



Institut-LITAO.com

Arts du Tao 道 Pratiques & Sagesses

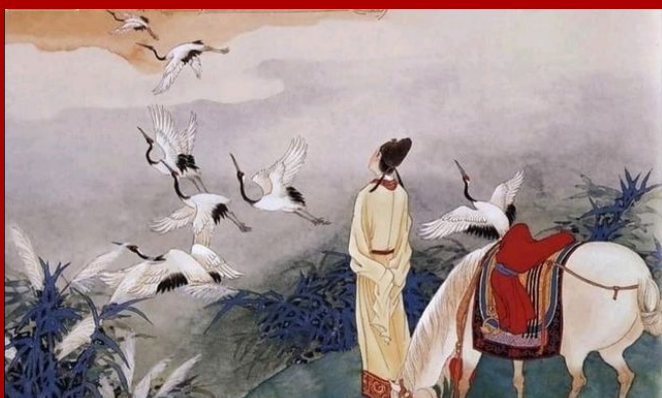
## Stages, Séjours, Parcours annuel et thématiques

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 & facilite la **digestion émotionnelle**

## Tao de la Femme, de l'Homme et du Couple

Arts & secrets de l'alchimie intime taoïste : fondements **mixtes**, pratiques spécifiques **féminines** et **masculines**

## Méditation taoïste et alchimie interne *Neidan*

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

## Tarifs - Renseignements - Inscriptions

Tarifs préférentiels : EarlyBird, Couple, Parcours...

En savoir plus sur les ateliers, stages, séjours, parcours et **autres dates/lieux : Pâques, Été, Bretagne...**

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

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

## Parcours 24|25 • Lyon

69340 Les Grandes Terres

Possibilité de loger sur place

**TRANSFORMATION PAR  
LES ARTS DU TAO 道  
PARCOURS, SÉJOURS & WE À LA CARTE**

## Bases Fondamentales Taoïstes

*Pratiques, principes, méditations pour  
Nourrir la Vie et se Reconnecter à Soi*  
21\*-22 sept 24 Centre vital & Fondations

## Chi-Nei-Tsang & Émotions

*Digérer et harmoniser nos émotions  
Réactiver nos processus d'auto-guérison*  
12\*-13 oct 24 Chi-Nei-Tsang & Émotions  
7\*-8 déc 24 Chi-Nei-Tsang & Auto-guérison

## 2 SÉJOURS "PASSAGES"

*Pour favoriser notre transformation à des  
moments clés de l'année, des séjours alliant  
pratiques corporelles, rituels, méditations,  
sagesses, marches en conscience, repas et  
moments partagés paisibles et joyeux*  
1<sup>er</sup>-2-3 nov 2024 Passage de SAMHAIN-Toussaint  
30-31 déc-1<sup>er</sup> janv 25 NOUVEL AN -Autrement-

## Tao de la Femme & de l'Homme

*Arts et secrets de l'alchimie intime  
féminine et masculine taoïstes*  
23\*-24 fév 2025 + 25 fév (2 à 3 jours)

## Grand Nettoyage de Printemps

*Détendre, fluidifier, rééquilibrer notre  
structure, nos fascias et articulations*  
15\*-16 mars 2025

## Renforcement vital & Ancrage

*Renforcer notre vitalité, notre ancrage,  
notre structure et résistance au stress*  
29\*-30 mai 2025 (Ascension)

## Méditation & Alchimie interne

*Transformer ce qui nous plombe en or  
Cheminer vers notre véritable Nature*  
31 mai\*-1<sup>er</sup> juin 2025 (Ascension)