

Le mot-clé des cours de Virginie, c'est la bienveillance !

En cours de styling, chacun apprend à sa vitesse et explore en-dehors de sa zone de confort en fonction de ses possibilités.

Un boost de confiance en soi qui fait du bien en milieu de semaine !

Le cours de yoga est dans la continuité de cet esprit car Virginie est attentive aux capacités et difficultés de chacune et chacun.

Un bon moment, qui fait du bien !

Madge M

"Merci Virginie pour cette très belle année de Lady Styling et de Yoga.

Tes enseignements (Footwork, musicalité, finitions dans les mouvements de bras, etc.), et tes précieux conseils toujours dans la bienveillance, m'ont permis d'oser plus, me lâcher en dansant à deux et prendre plus de plaisir dans cette magnifique danse qu'est le wcs.

Quant au yoga, j'adore tes cours riches et variés qui me permettent une super détente en évacuant tous les soucis du quotidien.

L'association des 2 est top!. Bravo."

Raphaëlle H

Lady WCS & Styling

Belle pédagogie

Ce cours n'est pas axé que sur la partie « girly » de la danse (qui me m'est mal à l'aise)
Il m'a permis de libérer des points de blocage et m'aide à m'exprimer dans ma danse
Pendant ce cours Virginie est à l'écoute de nos ressentis, nos différences
et nous échangeons volontiers entre nous.

Yoga

Le yoga me fait particulièrement du bien : étirements des muscles du dos, renforcement musculaire doux, assouplissements, et surtout la détente en fin de cours 😊
Enchaîner la danse puis le yoga permet de finir la soirée en détente
et prépare à une nuit sereine
Comme l'attention est différente pour ces deux cours, c'est une bonne combinaison

Muriel J

Cette année en lady wcs, nous avons travaillé :
les jeux de jambes (rondés, kicks, ...), les bras, la musicalité, ...
Je me sens maintenant plus stable sans et avec un danseur, j'ai une meilleure tenue.
Ces cours sont très complémentaires avec mes cours avancés.
J'ai hâte de continuer l'année prochaine 😊

On peut enchaîner avec le cours de yoga sans problème
car ce n'est pas la même attention
En yoga, on fait des étirements, on travaille les muscles profonds en douceur
mais il ne faut pas croire que le cardio ne travaille pas 😊
Virginie est très pédagogue, à l'écoute et a installé un climat de bienveillance,
il n'y a pas de jugement, on évolue dans un cocon

Emmanuelle C

Cette année je me suis lancée, je voulais améliorer mon style en WCS, sachant que sans partenaire, il ne m'est guère possible de faire des stages de technique plus avancée...

J'ai donc été contente de trouver une autre approche de progression grâce à ce cours.

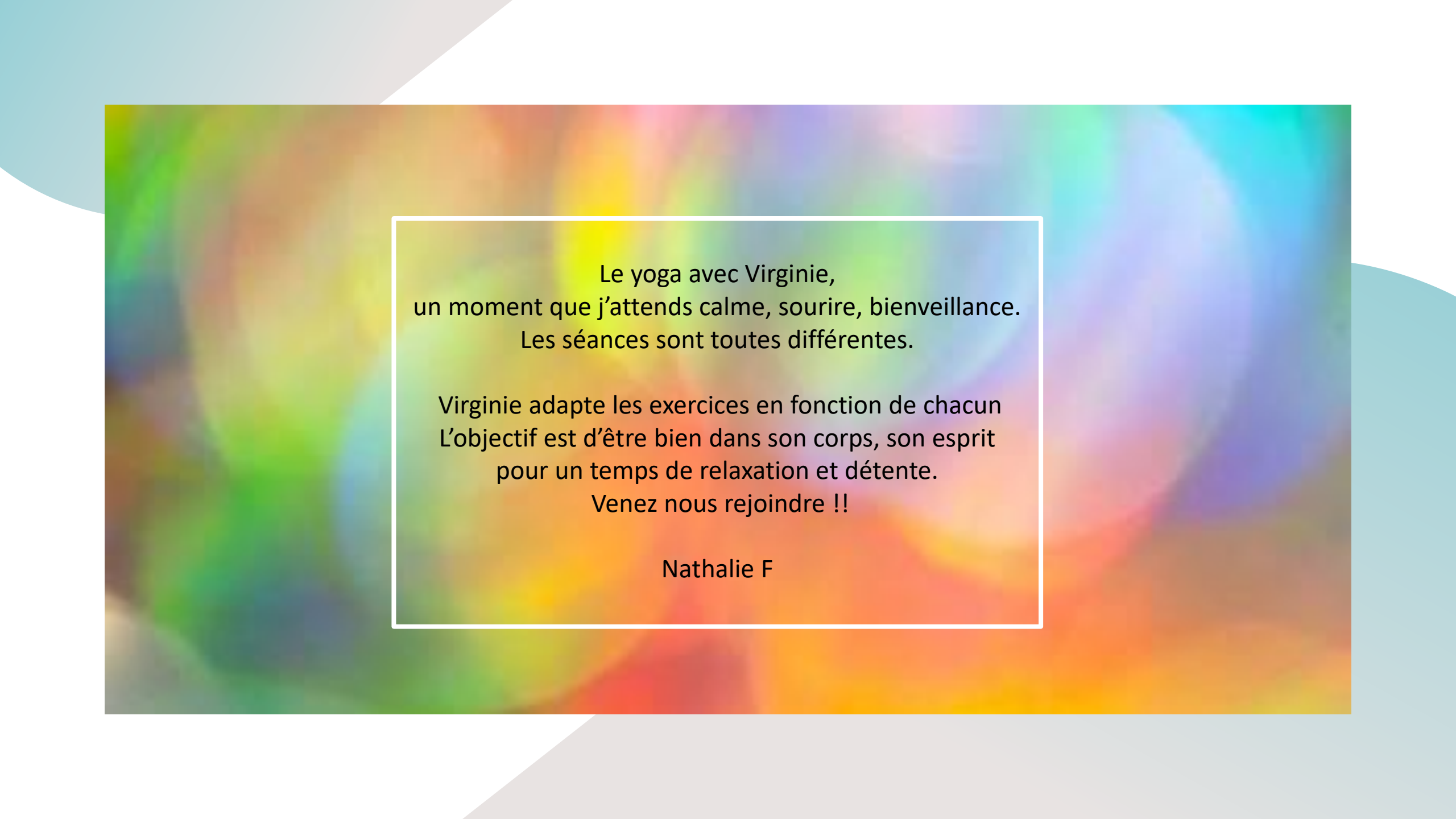
Ce sont beaucoup de petits plus à s'approprier (ou pas selon ses goûts !) que nous a proposé Virginie tout au long de cette année. Jeux de pas, de bras, de corps, port de tête, regard et techniques importantes, travaillés avec méthode, répétition, mais toujours dans la bienveillance... C'est bien agréable d'être entre nous, entre filles ; on se lâche, se décomplexe.

Virginie reste proche de chacune et on apprend aussi de chacune.

Et puis quoi de mieux que d'enchaîner par une bonne séance de yoga.

Là encore Virginie s'adapte à chacun. Je suis hélas limitée dans mes mouvements pour des raisons articulaires, mais cela n'a pas d'importance, je fais sans complexe ce que je peux et j'en ressens les bienfaits, le travail se fait, les résultats se ressentent, la souplesse reste et les muscles travaillent... Et je peux continuer à danser, malgré les années qui pèsent de plus en plus ! 😊

Odile C



Le yoga avec Virginie,
un moment que j'attends calme, sourire, bienveillance.
Les séances sont toutes différentes.

Virginie adapte les exercices en fonction de chacun
L'objectif est d'être bien dans son corps, son esprit
pour un temps de relaxation et détente.
Venez nous rejoindre !!

Nathalie F

Totalement étranger à cette pratique et pas du tout intéressé par celle-ci de prime abord,
j'ai accepté de participer à un cours de découverte.

Ouah! Moi qui suis toujours un **peu** surexcité, en perpétuel mouvement, je suis tombé des nues
en découvrant les postures à tenter d'accomplir, en apprenant à maîtriser sa respiration grâce à tes conseils.

Ce qui est génial dans le yoga, c'est l'absence de tout sentiment de compétition envers les autres.
Chacun fait au mieux de ses capacités sans se comparer à son voisin juste pour se faire du bien à soi-même.

On parle de «lâcher prise» , c'est vraiment le terme juste.
Oublier pendant le temps d'une séance notre quotidien, nos pensées plutôt négatives pour ne penser qu'à
soi-même et s'abandonner au son d'une musique reposante et à la voix douce de Virginie
qui vous accompagne dans cette démarche.

Virginie, c'est avec une totale confiance en ta gentillesse et ta bienveillance que je suis tes cours.
Lesquels contribuent à m'apporter une certaine sagesse et une forme de quiétude
qui n'appartenait pas ou peu à mon quotidien d'actif.

Jean Philippe M

MESSAGES SUITE ATELIER LADY STYLING AU WEST IN HONFLEUR MAI 2025

Merci beaucoup Virginie ! C'était un super atelier, ça aide à se débloquer petit à petit ;) Avec plaisir pour un prochain cours 😊
Nathalie S

Merci virginie pour tes qualités de pédagogue, ton professionnalisme le tout entouré de bienveillance! Ton cours était super! 👍 un grand OUI pour d autres ateliers.... À très vite
Danièle C

Merci beaucoup à toi Virginie. Ça aide beaucoup à se déshiniber. À la prochaine avec grand plaisir 🌸
Valéria C

Merci Virginie !Ton cours était super.
On a visiblement toutes envie de refaire !
Isabelle M

Merci beaucoup Virginie pour cet atelier qui fait sortie de sa zone de confort et pour tous tes conseils. Un grand merci à toi et à toutes les autres participantes pour la grande bienveillance ressentie pendant cet atelier ! On ne se sentait pas du tout jugé.
Emmanuelle S

Merci à toi pour cet atelier, le cours et ta bienveillance. A bientôt
Annie B