



---

## SING ONG TAI CHI

### *Équilibre avec la nature*

---



## Les bienfaits du Sing Ong Tai Chi

### **Pour quelle raison faites-vous du Tai Chi ?**

Mon travail ( ventes ) est une source de stress constante. Étant à la base une personne hyperactive et nerveuse je cherchais une façon de retrouver le calme et le control de moi-même. J'ai visité d'autre école de Tai Chi du grand Montréal avant de m'abonner au Sing Ong. Le Sing Ong Tai Chi de Maitre Lim est, a mon avis, l'enseignement du VRAI Tai Chi en comparaison avec le Tai Chi « commercial » enseigné par les autres.

Maitre Lim est l'un des rares Maitre du Tai Chi réel qui est basé sur la discipline et les vrais valeurs de cette philosophie, si on peu l'appeler ainsi.

### **Quels bienfaits retirez-vous du Tai Chi ?**

Le Tai Chi Sing Ong de Maitre Lim ma apporté exactement ce que je cherchais et bien plus encore. Mon corps réagissait négativement au stress que je vivais soit par des maux de dos, pression constante a l'abdomen, problème de mouvements limité au niveau de mon cou ainsi que tension générale des muscles de mon corps.

Le Tai Chi m'a permis de constater de changements majeurs au niveau de mon stress et de ses effets néfastes sur mon corps et ce après seulement quelques mois de pratique. Depuis les 9 derniers mois que je pratique cette discipline, je n'ai plus revu mon chiropraticien pour mes maux de dos et de cou, mes pressions abdominales ont pratiquement tout disparus et je retrouve graduellement mon calme, ma paix intérieur et surtout l'équilibre de mon énergie physique et mentale. La pratique du Tai Chi Sing Ong est un bienfait pour la guérison et est devenu pour moi une drogue « naturelle » aux bienfaits miraculeux que je ne peu plus me passer.

### **De quelle façon le SOTC vous a aidé a comprendre les principes du Tai Chi ?**

J'ai compris que le Tai Chi est plus qu'un sport. C'est surtout une philosophie, une discipline voir même un mode de vie qui nous aide à retrouver un équilibre physique et mental.

La pratique régulière des exercices incorporés à ma vie de tous les jours m'aide à bâtir ma confiance et mon estime personnel, a retrouvé mon calme, ma concentration, ma patience, ma tolérance et ma souplesse.

Cette pratique est douce et s'exécute lentement dans un environnement calme et relaxant.

Je le recommande fortement a tous ceux et celles qui désirent repousser leurs limites et vivre un calme et une paix intérieur.

**Luc Bélec**

Le 19 janvier, 2009