

Nous enseignons la méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†] dans 28 pays.



La méthode et les arts internes
TAI CHI TAOÏSTE[†]

La Société de tai chi taoïste du Canada

La Société de tai chi taoïste du Canada est un organisme de bienfaisance canadien enregistré, fondé en 1970 par maître Moy Lin-shin. Notre mission principale est de promouvoir la santé dans la communauté par l'enseignement de la méthode et les arts internes tai chi taoïste[†]. Nous sommes actifs dans plusieurs villes et municipalités au Canada.

La Société internationale de tai chi taoïste

La Société de tai chi taoïste du Canada est membre fondatrice de la Société internationale de tai chi taoïste, une organisation mondiale sans but lucratif qui regroupe des organismes affiliés dans plus de 28 pays. Leurs membres peuvent participer à des activités dans plus de 500 sections locales à travers le monde. La Société internationale réunit des gens de différentes cultures, qui parlent des langues diverses, en une communauté mondiale. La Société internationale regroupe également deux autres organismes fondés par maître Moy – l'Institut de taoïsme Fung Loy Kok et l'Académie de Lok Hup Gei Pang.

*Un organisme à but non lucratif n°11925 8655 RR 0001
- depuis 1970*

www.taichitaoïste.org

Adresse postale:
5271, rue Saint-Hubert, Montréal (Québec) H2J 2Y4



La santé du corps et de l'esprit



Maître Moy Lin-shin (1931-1998), fondateur de la Société internationale de tai chi taoïste, a hérité de la pratique des arts internes traditionnels chinois. Ses enseignements renferment à la fois une vaste connaissance des classiques taoïstes et un entraînement reçu de ses respectés maîtres en Chine et à Hong Kong. Dans sa jeunesse, maître Moy souffrait de sérieux problèmes de santé. Il la recouvra grâce à l'étude du tai chi (taijiquan), du lok hup ba fa (liu he ba fa), de la méditation taoïste et des autres arts internes traditionnels. Maître Moy comprit, par la pratique de ces disciplines, leur grand potentiel d'amélioration de la santé et de soulagement de la souffrance. Il fit le vœu de rendre ces arts disponibles à tous ceux qui souhaitent les apprendre. Pour ce faire, il développa l'art du taijiquan selon la méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†], un art qui réunit les nombreuses connaissances de maître Moy sur le fonctionnement de la physiologie humaine, la circulation interne et l'entraînement spirituel. Maître Moy immigra en 1970 au Canada, où il fonda la Société de tai chi taoïste du Canada et plus tard la Société internationale de tai chi taoïste. Il consacra le reste de sa vie à la réalisation des objectifs de la Société en aidant de nombreuses personnes à recouvrer et maintenir la santé par la pratique des arts internes qu'il enseignait. Ce faisant, il insistait sur le fait que ces arts ne sont pas simplement des enchaînements de mouvements – ils proposent une sagesse de vie pratique, puisant dans la richesse de la culture chinoise et de la tradition taoïste.

Un moyen efficace et naturel de recouvrer et maintenir la santé

L'art interne du taijiquan de la **Société de tai chi taoïste**[†] est un enchaînement de mouvements doux qui favorisent une meilleure santé et une qualité de vie améliorée. Il s'adresse aux gens de tout âge et de toute condition. L'expression « taijiquan » se traduit par : *l'extrême ultime routine de boxe*; et c'est le nom générique de l'art martial interne dont on attribue l'initiative au moine taoïste Chang Sanfeng (Zhang Sanfeng). L'art interne du taijiquan selon la méthode *tai chi taoïste*[†] consiste en un enchaînement de 108 mouvements pratiqués en douceur ainsi que d'exercices et de méthodes d'entraînement connexes conçus pour améliorer la condition de santé générale de ses adeptes. Sur le plan physique, les éléments qui lui sont propres sont notamment : le plein étirement des membres et la rotation continue de la taille et de la colonne vertébrale afin d'exercer le corps en entier, y compris les tendons, articulations, tissus conjonctifs et organes internes. Sur le plan psychique et spirituel, c'est une méthode pour « *apprivoiser le cœur* », pour développer une attitude de calme et de compassion, et pour être moins centré sur soi tant pendant la pratique que dans la vie de tous les jours. Cet aspect est notamment mis de l'avant par la culture de volontariat qui prévaut à la Société internationale de tai chi taoïste.



Des gens de tout âge et de toute condition apprécient l'atmosphère détendue qui règne à la Société.

Quels en sont les bienfaits?

Les étirements et la rotation qui font partie intégrante des séquences de mouvements de l'art du taijiquan selon la méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†] contribuent à améliorer la santé tant physique que psychique et spirituelle. Parmi les bienfaits souvent rapportés, mentionnons une meilleure qualité sur le plan de la circulation, de la posture et de l'équilibre, plus de force et de flexibilité ainsi que la capacité de mieux gérer son stress. Avec une pratique assidue, les arts internes *tai chi taoïste*[†] agissent plus profondément sur le corps, notamment sur les tendons, les articulations, les ligaments, les tissus conjonctifs et les organes internes. Ils aident à instaurer le calme et la quiétude d'esprit que l'anxiété et les désirs du quotidien nous dérobent souvent.

Quoiqu'ils ne remplacent en rien un traitement médical approprié, les arts internes que nous offrons aident à améliorer la santé et la qualité de vie de nombreuses personnes qui souffrent de problèmes chroniques de santé tels, la mauvaise circulation, l'hypertension, l'arthrite, les maux de dos, les problèmes respiratoires, les raideurs articulaires, les troubles digestifs, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, la fibromyalgie et autres.

La méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†] sont profondément ancrés dans la tradition spirituelle taoïste.



Améliorer la santé de personnes de tout âge et de toute condition

Les bienfaits apportés par les mouvements en rotation et en légers étirements des arts internes *tai chi taoïste*[†] sont à la portée des personnes de tout âge, peu importe leur condition, puisque les mouvements peuvent être ajustés pour correspondre aux habiletés et besoins de chacun. Aussi, les cotisations applicables aux aînés sont réduites pour convenir aux budgets de personnes souvent retraitées. Jeunes et moins jeunes apprécient l'atmosphère accueillante qui prévaut à la Société.

Classes de rétablissement de la santé

Les classes de rétablissement de la santé sont des classes spécialisées destinées aux personnes qui souffrent de conditions chroniques, ou qui se remettent de blessures, et qui souhaitent inclure la méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†] comme complément à leur programme thérapeutique. Les mouvements peuvent être ajustés pour ceux qui ont une mobilité réduite. Ces classes sont offertes dans des sections locales désignées et parfois aussi dans le cadre de programmes thérapeutiques dispensés par certains hôpitaux et autres institutions, ou encore en partenariat avec des organismes de santé. La Société seconde aussi l'Institut de taoïsme Fung Loy Kok qui offre un programme de rétablissement de la santé à son Centre international de tai chi taoïste à Orangeville, situé à une heure au nord de Toronto. Dans le cadre de ce programme, des gens souffrant de problèmes spécifiques de santé peuvent séjourner dans l'environnement tranquille du Centre tout en pratiquant ces arts pour améliorer leur état.

Combien ça coûte?

Les classes et autres activités sont offertes aux membres de la Société et les coûts comprennent des frais d'inscription en plus d'une cotisation de membre laquelle, lorsqu'acquittée, donne accès à toutes les classes et activités régulières sans frais supplémentaires. Des taux de cotisation réduits s'appliquent aux aînés, aux étudiants, aux personnes qui ont des besoins spéciaux et aux démunis. Une grille complète de cotisation est disponible dans toutes les sections locales.

Le Centre international de tai chi taoïste, situé près d'Orangeville en Ontario, est le lieu privilégié d'entraînement des instructeurs et instructrices, qui sont tous bénévoles et qui doivent rencontrer des exigences très rigoureuses pour maintenir leur accréditation.



D'autres arts internes *tai chi taoïste*[†]

Les membres de la Société pratiquent tous l'art interne du taijiquan selon la méthode *tai chi taoïste*[†]. La Société offre aussi l'occasion d'explorer d'autres arts internes, comme le Lok Hup Ba Fa (liuhebafa), dont les origines remontent au 10^e siècle, le Hsing-I (xing yi quan), les formes de tai chi à l'épée et au sabre, le Chi Kung (xigong), la méditation, les cérémonies et rituels, et le chant psalmodié (chanting). Comme l'art interne du taijiquan selon la méthode *tai chi taoïste*[†], les autres arts sont également enracinés dans la tradition spirituelle du taoïsme. La « méthode » à laquelle on réfère correspond à tout ce qui constitue les modes d'entraînement à ces arts et de développement de la vertu (selon l'entendement taoïste) dans un esprit de compassion, avec désintéressement et au service des autres.

Des arts de santé agréables à pratiquer, aux bienfaits multiples et à la portée de tous.



Classes pour débutants

Les classes pour débutants se donnent une ou deux fois par semaine. Un premier survol de l'enchaînement des 108 mouvements demande à peu près quatre mois. L'apprentissage de cet enchaînement est un premier pas vers la découverte de la méthode et des arts internes *tai chi taoïste*[†], qui peut devenir la passion de toute une vie.





LES OBJECTIFS de la Société internationale de tai chi taoïste

Les objectifs ci-après forment l'énoncé de mission de la Société. Ils ont été formulés par maître Moy Lin-shin et font l'unanimité au sein des sections de la Société de tai chi taoïste, ce qui en fait un organisme réellement international.

De concert avec le processus d'accréditation des instructeurs, tous des bénévoles, le libellé de ces buts est la garantie d'un enseignement de qualité et d'un leadership basé sur le dévouement.

1. Donner à tous la possibilité d'apprendre la méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†]

Nous voulons que cette méthode et ces arts soient accessibles à toutes les collectivités pour que tous ceux et celles qui le souhaitent puissent profiter de leurs nombreux bienfaits.

2. Faire connaître les effets bénéfiques sur la santé apportés par la méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†]

Cette méthode et ces arts développent le corps et l'esprit et, pratiqués régulièrement, sont un moyen efficace pour retrouver et conserver la santé. Nous nous efforçons d'en mieux faire connaître les effets bénéfiques afin de promouvoir le bien-être physique, mental et spirituel dans la collectivité.

3. Promouvoir les échanges culturels

Par la méthode et les arts internes *tai chi taoïste*[†], ainsi que par diverses activités connexes, nous voulons rendre plus accessible la richesse de la culture chinoise et, par ce moyen, promouvoir la compréhension et le respect entre les peuples.

4. Aider les autres

La compassion est le fondement de la méthode et des arts internes de la *Société de tai chi taoïste*[†]. De plus, l'orientation charitable de notre Société reflète les vertus taoïstes traditionnelles -- le don de soi et le service à la collectivité. Nous nous inspirons de l'exemple de notre fondateur, Maître Moy Lin-shin, qui a voué sa vie à aider les autres sans rien demander en retour pour lui-même. Pour cette raison, tous nos instructeurs sont bénévoles et toutes nos sections sont des organismes sans but lucratif. Nous offrons aussi d'autres services à la collectivité et assistons d'autres organismes de bienfaisance lorsque c'est possible.

CENTRE INTERNATIONAL DE TAI CHI TAOÏSTE INSTITUT DE TAOÏSME FUNG LOY KOK

R.R.5 Orangeville
Ontario L9W 2Z2
Canada
T 519.941.5981
F 519.941.4542
E ttcctr@taoist.org

CENTRE DE RÉTABLISSEMENT DE LA SANTÉ

R.R.5 Orangeville
Ontario L9W 2Z2
Canada
T 519.941.7991
F 519.941.4542
E healthcctr@taoist.org

LA SOCIÉTÉ DE TAI CHI TAOÏSTE DU CANADA

134 D'Arcy Street
Toronto, Ontario M5T 1K3, Canada
T 416.656.2110
F 416.654.3937
E headoffice@taoist.org

LA SOCIÉTÉ INTERNATIONALE DE TAI CHI TAOÏSTE

134 D'Arcy Street
Toronto, Ontario M5T 1K3, Canada
T 416.656.2110
F 416.654.3937
E headoffice@taoist.org

LA SOCIÉTÉ DE TAI CHI TAOÏSTE DES ÉTATS-UNIS

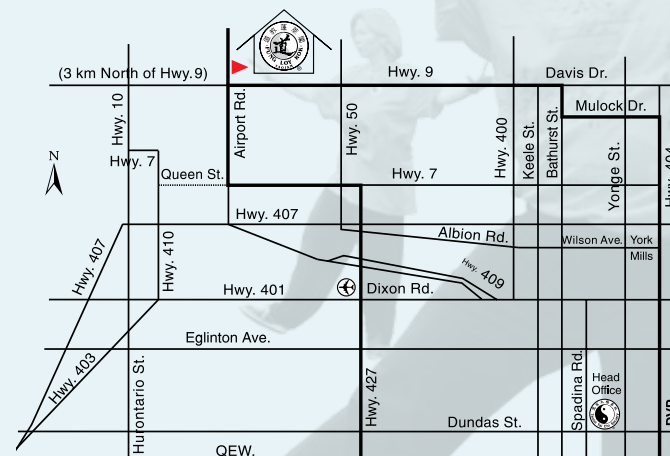
2100 Thomasville Road
Tallahassee, Florida 32308-0736, USA
T 850.383.1353
F 850.224.5438
E usa@taoist.org

LE CENTRE EUROPÉEN DE TAI CHI TAOÏSTE

Bounstead Road Blackheath
Colchester, Essex CO2 0DE, Great Britain
T (44) 1206.576.167
F (44) 1206.572.269
E uk.centre@taoist.org

LA SOCIÉTÉ DE TAI CHI TAOÏSTE D'AUSTRALIE

75 Riverside Road
East Fremantle, Western Australia, Australia
T (61) 09.339.1331
F (61) 09.339.1881
E australia@taoist.org



L'Institut de taoïsme Fung Loy Kok et le Centre international de tai chi taoïste sont situés à environ 45 minutes au nord de l'aéroport Pearson de Toronto.

Région de l’Est (Québec)

Abitibi	819 825.1014	Mauricie	819 378.0932
Baie des Chaleurs	866 783.2926	Montérégie	450 679.8736
Estrie	819 821.4002	Montréal	514 272.5271
Gaspé	418 892-5519	Québec	418 688.1199
Îles-de-la-Madeleine	418 986.5097	Saguenay/	
Lanaudière	450 756.8805	Lac-Saint-Jean	418 549.5550

AUTRES LIEUX ET CLASSES AU QUÉBEC :

ABITIBI <ul style="list-style-type: none">Amos La Corne Malartic Val-d’Or	LAC ST-JEAN <ul style="list-style-type: none">Alma	MONTRÉAL <ul style="list-style-type: none">Beaconsfield Centre-Ville Dorval LaSalle Mercier Notre-Dame-de-Grâce Plateau-Mont-Royal Pointe-aux-Trembles Saint-Léonard Verdun
BAS-SAINT-LAURENT <ul style="list-style-type: none">Rivière-du-Loup	LANAUDIÈRE <ul style="list-style-type: none">Joliette Repentigny	QUÉBEC <ul style="list-style-type: none">Beauport Limoilou Quartier Saint-Sauveur Saint-Augustin-de-Desmaures Sainte-Foy Stoneham
CHARLEVOIX <ul style="list-style-type: none">Baie St-Paul Isle-aux-Coudres	LAURENTIDES <ul style="list-style-type: none">Blainville Mont-Laurier Terrebonne	SAGUENAY <ul style="list-style-type: none">Saguenay
CHAUDIÈRE-APPALACHES <ul style="list-style-type: none">Charny Lévis	LAVAL <ul style="list-style-type: none">Laval	
ESTRIE <ul style="list-style-type: none">Coaticook Cookshire-Eaton East Angus La Patrie Lennoxville Magog Saint-François-Xavier-de-Brompton Sherbrooke	MAURICIE <ul style="list-style-type: none">Trois-Rivières	
GASPÉSIE <ul style="list-style-type: none">Gaspé Grande-Vallée Murdochville Rivière-au-Renard	MONTÉRÉGIE <ul style="list-style-type: none">Beloeil Boucherville Brossard Chambly / Richelieu Châteauguay Greenfield Park Longueuil Saint-Hubert Saint-Hyacinthe Saint-Jean-sur-Richelieu Saint-Lambert Vaudreuil-Dorion	

ILES-DE-LA-MADELEINE

- Bassin
- Cap-aux-Meules

Région centrale

Barrie, ON	705 722.9259	North York, ON	416 224.8311
Brantford, ON	519 757.1193	Oakville, ON	905 825.0514
Brampton, ON	905 459.7901	Orangeville, ON	519 941.5981
Burlington, ON	905 634.4990	Orleans, ON	613 837.8575
Cambridge, ON	519 650.4963	Ottawa, ON	613 233.2318
Carlton Place, ON	613 257.1936	Peterborough, ON	705 748.2433
Collingwood, ON	705 444.0194	Richmond Hill, ON	905 709.8850
Etobicoke, ON	416 236.0720	Sarnia, ON	519 344.0346
Guelph, ON	519 836.7390	Sault Ste. Marie, ON	705 256.870
Gatineau, QC	819 595.3305	Scarborough, ON	416 298.1886
Hamilton, ON	905 383.6347	Simcoe, ON	519 428.0313
Kemptville, ON	613 233.2318	St. Catharines, ON	905 935.7583
Kincardine, ON	519 396.2262	Stratford, ON	519 273.5614
Kingston, ON	613 544.4733	Sudbury, ON	705 688.0111
Kitchener-Waterloo, ON	519 884.8801	Timmins, ON	705 268.4300
Lindsay, ON	705 324.3487	Toronto, ON	416 656.2110
London, ON	519 675.0577	<ul style="list-style-type: none">Bathurst St. (Near St. Clair) Danforth Ave. (Near Coxwell) D’Arcy St. (Downtown)	416 595.5291 <p>416 656.7479</p> <p>416 461.1043</p> <p>416 656.2110</p>
Markham, ON	905 471.5619	Whitby, ON	905 668.6500
Mississauga, ON	905 274.0019	Windsor, ON	519 255.9744
Nepean, ON	613 820.5042	Winnipeg, MB	204 453.1349
Newmarket, ON	905 836.1219	Woodstock, ON	519 421.9956
Niagara Falls, ON	905 374.7718		
North Bay, ON	705 497.9029		

Également à :

Amherstview, Bobcaygeon, Bolton, Brantford, Clinton, Cobourg, Cornwall, Creemore, Dundas, Ennismore, Fenelon Falls, Fergus, Goderich, Grand Bend, Haliburton, Harrowsmith, Havelock, Huntsville, Keswick, Maberly, Meaford, Minden, Mitchell, New Hamburg, New Liskeard, Newboro, Niagara-on-the-Lake, Orillia, Owen Sound, Parry Sound, Perth, Pickering, Port Hope, Port Perry, Portland, Schomberg, St. Catharines, St. Marys, Stayner, Stoney Creek, Temagami, Thornbury/Clarksburg, Tillsonburg, Uxbridge, Wasaga Beach, Welland, Westport, Wilberforce, Woodbridge.
Manitoba : Portage la Prairie, Selkirk, Steinbach, Thompson.

Région du Pacifique

Chilliwack, BC	604 795.4040	Surrey, BC	604 507.0700
Kelowna, BC	250 763.4693	Vancouver, BC	604 681.6609
Nanaimo, BC	250 753.6905	Vernon, BC	250 542.1822
Parksville, BC	250 240.3387	Victoria, BC	250 383.4103

Également à :

Abbotsford, Armstrong, Ashcroft, Bowen Island, Bradley Centre, Burnaby, Cedar, Chase, Colwood, Coquitlam, Creston, Duncan, Edgewood, Fuller Lake, Gabriola Island, Goldbridge, Kamloops, Kelowna, Kitsilano, Lake Country, Langley, Lantzville, Lumby, Mackenzie, Nakusp, Nanoose Bay, Nelson, New Westminster, North Vancouver, Oyama, Osoyoos, Peachland, Pender Island, Port Alberni, Port Hardy, Powell River, Prince Rupert, Qualicum Beach, Queen Charlotte Islands, Richmond, Saanichton, Salmon Arm, Salt Spring Island, Smithers, Sooke, Texada Island, Squamish, Tofino, Ucluelet, West Vancouver, Whiterock.

Région de l’Ouest

Calgary, AB	403 240.4566
Edmonton, AB	780 489.4293
Grande Prairie, AB	780 539.6446
Red Deer, AB	403 346.6772
Regina, SK	306 525.9700

Également à :

Athabasca, Banff, Camrose, Canmore, Cochrane, Crowsnest Pass, Fairview, High River, Kindersley, Maple Creek, Medicine Hat, Moose Jaw, Saskatoon, St. Albert, Sherwood Park, Strathmore, Wetaskiwin, Yellowknife N.W.T.

Région de l’Atlantique

Bathurst, NB	866 783.2926
Halifax, NS	902 422.8142
Charlottetown, PE	902 894.3907
Saint John, NB	506 658.9854
St. John’s, NL	709 579.5276
Truro, NS	902 893.8500

Également à :

Nouvelle-Écosse :

Amherst, Annapolis Royal, Bear River, Bridgewater, Dartmouth, Digby, Kentville, Mahone Bay, Parrsboro, Port Hawksbury, Lower Sackville, Sydney, Yarmouth

Nouveau-Brunswick :

Amqui, Campbellton, Carleton, Eel River, Edmundston, Hampton, Kedgewick, Quispamsis, Tracadie-Sheila

Terre-Neuve : Conception Bay South, Corner Brook
Île-du-Prince-Édouard : Summersid

[[] Le logo « La Société de tai chi taoïste » et les expressions « Société de tai chi taoïste » et « tai chi taoïste » sont des marques de commerce (marques de certification) de Certmark Holdings Co. Ltd, qui certifient la transmission authentique et ininterrompue des enseignements de Maître Moy Lin-shin à travers les organismes auxquels il a donné naissance. Ils sont utilisés sous licence par la Société de tai chi taoïste du Canada, un organisme national de charité enregistré (no119258655RR0001).