

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 | III Structure & Chemise de Fer +

Méditation & Alchimie interne

Pratiques corporelles et méditations pour soutenir notre santé & spiritualité
11*-12 mai 24 | IV 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 | II Chi-Nei-Tsang & Autoguérison

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