



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

FORMULES AU CHOIX

**MATINÉE*, JOURNÉE* ou WE AU CHOIX
PARCOURS DE TRANSFORMATION PAR
LES ARTS DU TAO (PERSONNALISABLE)**

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

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 & Autoguérison

WE Taoïste du Nouvel An

*Pratiques paisibles (yin) et joyeuses
(yang), sagesses, moment partagés...*

30 déc*-1er janv 24 Nouvel an - autrement -

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

Méditation & Alchimie interne

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

11*-12 mai 24 Vitalité, Quiétude & Joie