



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** : **Toussaint, Nouvel An, Lyon...**

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

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

## Saison 24|25 • BZH

Bretagne : Rennes • Côtes d'Armor...

Lieux précis sur notre site

**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*

19-20 oct 24 Centre vital & Fondations • Rennes

## Chi-Nei-Tsang (CNT) & Émotions

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

30 nov-1<sup>er</sup> déc 24 CNT & Émotions • Rennes

25-26 janv 25 CNT & Auto-guérison • Rennes

## Tao de la Femme & de l'Homme

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

8-9 fév 2025 + 10 fév (2 à 3 jrs) • Côtes d'Armor

## Grand Nettoyage de Printemps

*Détendre, fluidifier, rééquilibrer notre  
structure, nos fascias et articulations*

29-30 mars 2025 • Rennes

## Renforcement vital & Ancrage

*Renforcer notre vitalité, notre ancrage,  
notre structure et résistance au stress*

8-9 mai 2025 (jeudi 8 mai férié) • Bretagne\*

## Méditation & Alchimie interne

*Transformer ce qui nous plombe en or  
Cheminer vers notre véritable Nature*

10-11 mai 2025 (long WE 8 mai) • Bretagne\*

## + 2 SÉJOURS "PASSAGES"

Passages de Printemps-Pâques & d'Été-Saint-Jean

*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*

19-21 avril 2025 à Saint-Jacut-de-la-Mer (22)

20-22 ou 27-29 juin 2025 Passage de la S<sup>t</sup>-Jean\*\*