

The image features two pressed leaves against a light background. The leaf on the right is larger, showing a vibrant green color with a clear network of veins. The leaf on the left is smaller and has turned a brownish-tan color, indicating it has dried. A semi-transparent grey horizontal band is positioned across the middle of the image, containing the text 'TU ES TA SEULE LIMITE'. Another similar band is at the bottom, containing the website address 'WWW.ILMSBLOG.COM'.

TU ES TA SEULE LIMITE

WWW.ILMSBLOG.COM



# Sarah de Jong

*Psychologue - Liège, Uccle, en ligne*

- Comportement alimentaire
- Gestion du poids
- Estime de soi
- Stress et anxiété
- Maladies chroniques
- Gestion des émotions
- Changement de vie
- Atteinte d'objectifs

Renseignements et prise de rendez-vous

- Par mail à [sarahv.dejong@gmail.com](mailto:sarahv.dejong@gmail.com)
- Par téléphone ou sms au 0493 67 46 90
- En ligne sur [www.ilmsblog.com](http://www.ilmsblog.com)

En utilisant différentes techniques venant de la psychologie, de l'aide thérapeutique, du coaching, des techniques psycho-corporelles et incluant des exercices pratiques orientés solution. Pour à la fois comprendre les difficultés et les obstacles tout en agissant dessus pour initier les changements, et vous permettre de prendre une place active pour vous épanouir pleinement.