 2018

### SABADELL

**DIMARTS**  
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 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**  
8, 15, 22 i 29

**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**  
5, 12, 19, i 26

**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**  
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.

**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

**DIVENDRES**  
9, 16, 23, i 30

**TALLER DE IOGA  
I MEDITACIÓ**

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

**HORARI:**  
de 10.00 a 11.30 h.

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

**DILLUNS**  
5, 12, 19, i 26

**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.

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