

Nadia Jamal
06 95 19 69 52

Psychopédagogue, Praticienne
en Gestion Mentale

Je suis une spécialiste des
apprentissage et de la confiance en
soi auprès ~~des enfants et des adultes.~~
ADOLESCENTS

Je travaille sur cinq gestes mentaux :

- l'attention,
- la mémorisation,
- la compréhension,
- la réflexion
- l'imagination.

Voici quelques champs d'action :

- découvrir son intelligence,
- travailler plus efficacement,
- mieux s'organiser,
- avoir une meilleure méthode de travail,
- avoir plus confiance en soi...

Anne Poncelet -
Komaniesky
06 20 93 25 32

Sophrologue- Sophrology
practitioner

La Sophrologie est un ensemble de
techniques qui visent à vivre mieux.
Accessible à tous, en séances de
groupes ou individuelles, à usage
thérapeutique ou de développement
personnel, ses champs d'application
sont larges :

Eliminer la fatigue, le stress, les
tensions, les phobies et angoisses.
·Améliorer le sommeil, la
concentration, la mémoire.
·Préparer un changement de vie, un
entretien, un examen, une
compétition, une intervention
chirurgicale.
·Gérer les émotions, retrouver un
équilibre et bien plus encore..

Mon but est d'aider chacun à accéder
à ses propres ressources et à les
utiliser de façon autonome. Je vous
accompagne dans la recherche de vos
propres solutions



Cabinet Paramédical
de Cormicy

📍 **3 Rue Herbillon 51220 Cormicy**