



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

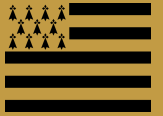
Passage de Samhain aux Grandes Terres (69340)

Nouvel An -Autrement- aux Grandes Terres (69340)

Pâques 19-20-21 avril 2025 à St-Jacut-de-la-Mer (22)**

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

Saison 2024|25



BRETAGNE : Rennes, St 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

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^{er} déc 24 CNT & Émotions • Bretagne**
25*-26 janv 25 CNT & Auto-guérison • Bretagne**

Tao de la Femme & de l'Homme

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

8*-9 fév 2025 + 10 fév • St-Jacut-de-la-Mer (22)

Grand Nettoyage de Printemps

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

29*-30 mars 2025 • Bretagne**

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

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