

J'ai commencé à pratiquer le tai chi parce que je voulais faire de l'exercice, mode douceur. Je suis devenue une adepte.

Souffrant d'arthrose et de subluxation lombaire, le tai chi a renforcé mes muscles tout en diminuant le stress et les tensions dues à notre mode de vie. J'ai aussi acquis une plus grande concentration à mon travail.

J'ai compris que c'est la pratique en douceur et lenteur qui peuvent être bénéfique.

Depuis que je pratique la technique Sing Ong Tai Chi, je suis plus calme et je suis en meilleure forme physique et j'ai confiance en moi.

Grâce au Sing Ong Tai Chi et au Maître, à leur patience et conseils prodigués toujours avec patience, je suis en meilleure forme physique et mentale.

Rachel Léveillé
février 2005

