



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 24 aux Grandes Terres (GT)**

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

Pâques 19-20-21 avril 2025 à St-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

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](https://www.institut-litao.com/agenda)

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

Passage de Samhain-Toussaint**

3 jours de pratiques, méditations, sagesses, rituels, moments partagés profonds et légers

1-2-3 nov 2024 + option Bases Fondamentales**

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 • institut.litao@gmail.com

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