



Institut-LITAO.com

Arts du Tao 道 Pratiques & Sagesses

Parcours Annuel "Études & Méditation Taoïstes"

Isabelle & Laurent, fondateurs de l'Institut LITAO

vous propose **un panel essentiel d'Arts du Tao**

► 70% de **principes & sagesses** taoïstes essentielles

► 30% de **méditations clés** pour se Transformer



Pour qui ?

- **Toute personne intéressée par la Voie Taoïste** visant à vivre de façon éthique, une longue Vie en santé, heureuse & alignée avec sa Nature Véritable
- **Professionnels et participant.e.s au Parcours Stages & Passages** souhaitant compléter l'acquisition de principes clés & la pratique de la méditation taoïste

Thèmes abordés

Principes taoïstes essentiels

Vivre de façon **éthique, heureux et en bonne santé**

Art de Nourrir la Vie *Yang Sheng*

Prendre soin de son corps, de son esprit, selon la saison

Cultivation conjointe du *Xing* et du *Ming*

Cultiver, et sa **Nature Véritable**, et sa **Force Vitale**

Classiques taoïstes : *Lao Tseu, Tchouang Tseu...*

Pertinence et actualité de ces **trésors de sagesses**

Méditation taoïste et alchimie interne *Neidan*

Pratiques & méditations d'harmonisation des **émotions**, de reconnexion avec notre **intérieurité** et **le Tao en nous**

Modalités du Parcours Annuel

Règlement en une fois, en 3 fois, en **10/12 mensualités**

Formule "A la carte / Découverte" : vous choisissez vos journées & retraites selon vos disponibilités & élans

Renseignements & Inscriptions

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

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

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

Saison 2025|26

SE TRANSFORMER PAR LES ARTS DU TAO 道

PARCOURS ANNUEL LITAO
"ÉTUDES & MÉDITATION TAOÏSTES"

7 JOURNÉES en DISTANCIEL (via ZOOM)

1 RETRAITE de fin de parcours

3 OPTIONS (au choix)

Programme d'étude 2025|26*

- Au Commencement était le Tao
- Le Tao dans l'Être humain
- Cultivation de Soi *Yang Sheng*
- Les Énergies dans l'Être humain
- Cultivation *Xing* & Émotions
- Cultivation *Xing* avancée
- La Voie alchimique *Dan Dao / Nei Dan*

Dates 2025|26

Dim 21 sept, 5 oct, 9 nov, 14 déc 2025

Dim 18 janv, 22 fév, 29 mars 2026



EN LIGNE

23-25 mai 2026 WE de Pentecôte en Bretagne



RETRAITE de FIN de PARCOURS

3 j en résidentiel : synthèse des enseignements & compléments, méditations, rituels pratiques corporelles, moments conviviaux

3 Options (au choix)



Accompagnement psycho-spirituel LITAO
par Isabelle & Laurent, en présentiel/en ligne



6-7 sept 2025 à la Roche du Theil (35)

Retraite de 2 jours pour préparer la rentrée



du 27-28 sept 2025 au 14-17 mai 2026

Stages/Passages aux Grandes Terres (69340)