



Vue sur la Résidence La Source où se déroulera la journée d'étude, un lieu paisible entre mer et montagne.



Organisé par :



Participation: 350 Dhs [laura.agroum@gmail.com](mailto:laura.agroum@gmail.com)  
Informations et inscriptions : 061 18 38 12

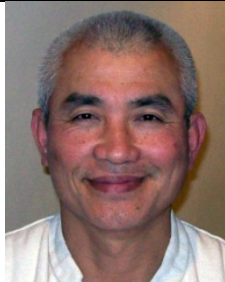
# La Gestion du Stress

Journée d'étude réservée aux professionnels de la santé  
Dimanche 1<sup>er</sup> Février 2009 - de 10h à 16h30  
c/o Résidence La Source – Taghazoute

(en direction d'Essaouira, à 4 km sur la gauche à la sortie de Taghazoute)

*"Le stress a été identifié comme la cause principale de nombreux problèmes de santé, il épuise l'énergie physique, émotionnelle et mentale. Lors de cette journée, le Dr Prashant Kakoday partagera avec nous le résultat de ses recherches sur le stress et ses remèdes. Il sera entouré de Tony Wong et de Jamila Bernat, qui nous proposeront des exercices pour évacuer le stress et la tension."*

**Places limitées. Date limite d'inscription 25/01/09.**



**Tony Wong** est un professionnel du massage thérapeutique : massages chinois, shiatsu, suédois, réflexologie, spécialisé dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau. Il a vécu en Malaisie et en Suisse avant de s'établir à Londres. Passionné d'arts martiaux- il est ceinture noire de karaté 2<sup>ème</sup> Dan-, il a dès sa jeunesse rechercher la sagesse et l'équilibre dans sa vie. Il a pratiqué le hatha et le raja yoga, le tai chi, le qi qung et étudié un grand nombre de livres de développement personnel. Il est le concepteur d'un programme de 'Méditations Créatives', une méthode qui montre comment conjuguer mouvements et vie active avec l'art de rester sereins et épanouis.



**Dr Prashant Kakoday** est médecin et chirurgien, spécialiste d'ORL établi à Cambridge. Il dirige le Centre de Santé Intégrée, une organisation engagée au niveau international pour l'éducation à la santé. Conférencier de grande renommée, il a conduit des séminaires dans environ 60 pays et participe régulièrement à des dialogues avec la communauté scientifique. Dr Prashant est depuis longtemps persuadé qu'un état résistant à l'anxiété et au stress est la fondation pour une bonne santé.

## Déroulement de la Journée

- 10h 00: Accueil et enregistrement, présentation des participants
- 11h00: Exposé du Dr Prashant Kakoday sur la Gestion du Stress suivi d'une interview conduite par le Dr Lhcen Azaou, Biologiste
- 11h45 : Ateliers interactifs
- 12h30: Retour en plénière
- 13h00: Repas sur place
- 14h00: Relaxation et détente en Mouvements (plénière) avec Tony Wong
- 14h45: Observations et expérimentations en petits groupes.
- 15h30: Retour en plénière, feedback.
- 16h00 : Questions / réponses et conclusion à 16h30



**Jamila Bernat**, d'origine tunisienne s'est installée à Londres en 1970, elle exerce le métier de traductrice professionnelle et travaille avec la Court Suprême de Justice. Cette sénior d'une vitalité extraordinaire est également ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan de karaté. Présente à Agadir durant la visite de Tony Wong et du Dr. Prashant Kakoday, elle apportera son aide précieuse aux organisateurs pour traduire et co-animer certains ateliers.

**Ce programme est dédié à l'initiative :**



Evènements artistiques et culturels pour promouvoir le dialogue et le partage de ressources entre les individus et les différentes catégories professionnelles : médecine, médias, éducation, business, mais aussi arts, sports, jeunes, familles. Les activités organisées visent à développer et soutenir une vision positive des individus et de la société. Elles sont sans but lucratif et les montants demandés durant certains programmes couvrent uniquement une partie des frais engagés.