TEMPS PER CUIDAR-TE

ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

GENER 2020

TERRASSA

DIMECRES 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,** sofròleg.

SESSIÓ DE: 10.00 A 11.30H.

SESSIÓ DE: 11.30 A 13.00H.

SESSIÓ DE: 17.00 A 18.30H.

SESSIÓ DE: 18.30 A 19.30H.

DIJOUS 9, 16, 23 i 30

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.

Lloc: Carrer Salmerón, 100

A càrrec de **Toni Pifarré**.

DIVENDRES 10, 17, 24 i 31

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.

SABADELL

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.

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 9, 16, 23 i 30

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.

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

Ajuntament de Terrassa
Acció Social i Drets Civils
Ajuntament de Sabadell
Ajuntament de Rubí
Ajuntament de SantCugat
Fundació Antiga Caixa Terrassa
FUNDACIÓ MINA
KERN PHARMA

TEMPS PER CUIDAR-TE

ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'**Ajuda Oncològica**

GENER 2020

RUBÍ

DILLUNS 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 10.00 a 11.00 h.

A càrrec de **Toni Pifarré**. **Lloc:** Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile 1-3 Rubí.

DIMECRES 8, 15, 22 i 29

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 Rubí.

DIVENDRES 3, 10, 17, 24 i 31

TALLER DE MANUALITATS

Es treballem diferents tècniques i materials, tant si ets principiant o expert, sempre hi ha experiències noves per descobrir en el treball manual, cada treball és una vivència.

HORARI: de 17.00 a 18.30 h.

A càrrec de: **Núria Rincón i Mónica Zamorano.** **Lloc:** Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile, 1-3 Rubí.

SANT CUGAT DEL VALLÈS

DILLUNS 13, 20 i 27

TALLER DE IOGA i MEDITACIÓ

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

HORARI: de 09.30 a 11.00 h.

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

DILLUNS 13, 20 i 27

TALLER DE PINTURA

"Les emocions a través de la pintura".

HORARI: de 16.30 a 19.00 h.

A càrrec de **Isabel Narbon.** 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

Ajuntament de Terrassa
Acció Social i Drets Civils
Ajuntament de Sabadell
Ajuntament de Rubí
Ajuntament de SantCugat
Fundació Antiga Caixa Terrassa
FUNDACIÓ MINA
KERN PHARMA