



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 1-2-3 novembre 2024 aux Grandes Terres (GT)

Nouvel An -Autrement- 30-31 déc-1er janv 2025 aux GT

Pâques 19-20-21 avril 2025 à S^t-Jacut-de-la-Mer (22)

Plus d'info : [Institut-LITAO.com/passages](https://www.institut-litao.com/passages)

Saison 24|25 • LYON

69340 Les Grandes Terres

Possibilité de loger sur place

TRANSFORMATION PAR LES ARTS DU TAO 道

3 FORMULES AU CHOIX :

MATINÉES* OU JOURNÉES* DÉCOUVERTE
WE À LA CARTE & PARCOURS ANNUEL

Plus d'info : [Institut-LITAO.com/agenda](https://www.institut-litao.com/agenda)

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)

Renseignements & Inscriptions

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

[Institut-LITAO.com](https://www.institut-litao.com) • institut.litao@gmail.com

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