

**FEBRER 2019**

**TERRASSA**

**DIMECRES**  
**6, 13, 20 i 27**

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

**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**  
**1, 8, 15 i 22**

**TALLER DE YOGA  
i MEDITACIÓ**

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

HORARI:  
a les 9.30 h. a 11.00 h.

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

**DIJOUS 21**

**XERRADA - TALLER**  
**"Música i benestar"**

**ACO**  
associació catalana  
d'ostomitzats

A càrrec de **Patricia Martí**,  
doctora en psicologia, psicooncòloga i musicoterapeuta.

Lloc: Carrer Salmerón, 100 HORARI: a les 18.00 h.

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



## SABADELL

**DIMARTS**  
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 15.30 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**  
7, 14, 21 i 28

### 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.

**DIVENDRES**  
1, 8, 15 i 22

### TALLER D'ARTTERÀPIA

"L'objectiu de l'Artteràpia Antroposòfica, és reforçar la part saludable de la persona"

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

A càrrec d'Ana Labazuy, Artterapeuta. **Lloc:** Centre Cívic de Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2 de Sabadell.

## RUBÍ

**DILLUNS**  
4, 11, 18 i 25

### 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**  
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 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

**DIJOUS 7**

### TALLER D'ARTTERÀPIA

"Experimentar amb el color"

**HORARI:**  
de 10.30 a 12.30 h.

(10 SESIONS UN COP PER SETMANA)

A càrrec de Joana Demestres, Artterapeuta.

**Lloc:** Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile 1-3

## SANT CUGAT DEL VALLÈS

**DILLUNS**  
4, 11, 18 i 25

### 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**  
1, 8, 15 i 22

### TALLER DE IOGA i MEDITACIÓ

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

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

A càrrec de Raquel Arroyo, professora de ioga. **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**

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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat