

## DESEMBRE 2018

### TERRASSA

**DIMECRES**  
**5, 12, i 19**

**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**  
**13 i 20**

**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**  
**14 i 21**

**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 20 DE DESEMBRE**

## CONCERT DE NADAL

Amb motiu de les Festes de Nadal, la coral "NOVES VEUS" del Centre de Rehabilitació de Laringectomitzats, oferirà un concert especial.

Després hi haurà "pica-pica" i cantada de cançons.

**Obert a tothom !!!!!**



HORARI:  
a les 17.00 h.

Lloc: Carrer Salmerón, 100

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

## DESEMBRE 2018

### SABADELL

**DIMARTS**  
4, 11 i 18

#### 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 i 20

#### 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**  
3, 10 i 17

#### 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 i 19

#### 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**  
14 i 21

#### 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**  
3, 10 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.