

# Institut-LITAO.com

## Arts du Tao 道 Pratiques & Sagesses

### Ateliers, Stages, Parcours annuels et thématiques

Isabelle & Laurent, fondateurs de l'Institut LITAO vous propose un **panel essentiel d'Arts du Tao**

- ▷ 70% de **pratiques clés simples et puissantes**
- ▷ 30% de **principes/sagesses** soutenant la pratique

### Public concerné

- ▷ **Toute personne visant la longue Vie en santé, l'équilibre émotionnel et la reconnexion à Soi**
- ▷ **Professionnels** et intervenant.e.s souhaitant acquérir les **principes clés et bases pratiques de nouvelles approches énergétiques**



### Arts corporels et énergétiques taoïstes

**Dao yin, qi gong** et yoga taoïstes, automassage do in... Postures, mouvements, étirements, respirations... visant le **nettoyage et la restauration énergétiques**

### Soin-massage énergétique Chi-nei-tsang

Par un subtil travail de l'**énergie interne du ventre et des organes**, libère les tensions profondément ancrées, rééquilibre et facilite la **digestion émotionnelle**

### Méditation taoïste et alchimie interne (Nei Dan)

Pratiques & méditations d'harmonisation des **émotions**, de **reconnexion avec notre corps, notre intériorité**, notre **véritable Nature, le Vivant, l'Univers...**

## Renseignements

**Institut-LITAO.com • Institut.LITAO@gmail.com**

**Isabelle : 06 59 09 42 13 • Laurent : 06 72 73 05 44**

# Saison 23|24 • Lyon

## Les Grandes Terres

### 3 FORMULES AU CHOIX

CYCLE ANNUEL DE TRANSFORMATION

WE & PARCOURS THÉMATIQUES

ATELIERS\* : matinée ou journée



### Arts Corporels & Énergétiques

#### Bases fondamentales Taoïstes

*Pratiques, principes, méditations pour Nourrir la Vie et se Reconnecter à Soi*

23\*-24 sept 23 | Centre Vital & Fondations +  
9\*-10 mars 24 | Fascias, Psoas, Tao/Dao Yin +  
9\*-10 mai 24 | Structure & Chemise de Fer +

#### Méditation & Alchimie interne

*Pratiques corporelles et méditations pour soutenir notre santé & spiritualité*

11\*-12 mai 24 | Vitalité, Quiétude & Joie

#### Chi-Nei-Tsang & Émotions

*Digérer et harmoniser nos émotions Réactiver nos processus d'auto-guérison*

7\*-8 oct 23 | Chi-Nei-Tsang & Émotions +  
2\*-3 déc 23 | Chi-Nei-Tsang & Auto-guérison

#### Tao de la femme & de l'homme

*Arts et secrets de l'alchimie intime féminine et masculine taoïstes*

24\*-25 fév 24 | Bases fondamentales mixtes +  
26 fév (option) | Tao de la Femme/de l'Homme