



Institut-LITAO.com

Arts du Tao 道 Pratiques & Sagesses

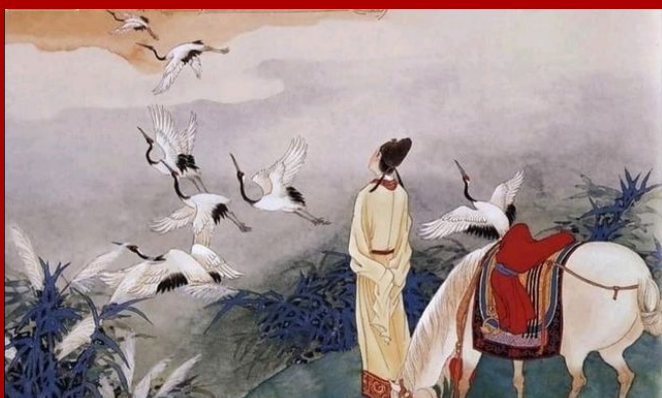
Stages, Séjours, Parcours annuel et thématiques

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

Saison 24|25 • Lyon

69340 Les Grandes Terres

Possibilité de loger sur place

**TRANSFORMATION PAR
LES ARTS DU TAO 道
PARCOURS ANNUEL & STAGES 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

Tao de la Femme & de l'Homme

*Arts et secrets de l'alchimie intime
féminine et masculine taoïstes*
22*-23 fév 2025 + 24 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^{er} juin 2025 (Ascension)

+ 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^{er}-2-3 nov 2024 Passage de SAMHAIN-Toussaint
30-31 déc-1^{er} janv 25 NOUVEL AN -Autrement-