



# Institut-LITAO.com

Arts du Tao 道 Pratiques & Sagesses

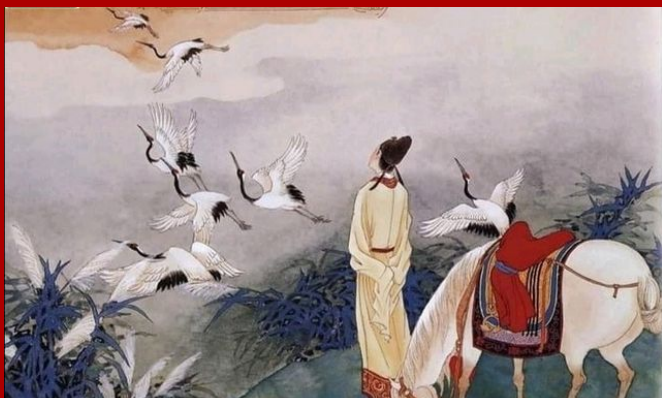
## Stages, Séjours, Parcours annuel et thématiques

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

### + Cycle de "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

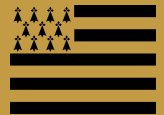
**Toussaint & Nouvel An aux Grandes Terres (69340)\*\***

**Pâques 19-20-21 avril 2025 à S<sup>t</sup>-Jacut-de-la-Mer (22)**

**Été 2025 : Lieu en pleine nature bretonne**

**Plus d'info : Institut-LITAO.com/passages**

# Saison 2024|25



**BRETAGNE** : Rennes, S<sup>t</sup> Jacut-de-la-Mer, La Roche-du-Theil, Lieux précis sur notre site

## SE TRANSFORMER PAR LES ARTS DU TAO 道

**3 FORMULES AU CHOIX :**

**PARCOURS THÉMATIQUES/ANNUEL  
MATINÉES\*/JOURNÉES\*/WE À LA CARTE**

Plus d'info : [Institut-LITAO.com/agenda](http://Institut-LITAO.com/agenda)

### 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 • S<sup>t</sup>-Jacut-de-la-Mer (22)

### 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 • Centre La Roche du Theil (35)

### Méditation & Alchimie interne

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

10\*-11 mai 2025 • Centre La Roche du Theil (35)

## Renseignements & Inscriptions

En savoir plus : les **tarifs préférentiels** (Early Bird, Couples, Parcours...), les **autres dates/lieux**, etc.

**Institut-LITAO.com** • [institut.litao@gmail.com](mailto:institut.litao@gmail.com)

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