



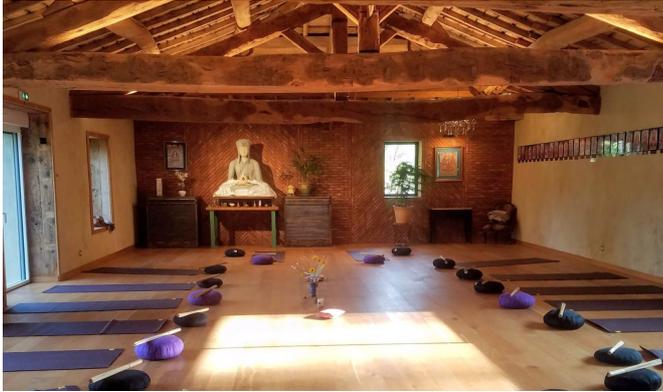
# Institut-LITAO.com

Arts du Tao 道 Pratiques & Sagesses

## Parcours Annuel LITAO "Stages & Passages"

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



## 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 intervenant.e.s** souhaitant acquérir les **principes clés et bases pratiques de nouvelles approches énergétiques**

## Thèmes abordés

### Art de Nourrir la Vie *Yang Sheng*

Prendre soin de son corps, de son esprit selon les dynamiques propre à **chaque saison / étape de sa vie**

### Arts corporels et énergétiques taoïstes

Dao yin, qi gong et yoga taoïstes, automassage do in... Postures, mouvements, étirements, respirations...

### Méditation taoïste et alchimie interne *Neidan*

Pratiques & méditations d'harmonisation des **émotions**, de **reconnexion avec notre corps, notre intériorité...**

### Soin-massage énergétique Chi-nei-tsang

Subtil travail de l'**énergie interne du ventre et des organes** : libère les tensions et rééquilibre les émotions

### Tao de la Femme, de l'Homme et du Couple Véritables

Arts & secrets de l'alchimie intime taoïste : fondements **mixtes**, pratiques spécifiques **féminines** et **masculines**

## Modalités des Parcours LITAO

Parcours annuel personnalisable & mensualisé jusqu'à 10 mensualités / an | **Thématiques** 2 à 3 stages + **Formules "A la carte" & "Découverte"** (1 journée)

## Renseignements & Inscriptions

En savoir plus : parcours **thématiques**, tarifs **préférentiels** Early Bird, Couples, les autres dates/lieux/ retraites en Bretagne, etc.

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

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

# Saison 2025|26 LYON

SE TRANSFORMER PAR  
LES ARTS DU TAO 道

PARCOURS LITAO "S&P"  
"STAGES & PASSAGES"  
personnalisable & mensualisé

▶ jusqu'à 5 à 7 STAGES  
et 2 à 3 PASSAGES  
COMPLÉMENTS OPTIONNELS

## Parcours Annuel Lyon Ouest 69340 Les Grandes Terres\*

▶ 27-28 sept 2025 (2 jours)

Stage Bases Fondamentales Taoïstes

▶ 31 oct-1<sup>er</sup>-2 nov 2025 (3 jours)

De la (Grande) Vie au Grand Passage

▶ 6-7 déc 2025 (2 jours)

Méditation Taoïste & Émotions

▶ 14-15-16 fév 2026 (3 jours)

Tao de la Femme et de l'Homme Véritables

▶ 6-7-8 mars 2026 (3 jours)

Grand Nettoyage & Renouveau du Printemps

▶ 14-15 mai 2026 (Ascension 2 jours)

Renforcement Vital, Structure & Ancrage

▶ 16-17 mai 2026 (Ascension 2 jours)

Méditation Taoïste & Alchimie interne *Neidan*

## Compléments optionnels

▶ 11-12 oct 2025 et/ou 8-9 déc 2025

Chi-Nei-Tsang & Émotions (2 ou 4 jours)

▶ 30-31 déc 2025 & 1<sup>er</sup> janv 2026 (3 j)

Grand Retournement Nouvel An - Autrement -

du 21 sept 2025 au 29 mars 2026

7 Journées d'Études & Méditation en ligne

▶ 6-7 Sept 2025, Pentecôte & Été 2026

Retraites de 2 ou 3 jours en Bretagne