



The ITMI Teaching Association Free Meditation Offering Expands

New offerings beginning January 2026

Sundays 8:00 pm Central European Time

First Sunday of the month: **Agostino**
in Italian or English

Second Sunday: **Magali** in French

Third Sunday: **Pia** in Swiss German

Fourth Sunday: **Ina** in Dutch or English

Fifth Sunday: **Katy** in English or French

Sundays 4:00 pm Omsk Time Zone

Fourth Sunday: **Elena** in Russian

Please contact Su Wong
ITMI Teaching Association Coordinator
itmiteachingassociation@gmail.com

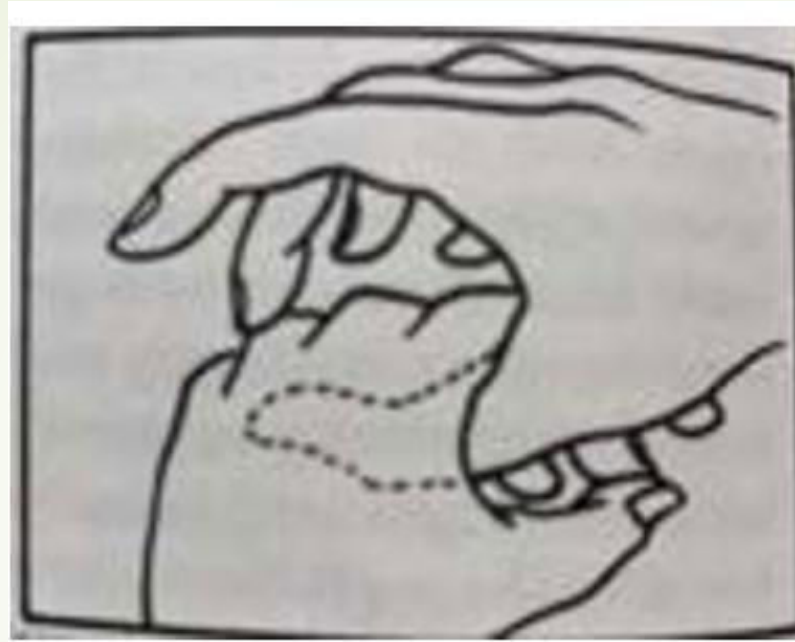


Méditation

5 nuages – 5 esprits

Méditation guidée par Magali Weiss

Méditation harmonisante des 5 éléments



Position des mains

Pour une femme : main droite à l'extérieur

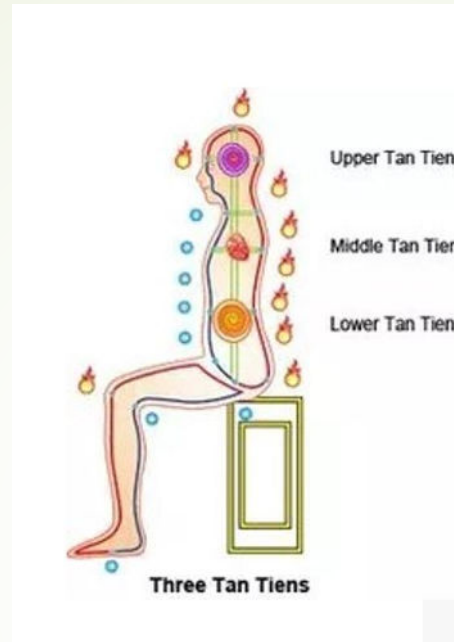
Pour un homme : main gauche à l'extérieur



Position de la langue

L'arrière de la langue touche le palais pendant toute la méditation

Afin de connecter de l'énergie des canaux des méridiens *gouverneur* et *conception* le long de l'orbite microcosmique



les trois tantiens

Egalement nommés les 3 portes célestes se situent au niveau de

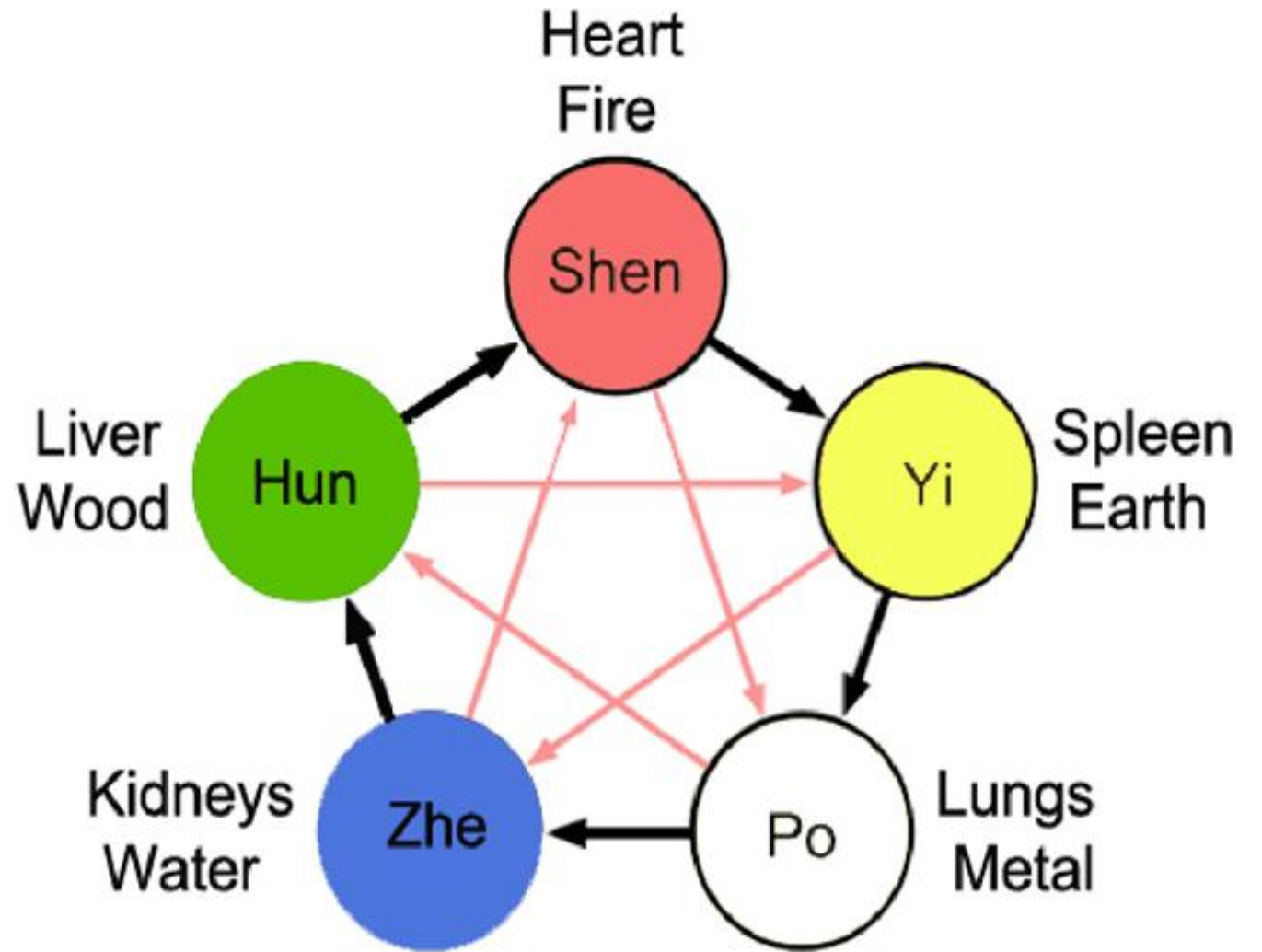
Tête – tantien supérieur

Cœur – tantien moyen

Ventre – tantien inférieur



les 5 éléments les 5 esprits





Merci – Thank you !

Plus d'informations : arts-taoistes.com – collegeoftao.org

itmiteachingassociation@gmail.com - Su

ecole@arts-taoistes.com - Magali