

Centre for conscious creation

Praktijk voor natuurgeneeskunde





In ons centrum

“De verbinding” staat centraal in alles wat Michel en Silvia Tomaello organiseren binnen het Centre for conscious creation. Innerlijke rust en balans zijn de pijlers voor een gezond, productief, creatief en sprankelend leven en de weg naar verbinding met ons eigen lichaam, ons gevoel en intuïtie. De hectiek van de maatschappij, onze eigen gedachten, gevoelens en emoties kunnen er voor zorgen dat we tijdelijk onze innerlijke krachtbron niet kunnen waarnemen en hierdoor in onbalans geraken. Via diverse methoden ondersteunen en onderwijzen Michel en Silvia hun cliënten en cursisten op persoonlijke wijze de manieren waarmee we eenvoudig en doeltreffend weer “in ons centrum” kunnen komen.

Yoga

Het woord yoga heeft in het Sanskriet verschillende betekenissen. Het betekent met name: in balans brengen, in evenwicht brengen of verenigen. Yoga is een weg van beweging, concentratie en ontspanning om jezelf beter te leren kennen. Hatha-yoga is de klassieke vorm van yoga, waarin de balans tussen inspanning en ontspanning centraal staat.

Deze focus bewerkstelligt het gevoel van ontspanning en innerlijke rust. In de yoga worden je fysieke grenzen op een vriendelijke manier opgezocht. Je leert je grenzen respecteren en onderzoeken waarna ze kunnen worden verruimd, dit zorgt vooral voor een sterker lichaam, een rustige geest, en meer vitaliteit. Beweging zonder overbelasting is de weg van een gezond lichaam.

De voordelen

De beoefening van yoga brengt vele voordelen met zich mee zoals de verbetering van de flexibiliteit van spieren en gewrichten. Grote verbetering van de bloedsomloop. Het brengt balans tussen lichaam en geest. Yoga creëert een krachtiger lichaam en meer uithoudingsvermogen. Yoga helpt ook mee aan de emotionele balans en werkt tevens preventief op de algehele gezondheid.

Wat bieden wij?

- Persoonlijke consulten
- Quantum healing hypnotherapie
- Mindfulness training
- Yogalessen
- Meditatie & bewuste ademhaling



voeding voor lichaam en ziel

Natuurgeneeskunde

Alles wat wij in ons Centre verzorgen is gebaseerd op zelfontdekking en inzicht. Inzicht ontwikkelen op de wijze waarop jouw emoties, gevoelens en gedachten je leven beïnvloeden. Door middel van ontspanning, bewuste ademhaling en meditatie leren wij je hoe je jezelf hierin structureel kunt ondersteunen.

Workshops

Al onze cursussen, workshops en retreats zijn gebaseerd op persoonlijke groei en ontwikkeling. Het zijn leerzame en ontspannen ontmoetingen over uiteenlopende onderwerpen die positief bijdragen aan wijze waarop je het leven kunt beleven.

Quantum healing hypnotherapie

Hypnotherapie is een natuurgeneeskundige behandelmethode waar je door middel van visualisatie in diepe ontspanning wordt gebracht. Deze ontspanning zorgt ervoor dat het mogelijk wordt om toegang te verkrijgen tot belangrijke informatie die opgeslagen ligt in je onderbewustzijn. Deze informatie kan waardevolle sleutels bevatten waarmee je jouw leven op een positieve wijze kunt beïnvloeden.

Mindfulness training

Onze mindfulness training leert je om bewust stil te staan bij jezelf en de manier waarop jij je leven leidt en tevens hoe je vanuit je innerlijke krachtbron je "accu" weer volledig kunt opladen. Deze innerlijke energiebron helpt je ook om een sterkere verbinding met je gevoel te creëren zodat je zelf kunt gaan waarnemen hoe je jouw leven efficiënt en bewust in balans kunt brengen. De mindfulness cursus is ook bijzonder geschikt voor mensen die te maken hebben met hooggevoeligheid (HSP).

Persoonlijke consulten

Als energetisch therapeut verzorgen Michel en Silvia persoonlijke begeleiding. Tijdelijke ondersteuning om je te helpen vanuit een ander perspectief te leren kijken naar zaken die jouw leven stagneren. Dit kan variëren van allerlei fysieke en/of geestelijke klachten tot en met hooggevoeligheid. De behandelingen van Michel Tomaello worden vergoed door de meeste zorgverzekeraars.



Centre for conscious creation
Yogacentrum Vlaardingen
Buizengat 10, 3134 AG Vlaardingen

T 010 - 4750903
T Michel: 0653 - 848541
T Silvia: 0610 - 698986

M info@cfcc.nu
M info@yogavlaardingen.nl
www.cfcc.nu
www.yogavlaardingen.nl

Yogacentrum Vlaardingen

Energie in beweging

