

## **Ma fontaine de jouvence!**

De : Marliese ([marliesefleck@outlook.fr](mailto:marliesefleck@outlook.fr)) le 10/04/2016

Cours : Danse en lignes Sylvie Duquenne

"Ce cours de danse en lignes est une véritable fontaine de jouvence - je retrouve la souplesse, la mémoire et la légèreté de ma jeunesse. Et Sylvie nous transmet non seulement l'immense bonheur de maîtriser des danses de rythmes variés et de tous niveaux, avec tant de patience, d'humour et de gentillesse, mais aussi le plaisir de faire toutes sortes de sorties. Les stages en Province sont inoubliables (un petit Charleston à la Citadelle de St. Tropez avec la baie en arrière-plan? Avec Sylvie, c'est possible!). Notre "démo" sur scène au Salon des Seniors 2016 a été un plein succès, et bientôt - à nous la Louisiane! Merci Sylvie, pour ton dévouement sans limites et ton souci constant de nous donner le meilleur de toi-même. "

## **génial**

De : Claudine K. ([cloclo2222@outlook.fr](mailto:cloclo2222@outlook.fr)) le 29/10/2015

Cours : line dance

"Rigueur, rigueur, rigueur, patience, patience, patience : c'est Sylvie ! Le cours est un grand moment de plaisir même s'il faut fournir un réel effort de concentration et alors ...quel super répertoire musical Quel dommage pour moi de n'avoir pas connu cette discipline avant et en prime : je révise mon vocabulaire anglais merci Sylvie"

## **PROFESSEUR DYNAMIQUE**

De : Patricla N. ([patricianicolas2@gmail.com](mailto:patricianicolas2@gmail.com)) le 26/10/2015

Cours : Jeudi 14H

"Je suis contente d'avoir connu cette association lors de ma retraite. J'ai rencontré un professeur fantastique et un nouveau cercle de personnes."

## **un professeur dynamique et sympa.**

De : Yvette ([cribié-yvette10@bbox.fr](mailto:cribié-yvette10@bbox.fr)) le 25/10/2015

Cours : débutants 2

"cette activité ludique et même sportive dépasse complètement mes attentes, c'est encore mieux. j'ai rencontré des séniors enthousiasmes dans une ambiance très conviviale, grâce à notre professeur très sympathique, elle dispense son savoir avec pédagogie, méthode et pugnacité; elle n'hésite jamais à recommencer afin que nous

compreions, ne laisse personne sur la "touche" elle nous motive et semble heureuse de la réussite de chacun, c'est vraiment TOP j'espère participer encore longtemps, merci Sylvie. "

### **LE PLAISIR.....**

De : Noëlla ([noella.nirde@orange.fr](mailto:noella.nirde@orange.fr)) le 20/10/2015

Cours : DANSE COUNTRY

"Depuis deux ans que j'ai intégré la danse country en ligne avec SYLVIE, je suis toujours aussi passionnée de venir en cours, c'est une activité entre autres devenue pour moi incontournable...car je trouve beaucoup de plaisir et de satisfaction.Mon bouquet final..... est celui du vendredi soir..que du bonheur..du bonheur. j'aimerais pouvoir continuer longtemps !!! Merci ..Merci SYLVIE Noëlla "

### **un professeur attentif**

De : Chat ([chabayet@wanadoo.fr](mailto:chabayet@wanadoo.fr)) le 18/10/2015

Cours : danse en ligne

"C'est un régal de danser avec Sylvie comme professeur. Elle sait se mettre à la portée des débutants ( j'ai commencé cette année) et elle est d'une grande patience. Elle sait nous encourager et nous communique sa bonne humeur et son dynamisme. Elle est attentive aux difficultés de chacun(e) et se déplace dans la salle pour que nous puissions bien voir et comprendre ses explications. La danse en ligne fait travailler la mémoire et la coordination des mouvements. On le fait dans la bonne humeur et on ressort en forme même quand on y arrive fatigué. Bref je suis enchantée d'avoir trouvé un professeur aussi attentif et positif que Sylvie."

### **vive la danse**

De : solange B ([bresofer@gmail.com](mailto:bresofer@gmail.com)) le 18/10/2015

Cours : danse en ligne avec si seniors

"Trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit : "la danse en ligne avec si seniors enseignée par Sylvie" une réponse pour ceux qui apprécient la musique et la danse. Je pratique depuis 3 ans et je suis toujours aussi enthousiaste. Solange; "retraite heureuse, retraite active, la danse en lige, une alternative"."

### **Des cours qui donnent la pêche**

De : Florence T ([florence.thomas@noos.fr](mailto:florence.thomas@noos.fr)) le 18/10/2015

Cours : Danse Country

"Si Sylvie Duquenne n'existait pas il faudrait l'inventer! Son enthousiasme, sa disponibilité, sa pédagogie, son sourire et son énorme talent de danseuse vous embarquent à chaque cours pour une heure, voire deux, de pure bonheur! And if you hesitate because of the language, don't! Sylvie speaks English and she will take the time to help you. We love you Sylvie! Encore et toujours Merci..."

### **professeur d une grande qualité**

De : DENISE ([vincentdenise54@gmail.com](mailto:vincentdenise54@gmail.com)) le 18/10/2015

Cours : cour de danse country pou débutant

"débutante depuis septembre je suis enchanté des cours de Sylvie c est un professeur patient gaie qui s est communiquer son envie d apprendre dans la bonne humeur et avec beaucoup de passion pour son métier .On ressort de ses cours les jambes souples et la tete libéré . Sylvie s est nous reprendre avec gentillesse et avec de l humour .Un grand MERCI"

### **une professeur dynamique**

De : Françoise (la dernière du trio de Belle....) ([g.ghelfi@wanadoo.fr](mailto:g.ghelfi@wanadoo.fr)) le 18/10/2015

Cours : Cours de country du jeudi après midi - Gambetta

"je suis ravie de venir le jeudi, pour profiter des attentions données à chacune d'entre nous par un professeur attentif, qui communique la joie de vivre et nous entraîne dans sa passion. et sait choisir les morceaux de musique qui me donne envie de danser... malgré que je suis un peu gauche... mais mon professeur me corrige et m'encourage!! merci"

### **Moment de partage**

De : Joelle M ([joelle.malachane@orange.fr](mailto:joelle.malachane@orange.fr)) le 18/10/2015

Cours : Danse country

"Convivialité, partage, détente, tout en travaillant la mémoire et la concentration voilà ce que m apportent les cours avec Sylvie Duquenne notre prof extrêmement active, dynamique, qui nous transmet son énergie tout en stimulant notre attention Pour conclure, joie et bonne humeur assurées à ses cours, si pas content remboursé. La, je plaisante !!!"

## **Moment de bonheur.**

De : Myriam ([myriamaude@free.fr](mailto:myriamaude@free.fr)) le 17/10/2015

Cours : Cours du mercredi matin .Alésia .

"Outre le plaisir de la danse elle même qui entretient souplesse et mémoire, j'ai trouvé en suivant les cours de Sylvie depuis quelques années déjà, une ambiance très agréable. C'est un pur moment de bonheur que nous partageons avec les danseurs et le professeur, qui a largement contribué a créer un cours aussi dynamique et joyeux grâce à sa patience, son humour et son professionnalisme. "

## **Un professeur passionné et à l'écoute**

De : Christiane C. ([christiane.coudiere@orange.fr](mailto:christiane.coudiere@orange.fr)) le 16/10/2015

Cours : Novices 2 Alésia et Gambetta

"Voici bientôt 5 ans que j'ai rejoint le cours de Sylvie. J'ai enfin trouvé la discipline qui me convient et me donne l'envie de me surpasser. Sylvie, notre professeur, nous enseigne avec patience et rigueur de belles chorégraphies sur des musiques de tous styles et de tous horizons. Lever la tête, se tenir droite et sourire tout en essayant de réussir les enchaînements est un "défi" que Sylvie nous enseigne avec patience et rigueur. Et j'ai récemment convaincu mes petits-enfants (12,10 et 4ans) d'apprendre "Andalouse" car ils adorent Kendji. Merci, Sylvie !!"

## **Allez-y, vous n'en reviendrez pas !**

De : Annick ([annick.delbos@free.fr](mailto:annick.delbos@free.fr)) le 16/10/2015

Cours : Si,Seniors !

"La danse avec Sylvie ne présente qu'un seul danger : une addiction excellente pour la santé ... Sa pédagogie est épatante. L'ambiance est chaleureuse et dynamique. Musiques et danses sont d'une variété infinie."

## **Une bouffée d'oxygène !**

De : Annie Prémont ([annie.premont@aliceadsl.fr](mailto:annie.premont@aliceadsl.fr)) le 16/10/2015

Cours : Danse en ligne

"C'est la 3ème année que je suis les cours de danse. C'est devenu une priorité pour moi. Sylvie Duquenne est une prof formidable, pleine d'entrain mais c'est aussi une "belle personne" et cela se ressent dans ses cours. Jamais dans le jugement, toujours dans l'aide, dans

l'humour, sachant se faire respecter et aimer. Elle impulse une dynamique telle que même les plus "réservés" de ces élèves "se lachent". Pour moi j'ai repris confiance en mon corps, je le sens plus délié et même si certaines douleurs se font parfois sentir, c'est un vrai bain de jouvence ! La danse country, je ne peux plus m'en passer !"

### **Vive la danse Country avec Sylvie**

De : Mary.M ([maryline.munos@hotmail.fr](mailto:maryline.munos@hotmail.fr)) le 16/10/2015

Cours : danse country

"Un réel moment de détente et j attends impatientement la retraite pour participer plus régulièrement aux cours. Sylvie est un excellent professeur : toujours souriante, patiente , elle sait faire régner une chaleureuse ambiance. Mes "mollets et surtout mes neurones" lui disent un grand merci! Maryline "

### **Professeure exceptionnelle**

De : Josette P. ([josette.plohaye@orange.fr](mailto:josette.plohaye@orange.fr)) le 15/10/2015

Cours : Danse country et danses en ligne

"J'ai découvert les cours de Sylvie il y a environ 18 mois et grâce à ses conseils, son professionnalisme et sa patience je ne peux plus m'en passer. En plus des cours, elle nous propose des bals, un pique-nique annuel, des stages de tous niveaux et plusieurs démonstrations tout au long de l'année. L'ambiance y est très conviviale et permet de nouer de sincères amitiés. Merci Sylvie pour tous ces bons moments que l'on passe grâce à toi !"

### **une excellente professeure**

De : Genviève ([geneviève.boye@orange.fr](mailto:geneviève.boye@orange.fr)) le 15/10/2015

Cours : country seniors@free;fr

"Tout a été dit sur la haute qualité des cours, du bonheur de l'ambiance, et des musiques choisies. Alors je résume, on en a rêvé, Sylvie l'a fait, et au-delà des attentes. C'est ciselé. Chaque semaine, le bonheur est là: danser grâce à Sylvie, avec Sylvie, dans la gaité, l'humour et la perfection. Il faut bien mesurer la chance d'avoir une telle excellence dans les explications, claires et ludiques. D'une patience infinie, attentive à nos difficultés, remarquant tous nos petits défauts, même si on est 30 en piste. Et on travaille dans la bonne humeur, l'équilibre, la mémoire, les mouvements, la synchronisation. Mille mercis Sylvie. Et la country est une géniale invention, d'une danse individuelle, sans nécessité d'un

partenaire(introuvable), et dans l'energie d'un groupe. "

### **avec Si Seniors la line danse on adore...**

De : Claudine L. ([lerozier.claudine@club-internet.fr](mailto:lerozier.claudine@club-internet.fr)) le 15/10/2015

Cours : Si Seniors

"Depuis 6ans que je pratique les cours de Sylvie, son professionnalisme, son enthousiasme nous donnent envie et nous font progresser. L'ambiance des cours, la sincère camaraderie qui règnent dans le groupe, les stages organisés pendant les vacances, les bals, pique-nique, toutes ces activités me rendent heureuse. Un grand MERCI à Sylvie qui nous donne une pêche d'enfer."

### **une professeure pleine d'énergie et très patiente**

De : Annick ([annick.fallais@gmail.com](mailto:annick.fallais@gmail.com)) le 15/10/2015

Cours : danse en ligne

"Les pas de danse très agréables à effectuer sont sur des musiques modernes et entraînant. Cela m'apporte que du bonheur. J'attends toujours ses cours, ses sorties et ses voyages avec impatience. Merci Sylvie"

### **professeur attentionné**

De : m r ([roger.gaston@laposte.net](mailto:roger.gaston@laposte.net)) le 15/10/2015

Cours : countryseniors

"c'est toujours avec joie que je participe a tes cours c'est que du bonheur merci sylvie pour ton devouement et ta gentillesse"

### **Vivre un moment d'ambiance formidable**

De : Véronique ([veronique.jusserant@9online.fr](mailto:veronique.jusserant@9online.fr)) le 15/10/2015

Cours : Dance in line

"Je suis toujours étonnée de voir cette bonne humeur qui règne lors des cours de danse de Sylvie (et des stages de danse aussi...) , c'est vraiment magique, pour ma part, j'adore cette ambiance de jeunesse, je ne pourrais plus m'en passer !"

### **Si Seniors, j'adore !**

De : Bernadette A. ([bernadetteabadie1@gmail.com](mailto:bernadetteabadie1@gmail.com)) le 15/10/2015

Cours : Debutant 2 à Micadanses

"Après une semaine de travail, quel bonheur le vendredi soir de commencer le week-end à Micadanses ! Sylvie nous y fait enchaîner les chorégraphies sur un répertoire varié. Dynamique, chaleureuse et attentionnée, elle nous fait travailler en nous amusant et nous progressons rapidement ; elle a l'œil pour repérer nos difficultés, quelques pas à nos côtés, et hop, hop, hop, c'est reparti ! Stages et sorties outside nous permettent de créer de vraies relations amicales, ce qui crée une ambiance détendue pendant les cours, mais attention, notre prof sait parfaitement nous canaliser! Bref, vivement la retraite pour que je puisse profiter encore plus à fond, comme mes petit(e)s camarades, et surtout : merci Sylvie !"

### **pour acquérir le rythme et beaucoup de pas basiques.**

De : Yves L ([yves.lepriol@laposte.net](mailto:yves.lepriol@laposte.net)) le 15/10/2015

Cours : danse en ligne

"Je conseille ce cours à tous ceux qui veulent apprendre à danser car on y acquiert le sens et la maîtrise du rythme, chose la plus importante avant de pouvoir danser en couple. En outre, tous les pas basiques des danses de société y sont enseignés : rock, tango, valse, rumba, mambo en plus des danses typiques en ligne telles que le madison, le charleston et bien sûr le country (environ 60% de la musique diffusée). C'est donc, je pense une très bonne rampe de lancement pour ceux qui ont envie d'apprendre à danser efficacement. Le tout avec plaisir. "

### **super contente !**

De : Danièle Minguet ([danielem66@gmail.com](mailto:danielem66@gmail.com)) le 15/10/2015

Cours : micadanse le vendredi soir

"Sur les quais de Seine, il y a un an, j'ai découvert Sylvie et la danse en ligne. Depuis, j'essaie de ne pas rater un cours : j'arrive bougon, je ressors ravie ; le lendemain, j'ai des courbatures !!! Sylvie canalise très bien notre envie de papoter entre les danses, pas une minute de perdue ! Bref, j'adore ! MERCI SYLVIE ! "

### **Un professeur comme on en aurait rêvé dans notre vie scolaire**

De : Simone ([simone.capon0@gmail.com](mailto:simone.capon0@gmail.com)) le 15/10/2015

Cours : Cours du jeudi à Gambetta

"Depuis 2012 , je fréquente le cours de Sylvie qui nous initie à de

nouvelles danses chaque semaine , on acquiert petit à petit un peu plus de technique et si on a quelques difficultés , Sylvie est là attentive , elle ne lâche rien jusqu'à ce que nous ayons le bon geste . Je conseille à toutes les personnes qui veulent se changer les idées de nous rejoindre car les activités ne manquent pas , Sylvie est championne pour en trouver de nouvelles !! Encore merci Sylvie pour cette belle association qui entraine joyeusement les Séniors à se dépasser ."

### **Sylvie Une Super Prof**

De : Patricia M ([patricia.mene@free.fr](mailto:patricia.mene@free.fr)) le 15/10/2015

Cours : danse country on line

"Inscrite dans l'association "Si, Séniors !" depuis 2009, je m'y suis pleinement épanouie. Sylvie, excellente professionnelle, attentive à chacun d'entre nous, sait créer une ambiance chaleureuse. Elle nous donne envie de progresser et sait nous pousser à nous surpasser! Je me suis fait de vraies amies que j'ai plaisir à fréquenter même en dehors des cours. Sylvie propose des stages d'une semaine en province où dans une ambiance euphorique nous nous "éclatons", danses bien sur, et autres activités comme randos, piscine, pétanque, molkky etc... Aujourd'hui j'organise le plus possible mon existence autour des rendez-vous devenus pour moi incontournables liés à la danse, et c'est un vrai bonheur!!! N'hésitez pas, venez essayer, rejoignez-nous!"

### **une association qui devrait être reconnue d'utilité publique**

De : JP ([dreux.jean@numericable.fr](mailto:dreux.jean@numericable.fr)) le 14/10/2015

Cours : danse en ligne du vendredi soir à micadanse

"Sylvie nous apprend à "muscler", en douceur, nos neurones, notre mémoire et notre équilibre, pour que nous puissions continuer à nous épanouir. Pour cela, elle use d'autorité, de bienveillance et de ...patience ! Ce n'est que du bonheur !! Ce témoignage est important , car il émane d'un des rares "mecs" du cours! Sincèrement merci Sylvie. "

### **Juste Génial !!!**

De : Christine H ([christine.hunsicker@wanadoo.fr](mailto:christine.hunsicker@wanadoo.fr)) le 14/10/2015

Cours : Line dance / Country

"Je suis les cours de Sylvie depuis 2 ans, c'est le début de ma 3ème année et j'ai effectué plusieurs stages d'une semaine qu'elle a organisés. On s'est même marré au Baby Foot ! Plus on danse avec Sylvie, plus on progresse et plus on a envie de danser avec elle. Elle

insufflé dynamisme et bonne humeur dans ses cours et crée une ambiance dont on ne se lasse pas. Alors se muscler le cerveau et les mollets en se marrant bien c'est ce dont on a tous besoin. A consommer sans modération !"

### **Let's dance !**

De : Fr ([france.bergeron@laposte.net](mailto:france.bergeron@laposte.net)) le 14/10/2015

Cours : vendredi soir Micadanse

"Un bon professeur, pédagogue, professionnelle et patiente ! et qui de plus offre un registre très varié de musique. Gymnastique du corps et de la mémoire avec le plaisir de la danse. Le tout dans une ambiance de cours sympathique. "

### **La meilleure professeure entre toutes!**

De : Marliese ([marliesefleck@gmail.com](mailto:marliesefleck@gmail.com)) le 14/10/2015

Cours : Intermédiaires

"Mes premières impressions se confirment d'année en année - Sylvie est vraiment une coach hors-norme! Aussi enthousiaste que nous, elle sait expliquer avec précision quel pied il faut mettre au bon endroit au bon moment. Et ça marche - en peu de temps, on arrive à faire des danses qui nous semblaient inaccessibles. En plus, elle à l'œil - aucune "variante" ne lui échappe. Sa personnalité chaleureuse se reflète dans l'ambiance des cours - nous avons le sentiment d'appartenir à une grande et belle famille. Et Sylvie connaît le prénom de chacun-e de ses élèves, ce qui n'est pas une mince affaire avec le nombre d'élèves qu'elle a! Merci Sylvie, encore et encore! Et vite, vite - je retourne réviser pour le bal vendredi..."

### **On ne s'en lasse pas !**

De : Arlette C ([arlette.coge@outlook.fr](mailto:arlette.coge@outlook.fr)) le 13/10/2015

Cours : Country Line Dance

"Déjà ma troisième année de participation aux cours Si Seniors ! Et je reste toujours aussi enthousiaste. La monotonie n'y a aucune place , révisions et nouvelles découvertes chaque semaine. De plus, Sylvie a le chic pour organiser des activités qui permettent de faire connaissance avec tous les membres de l'association : bals, Picnic, stages, ... N'hésitez pas, inscrivez-vous !"

## **Mais quel weekend!**

De : Marliese ([mf@marliese-fleck.com](mailto:mf@marliese-fleck.com)) le 12/04/2015

Cours : Line dance, cours du mercredi et samedi

"Le Salon des Seniors vient de se terminer et grâce au dynamisme de Sylvie, notre coach infatigable, nous avons pu y faire une présentation de danses variées chaque jour devant un public nombreux, Notre enthousiasme doit être contagieux, car ça se bousculait au stand ensuite pour s'inscrire aux différents cours de débutants. Un, deux, trois et quatre, cinq, six, sept et huit, rock step, coaster step... quelques "variantes" parfois, que Sylvie nous pardonne et nous réexplique avec une patience admirable. Et les vidéos sont déjà sur le site. Merci Sylvie pour tous ces moments de bonheur! "

## **Professeur attentif**

De : Martine ([mbregigeon@wanadoo.fr](mailto:mbregigeon@wanadoo.fr)) le 20/10/2014

Cours : Country le jeudi

"J'apprécie son attention envers les élèves. C'est un professeur qui a toujours le sourire et également de la rigueur. Ce cours me donne du bonheur. Il y a une bonne ambiance dans notre groupe. Nous travaillons dans la joie. Merci pour tout."

## **Vivement le prochain cours**

De : MARIE Thérèse ([therese.marie11@gmail.com](mailto:therese.marie11@gmail.com)) le 20/10/2014

Cours : stage du jeudi D1 - salle Oxygène

"Sylvie nous invite tous les jeudis à donner le meilleur de nous même, pas toujours facile et pourtant jamais un mot plus haut que l'autre. Il y a tellement longtemps que je voulais faire de la country, je suis vraiment ravie. Un grand merci à notre professeur, très à l'écoute et quelle joie d'entendre des musiques entraînantes. Quelle différence avec les danses de salon et là je sais de quoi je cause."

## **Un cours Excellent**

De : Alex ([alexandrasauron@yahoo.fr](mailto:alexandrasauron@yahoo.fr)) le 16/10/2014

Cours : Country

"Je suis ravie d'avoir découvert ce cours de danse. C'est exactement ce que je cherchais un excellent professeur, un bon choix musical, une bonne ambiance. Que du bonheur ! "

## **Vivement les cours**

De : Lou ([eloise.loh@laposte.net](mailto:eloise.loh@laposte.net)) le 16/10/2014

Cours : Si Seniors

"Les cours de Sylvie me remplissent d'énergie et de la bonne humeur. Et quand je dois m'absenter et je rate des cours, j'ai une basse de morale. J'aime sa façon de nous apprendre les pas de danse et j'aime l'ambiance de mon groupe de lundi à Moulin Vert parce que tout le monde est heureux d'être là, comme moi. "

## **Danse country**

De : Candela ([esmeraldahoyos@gmail.com](mailto:esmeraldahoyos@gmail.com)) le 14/10/2014

Cours : Si seniors

"Sylvie est vraiment un professeur comme on aime. Pédagogue, patiente, toujours souriante et aimable. Je suis contente d'avoir découvert ses cours. Il y règne une bonne ambiance et la musique est bonne !!!"

## **On ne s'en lasse pas !**

De : Chris ([christiane.teplitsky@wanadoo.fr](mailto:christiane.teplitsky@wanadoo.fr)) le 14/10/2014

Cours : Country

"Avec quelle énergie, quel entrain, quelle bonne humeur, Sylvie nous entraîne chaque semaine ! Grâce à elle nous swingons comme à 20 ans (enfin presque ☺!). "

## **Un professeur qui nous fait progresser avec talent**

De : Simone ([simone.capon0@gmail.com](mailto:simone.capon0@gmail.com)) le 14/10/2014

Cours : STAGE DE DANSE COUNTRY

"Que dire sinon que depuis que j'ai mis le pied dans la danse je ne peux plus m'en passer , grâce à Sylvie qui par sa compétence et sa persévérance nous aide à progresser , c'est bon pour notre moral ...  
Merci Sylvie "

## **100 fois sur le métier remettez votre ouvrage....**

De : Christiane ([c.muffatjoly@free.fr](mailto:c.muffatjoly@free.fr)) le 13/10/2014

Cours : lundi 11h D2

"Je pense que je persévère grâce à la patience de Sylvie qui ne se dément jamais et aussi grâce à l'ambiance du cours tous ages

confondus. Personne ne juge l'autre et un petit mot d'encouragement vient souvent conclure l'heure de cours;"

### **bonne humeur**

De : BRUYERE CAM TU ([bruyere.cam@orange.fr](mailto:bruyere.cam@orange.fr)) le 13/10/2014

Cours : si senior

"SYLVIE par sa patience et son enthousiasme me decomplexé :en sortant du cours je me sens plus legere .MERCI beaucoup"

### **Professeur compétent et agréable.**

De : Nicole et David ABBOU ([david.abbou@wanadoo.fr](mailto:david.abbou@wanadoo.fr)) le 13/10/2014

Cours : Stage de danse country

"Du point de vue pédagogie, ambiance, choix de musique, notre professeur est parfait. Du point de vue salles de cours certaines présentent de gros inconvénients : vétusté, pilier au milieu de la salle, manque d'aération. éloignement. Presque toutes se trouvent à l'est de Paris, pas de salle dans les 17<sup>è</sup>m, 8<sup>è</sup>m, 7<sup>è</sup>m. Pour 2 heures de cours nous perdons 3 heures dans les transports. Mais quel plaisir tout de même."

### **vivement mardi !**

De : jackie B ([jackie92320@gmail.com](mailto:jackie92320@gmail.com)) le 13/10/2014

Cours : Si seniors country

"C'est avec enthousiasme que je me présente aux cours pour débutant le mardi, cours enseigné par Sylvie Duquesne. Que dire ? que c'est parfait, Sylvie sait tout de suite nous mettre en confiance, attentive, souriante, bonne pédagogue, elle sait nous guider pas à pas vers ces danses en ligne que j'adorais voir dans les westerns, car tellement pleines d'entrain. De plus, on peut "réviser", les vidéos mises en ligne nous rappellent ce que nous avons appris, et le site est toujours à jour. Un grand merci à Sylvie pour ces moments pleins d'agréments "

### **Une incroyable efficacité**

De : Denise O. ([orengodenise@orange.fr](mailto:orengodenise@orange.fr)) le 13/10/2014

Cours : cours Si Seniors- Sylvie Duquenne Danses en ligne

"Des cours structurés, animés par un professeur attentif qui sait repérer la difficulté et la corriger dans l'humour et la bonne humeur, avec une incroyable efficacité; on en sort vraiment décidée à poursuivre. Bravo

Sylvie, c'est une réussite qui se renouvelle semaine après semaine. J'allais oublier de dire que depuis, je ne rate plus un "Madison" dans les soirées associatives. "

### **Une heure de bonheur**

De : Danièle ([nona.daniele@gmail.com](mailto:nona.daniele@gmail.com)) le 12/10/2014

Cours : Danses en ligne lundi matin

"J'aime la danse, la musique. Il ne manquait à mon bonheur que Sylvie et Si Seniors. Depuis septembre que des moments merveilleux grâce à la patience, à la bonne humeur et au sourire de Sylvie. Ambiance sympa et joyeuse. J'aime tellement que je participerais bien tous les jours. J'espère pouvoir participer au stage l'année prochaine. J'oubliais franches rigolades" pendant les "variantes" de la chorégraphie. Merci Sylvie"

### **Déjà une année de cours et toujours le même**

#### **enthousiasme !**

De : Arlette C ([arlette.coge@gmail.com](mailto:arlette.coge@gmail.com)) le 12/10/2014

Cours : Si Seniors ! Country Line Dance

"Les cours sont devenus un rendez-vous hebdomadaire incontournable : ambiance détendue assurée, nouvelles chorégraphies à découvrir et révisions au programme. Sylvie est toujours très attentive à s'adapter à l'humeur du moment ce qui exclut toute monotonie durant les cours. De plus, il est possible de prolonger son plaisir en participant à des stages, animations, picnic, ..."

### **Des cours d'un excellent niveau**

De : Marcel ([patrick.ledrappier@wanadoo.fr](mailto:patrick.ledrappier@wanadoo.fr)) le 12/10/2014

Cours : Si Seniors Line Dance Novices

"L'ambiance du cours est toujours détendue, malgré un grand sérieux dans l'enseignement. Sylvie excelle à dénicher le tout petit détail qui nous empêche d'exécuter un pas correctement, et nous remet dans le droit chemin avec le sourire. Outre les cours, nous pouvons suivre des stages d'une semaine en province. Une excellent occasion de se connaître, de rire, et de progresser."

### **Professeur à l'écoute et super ambiance**

De : Tania ([tania.cholat@free.fr](mailto:tania.cholat@free.fr)) le 12/10/2014

Cours : Line dance

"Je cherchais depuis longtemps ce type d'activité et suis tombée "par hasard" sur les cours de Sylvie. J'y vais tous les lundis matins et c'est très stimulant pour toute la semaine. Sylvie a une grande pédagogie : explications claires et efficaces dans l'écoute et la bonne humeur. Tous les participants montrent également beaucoup de bonne humeur et d'enthousiasme. Je ressens que tout le monde, professeur inclus, aime ce que l'on fait et c'est très motivant. Merci à Sylvie et à tous les élèves "

### **Professeur d'une grande pédagogie**

De : Annick ([annick.delbos@free.fr](mailto:annick.delbos@free.fr)) le 11/10/2014

Cours : danse country

"J'ai la chance de débiter ma semaine par une heure de danse le lundi matin avec Sylvie et de fait elle commence toujours bien ! En musique, nous essayons de suivre les pas plus ou moins compliqués mais avec un peu de concentration, hop, gauche, droite en avant, en arrière et le tour est presque joué. De toute façon ce n'est que du plaisir."

### **super ambiance**

De : Laurence ([laurenceduboisparis@gmail.com](mailto:laurenceduboisparis@gmail.com)) le 11/10/2014

Cours : cours de country danse Si seniors

"Un prof super qui aime ce qu'elle enseigne et c'est communicatif. De la patience, de la pédagogie, de la rigueur et de la bonne humeur. Très bonne ambiance entre tout le monde. On adore y aller."

### **à fond ma passion!**

De : Marie-Noëlle ([jacques.bacle909@orange.fr](mailto:jacques.bacle909@orange.fr)) le 11/10/2014

Cours : danse country

"avant ,je dansais seule chez moi à ma façon ,aujourd'hui ,j'ai beaucoup de plaisir à me rendre aux cours retrouver d'autres personnes et apprendre différentes danses . J'ai une préférence pour les danses un peu plus difficiles surtout si la musique me plait mais là, il faut rester concentrés ,ce qui n'est pas toujours facile !...heureusement Sylvie prend le temps de nous expliquer en détail les pas ,elle a une grande patience ! "

## **Super !**

De : Chantal ([meyralbe@gmail.com](mailto:meyralbe@gmail.com)) le 10/10/2014

Cours : country senior

"Je suis très contente d'aborder ma retraite avec ces cours. Ils font entretenir un peu tout : le physique et le rythme (on remue !), la mémoire (il faut se souvenir de tous les pas de chaque danse !), la coordination (entre bras/jambes et dans l'espace). Tout cela dans une ambiance bon enfant, on n'est pas là pour se prendre la tête ! Des vidéos sur le site nous aident à « réviser ». Tout est bien organisé. Super !!"

## **partage et convivialité**

De : Minguet Danièle ([danielem@gmail.com](mailto:danielem@gmail.com)) le 10/10/2014

Cours : débutante

"Le hasard m' a fait rencontrer Sylvie et quelle chance ! Depuis que je suis inscrite, je m'éclate et je fais des progrès à chaque fois grâce à sa patience ! Je m'amuse, j'essaie de coordonner mes mains, mes pieds, ma tête et ce n'est pas gagné, mais Sylvie grâce à sa patience me donne l'envie de persévérer. Que de partage, de bonne humeur, pas de compétition .... rien que du bonheur ! Merci et.... à ce soir ! "

## **Une retraitée**

De : Marie-jo ([bernard.gastineau@orange.fr](mailto:bernard.gastineau@orange.fr)) le 09/10/2014

Cours : Country

"Excellents cours, bonne ambiance parmi les membres qui sont très heureux de se retrouver pour danser ensemble les vendredis matin. "

## **la musique de ma jeunesse**

De : Christine Zadounaisky ([christine.zadounaisky@orange.fr](mailto:christine.zadounaisky@orange.fr)) le 09/10/2014

Cours : danse country seniors débutants

"Cinquième cours : j'apprends et puis j'oublie... puis je me souviens de la chorégraphie d'une semaine à l'autre. Si je pense à autre chose pendant l'heure de danse, je risque de me retrouver un quart de tour en retard comme aujourd'hui et ça se voit! Je persiste, ça vaut vraiment la peine de s'amuser en concentration. Sylvie, qui a dû déjà voir d'autres talents en devenir à leurs débuts, ne perd jamais patience. Ses vidéos complètent l'apprentissage utilement."

## **Que du plaisir!**

De : Marliese ([marliesefleck@gmail.com](mailto:marliesefleck@gmail.com)) le 09/10/2014

Cours : Novices 2

"Excellent cours. Sylvie est une coach qui sait motiver ses élèves par le choix judicieux des danses, qu'elle explique avec compétence et dans la bonne humeur. Je sors de chacun de ses cours avec l'impression d'avoir appris quelque chose et n'ai qu'une hâte - y retourner la semaine prochaine. Merci pour la mise à jour quasi immédiate du site internet, avec toutes les danses enseignées et des vidéos qui aident à réviser. Bravo Sylvie!"

## **Sympathique Country**

De : Véro ([veronique.jusserant@9online.fr](mailto:veronique.jusserant@9online.fr)) le 09/10/2014

Cours : Country dance

"Quelle joie ce cours de Country du Lundi, on apprend, on danse sur de chouettes musiques, on voit que les personnes inscrites au cours sont heureuses.....que de rires ! Pour ma part, j'y vais avec ma sœur, qui, à la sortie du cours, danse dans la rue ! Notre prof. fédère la sympathie, surtout quand on se trompe dans les sections de pas et que l'on entend : "allo Houston, ici la lune !" et pour finir, éclosion d'une superbe chorégraphie, moment génial, Véronique "

## **Réunion du plaisir de la danse et entretien des aptitudes physiques .....**

De : Françoise D ([francoise.duchesne738@orange.fr](mailto:francoise.duchesne738@orange.fr)) le 09/10/2014

Cours : Rambuteau samedi AP

"Déjà, 3 ans + de country avec Sylvie que j'apprécie beaucoup pour son professionnalisme plutôt strict et ses qualités personnelles. Ses cours d'apprentissage me conviennent parfaitement et encore mieux depuis l'envoi du programme des chorés avant son cours d'apprentissage. Cette nouvelle disposition me permet de mémoriser avant les comptes, sans stress, mais aussi de gérer mes autres activités. Poursuivre encore + années cette activité très stimulante..... "

## **COUNTRY J 'OUBLIE TOUT**

De : Annie-France ([aniglo@sfr.fr](mailto:aniglo@sfr.fr)) le 09/10/2014

Cours : country line dancing

"vendredi matin Ambiance conviviale on arrive au cours et déjà on se

sent bien car aucun état d'esprit de rivalité..... Pendant 1 heure pas de choix possible si on veut suivre impossible de s'évader même quelques secondes sinon on a perdu la chorégraphie qui s'intensifie en permanence sous l'œil attentif, bienveillant et professionnel de Sylvie.....du coup les problèmes restent au vestiaire. J' en sors revigorée.....moi je m'éclate .....merci Sylvie "

### **Un plaisir et une découverte**

De : AML ([anne-marie.leplaidleur@orange.fr](mailto:anne-marie.leplaidleur@orange.fr)) le 09/10/2014

Cours : deuxième voire troisième niveau

"Chaque cours est pour moi une découverte et j'attends ce moment avec impatience .Pour moi c'est un bien être physique mais aussi psychique et toute la semaine je me remémore les airs .Grâce à la patience de Sylvie ,les pas oubliés ,sont revus , j'ai l'impression d'être sur mon petit nuage de bonheur .Il y a une bonne ambiance et des amitiés se nouent au fil du temps ., Merci Sylvie d'avoir imaginé ces moments qui nous rassemblent et permettent de rompre l'isolement de certains ."

### **j'aime**

De : laurence ([laur.faure@gmail.com](mailto:laur.faure@gmail.com)) le 09/10/2014

Cours : country danse

"c'est un plaisir de danser ensemble surtout quand sylvie nous explique les pas c'est claire on memorise facilement la musique est super motivante ce n'est que du plaisir!!"

### **Une super prof qui sait aussi se marrer**

De : Christine Hunsicker ([christine.hunsicker@wanadoo.fr](mailto:christine.hunsicker@wanadoo.fr)) le 09/10/2014

Cours : Les cours de Country danses en ligne de Si Seniors

"A consommer sans modération ! Bon pour le corps et l'esprit. Excellent pour la mémoire. Bonne ambiance. Choix des danses et des thèmes musicaux varié ! Bonne humeur au programme ! "

### **un professeur sympathique**

De : monique ([roger.gaston@laposte.net](mailto:roger.gaston@laposte.net)) le 09/10/2014

Cours : cours debutant alésia

"le professeur est a l'ecoute des gens l'entente entre les personnes est cordiale c'est un bonheur de participé merci sylvie pour l'heure passé

avec toi monique"

### **Je parle vraiment trop de moi!**

De : Charlie ([annecharlotte75014@yahoo.fr](mailto:annecharlotte75014@yahoo.fr)) le 08/10/2014

Cours : Danse niveau 2

"C'est étonnant mais j'ai remarqué qu'à la fin du cours de danse country je me trouve dans le même état qu'après mon cours d'aquagym ; dans une espèce d'innocente béatitude. Faut-il voir de la régression? une overdose d'endorphine? J'ai posé la question. Il semble que ce soit un lieu commun. Si ce bien être est ressenti par tous, c'est le pied, et que ça continue! Oh! j'ai oublié de parler de la prof: pas la peine, elle est parfaite!"

### **ma médecine douce**

De : Renée ([renee.mazerat@wanadoo.fr](mailto:renee.mazerat@wanadoo.fr)) le 08/10/2014

Cours : country du samedi après midi

"j'ai retrouvé l'envie de continuer la country . Le rythme est soutenu ,mais les pas sont revus si besoin, et surtout la bonne humeur est communicative , Les danses paraissent faciles grâce à la pédagogie et la patience de Sylvie: un bon défouloir après une semaine de travail! Merci Sylvie"

### **Un plaisir : je suis contente**

De : Claire ([claire8bernard@yahoo.fr](mailto:claire8bernard@yahoo.fr)) le 08/10/2014

Cours : mardi après-midi et vendredi soir

"C'est un peu "contrainte" par mon médecin que je me suis décidée à aller voir début juillet le bal country car il fallait que je me bouge et..... j'ai été ravie. Je me "retrouve" dans ces deux cours . J'aime le rythme des danses proposées, leur variété et la délicatesse voire l'élégance du professeur, élégance pas seulement physique mais aussi dans sa pédagogie. Elle est très attentive à l'apprentissage et aux difficultés de ses élèves et reprend autant de fois qu'il le faut les pas pas compris. Ses cours sont progressifs. Au bout d'un mois, je sens que ma marche est plus rapide et tonique, que ma concentration s'améliore et je retrouve mon dynamisme.. Bref, je suis ravie. Claire"

### **Mieux que le psy....**

De : Marilyn ([marilynnsaintout@yahoo.fr](mailto:marilynnsaintout@yahoo.fr)) le 08/10/2014

Cours : Cours de danse en ligne

"Les cours de Sylvie devraient être remboursés par la Sécurité Sociale.... On peut arriver déprimée, fatiguée, blessée, pressée..... et au bout de quelques minutes ... la magie opère: une musique entraînante pour bien bouger le corps, des chorégraphies qui obligent nos neurones à bien se réveiller et à rester concentrées sur ce qu'on fait. Un professeur qui met tout son savoir faire à notre service avec des moments de complicité et de rigolade inclus. De ce fait, on repart gonflée à bloc!!!! "

### **la danse du bonheur**

De : Brigitte H ([brigittehamel\\_1@hotmail.com](mailto:brigittehamel_1@hotmail.com)) le 08/10/2014

Cours : danse country

"Que du bonheur avec Sylvie : une découverte lors du salon des séniors et une joie toujours renouvelée lors des cours à Gambetta. Le plaisir de danser avec une véritable diversité dans les chorégraphies !!! Une ambiance très sympathique et de nouvelles connaissances : la passion est commune et la joie de danser est partagée ; super l'idée des séjours qui permettent de progresser Malgré le travail rien ne pourrait m'empêcher de venir !!! c'est une source de jouvence"

### **mon élixir de jeunesse**

De : Liliane R. (Lily) ([lilianerobert@orange.fr](mailto:lilianerobert@orange.fr)) le 27/05/2014

Cours : cours des mercredi matin à Alésia et jeudi après midi Gambetta

"Dès les premiers cours je suis devenue dépendante de cette discipline que je pratique régulièrement 2 fois par semaine et toujours avec autant de plaisir. Au fil des années, Sylvie nous fait progresser et nous donne l'envie d'aller plus loin. Les nouvelles chorégraphies ne nous font pas peur car notre "coach" nous inculque la maîtrise de nos pas et sait nous redonner confiance avec beaucoup de patience. Petit à petit, nous découvrons que nous pouvons nous exprimer à travers notre corps et nous libérer de toutes nos émotions qui sont parfois difficiles à gérer. Merci Sylvie. "

### **Quelques lignes sur la danse en ligne**

De : Nicole ([nicole.maindrault@laposte.net](mailto:nicole.maindrault@laposte.net)) le 13/04/2014

Cours : Danse country

"Pour oublier tous vos soucis Il n'y a pas mieux que Sylvie On danse En cadence On se muscle les mollets Et c'est le bonheur assuré On se

muscle le cerveau Et c'est aussi rigolo !"

### **des endorphines pour la semaine**

De : Nicole ([reinnikolaev@noos.fr](mailto:reinnikolaev@noos.fr)) le 08/04/2014

Cours : danse en ligne

"7 mois de cours et « Si, Seniors » fait maintenant partie de ma vie ! J'ai découvert que la danse en ligne n'était pas que la country en bottes et chapeaux de cow-girls ! Les baby boomers que nous sommes à 90 % redécouvrent avec bonheur le charleston, le mambo, le madison, le cha cha et même le tango « simplifié ». Sylvie est d'une patience angélique, sa pédagogie du pas-à-pas redoutablement efficace et son humour met les danseurs en joie... côté, derrière, côté, devant...."

### **un bonheur .....**

De : martine .F. ([martine.fabre93@orange.fr](mailto:martine.fabre93@orange.fr)) le 02/04/2014

Cours : country line dance

"quel plaisir de participer à ces cours de line dance , ce fut une découverte pour moi et maintenant c'est devenu un besoin et manquer un cours est quasiment impensable , j'espère pouvoir continuer longtemps encore , j'ai retrouvé entrain et forme , alors tous a si seniors pour retrouver l'envie ....."

### **Une professeur top dynamique**

De : Agnès BEN TOLILA ([abentolila53@gmail.com](mailto:abentolila53@gmail.com)) le 28/03/2014

Cours : COUNTRY DEBUTANTS

"Je sors en nage tous les jeudis après mon cours de danse mais avec une pêche d'enfer. Je suis quelquefois un peu "molle" ou "morose" en arrivant mais je repars avec un super moral. Merci à Sylvie qui sait trouver les mots et les "pas" pour nous faire garder le moral et la forme."

### **Addiction recommandée**

De : Patricia ([patricia.mene@free.fr](mailto:patricia.mene@free.fr)) le 27/03/2014

Cours : Cours du mercredi - country on line

"En septembre 2009, je suis venue prendre un cours "d'essai" dans cette association Si, Seniors! de danses country en ligne.... j'y suis toujours, et espère y rester encore très longtemps! Sylvie est une super Prof, passionnée, très professionnelle et remarquablement proches des

séniors. Toujours à nous encourager pour mémoriser les nouvelles danses, et elle a raison car ainsi nous nous surpassons et nous étonnons parfois nous-même. On se sent bien. Des stages, des séjours d'une semaine sont proposés en compléments, qui créent des amitiés... Quel plaisir, quelle satisfaction de réussir et de progresser dans une ambiance détendue et chaleureuse! Merci Sylvie! je ne regrette pas d'être venue un certain jour de septembre...!"

### **Une heure de Country = Trou de la Sécu résorbé**

De : Michèle ([michele.lamic@neuf.fr](mailto:michele.lamic@neuf.fr)) le 26/03/2014

Cours : Lundi 17h - Country - Cours débutant

"1 heure de bonheur, de plaisir et d'oubli du monde extérieur. Sylvie a su trouver une méthode efficace pour capter notre attention et nous faire entrer dans un rythme joyeux et si entraînant que même les "2 pieds gauches" s'y laissent prendre. Plus de RV le lundi : mon cours de Country est ma PRIORITE. "

### **On y court, on y danse !**

De : Arlette C. ([arlette.coge@outlook.fr](mailto:arlette.coge@outlook.fr)) le 26/03/2014

Cours : Si, séniors - Country Line Dance

"Très vite ce rendez-vous hebdomadaire devient celui qu'on ne veut pas rater. Je n'avais jamais suivi de cours de danse jusque-là et me voilà ravie. Sylvie est LE coach dont on a rêvé. L'ambiance est à la fois détendue et studieuse . On n'a qu'une envie : se bouger sur les musiques variées et entraînantes. De plus, des stages complémentaires sont proposés régulièrement."

### **une thérapie de groupe**

De : Evelyne ou Liline ([evelynejacquet@yahoo.fr](mailto:evelynejacquet@yahoo.fr)) le 26/03/2014

Cours : danse country et danse en ligne

"si vous êtes en mal dans vos neurones et un peu "coincé(e)" physiquement, une cure annuelle de danse country risque de vous dénouer l'ensemble et provoquer une addiction! Venez partager avec nous dans la bonne humeur à l'écoute du prof (et inversement) des "acrobaties" de pieds, de jambes, de neurones sur des musiques méga tip top!"

### **une heure de détente et de plaisir**

De : frederique ([frederiquelahmar@hotmail.com](mailto:frederiquelahmar@hotmail.com)) le 25/03/2014

Cours : stage de danse country et danse en ligne

"J'ai intégré le cours de danse country en septembre dernier et j'ai l'impression d'avoir beaucoup progressé grâce à Sylvie notre prof très dynamique ,excellente pédagogue et d'une patience étonnante . L'ambiance est très sympa et les musiques bien choisies . Chaque lundi c'est avec plaisir que je me rends au cours ,mais l'heure passe très vite !! J'oublie tout pendant la séance et ensuite je ressens un bienfait au niveau physique C'est formidable. Mon seul regret ne pas pouvoir danser 1 hr de plus par manque de temps "

### **Un temps de détente.**

De : Solange Bresolin. ([bresofer@gmail.com](mailto:bresofer@gmail.com)) le 25/03/2014

Cours : Danse en ligne le lundi matin

" venez essayer un cours de danse en ligne avec Sylvie Duquenne. Vous découvrirez la joie de danser sur des musiques entraînantes,internationales et variées. Le groupe de participants est très sympathique. La pédagogie est adaptée au rythme de chacun. Que c'est agréable de faire une activité sportive aussi dynamique. Un grand merci à Sylvie,et surtout : Venez Danser. Solange."

### **Yes we can !**

De : annie L ([alavigne1@free.fr](mailto:alavigne1@free.fr)) le 25/03/2014

Cours : Si seniors

"ICI pas d'esprit de compétition. Si on se surpasse, c'est pour le plaisir actif de se sentir en forme physique et mentale. On danse pour soi mais -avec- les autres. Il suffit pour ça de s'inscrire; la générosité professionnelle de Sylvie, l'impulsion des musiques habilement choisies pour nous plaire et la solidarité du groupe feront le reste. Le risque ? Devenir accro comme moi pendant des années !"

### **UN PROFESSEUR AVEC UN OEIL ATTENTIF**

### **COMPLAISANT ET ACCUEILLANT**

De : AMALIA ([agrazmaman@yahoo.fr](mailto:agrazmaman@yahoo.fr)) le 25/03/2014

Cours : COUNTRY DANCE

"JE SUIS EMERVEILLEE PAR LES RESULTATS QUE SYLVIE OBTIENT AVEC NOUS. UNE GRANDE PATIENCE, UNE INVENTIVE SURPRENANTE ET UN GRAND PROFESSIONNALISME - JE SUIS

RAVIE ET COMBLEE!!!"

### **Une parenthèse très très attendue**

De : country girl ([cecile.selbach@wanadoo.fr](mailto:cecile.selbach@wanadoo.fr)) le 25/03/2014

Cours : Country lundi matin

"Inscrite au cours de danse en ligne à l'automne dernier, je n'ai qu'un seul regret : ne pas l'avoir découvert plus tôt ! Sylvie est la prof idéale : compétente, pédagogue, attentive, encourageante ; chacun(e) progresse et s'épanouit dans la bonne humeur sous son regard bienveillant. Les enchaînements sur des musiques variées sollicitent « la tête et les jambes ». Certains attendent le week-end, désormais, j'attends le lundi matin. Mille mercis à Sylvie."

### **UN PROFESSEUR REMARQUABLE**

De : Noëlla NIRDE ([noella.nirde@orange.fr](mailto:noella.nirde@orange.fr)) le 25/03/2014

Cours : SI SENIORS SYLVIE DUQUENNE

" Chaque lundi je suis ravie de rencontrer " Notre SYLVIE " toujours de bonne humeur et dynamique de la danse Country qui me fait beaucoup de bien, dans une ambiance chaleureuse et sympathique ; je souhaite pouvoir pratiquer cette activité le plus longtemps possible dans cette atmosphère conviviale et regrette de ne pas avoir commencé plus tôt. Noëlla"

### **Que du bonheur !**

De : Josette P. ([josette.plohaye@orange.fr](mailto:josette.plohaye@orange.fr)) le 25/03/2014

Cours : Cours du jeudi après-midi

"Je débute en danse country puisque je n'ai suivi que deux cours mais je regrette seulement de ne pas avoir commencé plus tôt. Notre prof Sylvie est très dynamique, agréable, performante et patiente et l'heure de cours passe beaucoup trop vite. L'ambiance est très conviviale et décontractée et nous permet de laisser nos soucis au vestiaire tout en pratiquant une activité physique que j'apprécie beaucoup. Merci Sylvie !"

### **le plaisir de la danse**

De : Arlette ([arlette.foucher@voila.fr](mailto:arlette.foucher@voila.fr)) le 25/03/2014

Cours : cours du lundi, du jeudi et du samedi

"La danse en ligne pratiquée avec Sylvie est une activité jubilatoire:

plaisir de se mouvoir ensemble sur des rythmes entraînants et variés, de la country à la valse en passant par le rock, etc... De surcroît outre l'aspect convivial c'est une activité bénéfique à tous égards, et l'on observe les progrès de chacun chacune au niveau de la coordination motrice, de la représentation spatiale et bien sûr de la mémorisation des chorégraphies. D'après une publication scientifique du NEJM, il est reconnu que ce type de pratique contribue à la prévention du déclin cognitif. Bref, que du bonheur!"

### **professeur tres pedagogue, a l ecoute et d une patience remarquable**

De : claudine L. ([lerozier.claudine@club-internet.fr](mailto:lerozier.claudine@club-internet.fr)) le 25/03/2014

Cours : cours country seniors mercredi matin avec sylvie

"Cours avec ambiance super sympa meme les moins concentres avec la. methode de la prof arrivent a suivre les choregraphies. Une cure de bonne humeur qui nous maintient en pleine forme. Un pur moment de plaisir."

### **Un professeur d'une grande pédagogie et d'une grande humanité.**

De : Geneviève Chevaleyre. ([gchevaleyre@yahoo.com](mailto:gchevaleyre@yahoo.com)) le 25/03/2014

Cours : Cours du vendredi matin 11 h.

"j'espère pouvoir venir le plus longtemps possible tant ce cours est bon pour le moral et thérapeutique pour le physique. Merci Sylvie."

### **Sylvie toujours au top !**

De : Marie-Laure ([chanel.marie-laure@neuf.fr](mailto:chanel.marie-laure@neuf.fr)) le 25/03/2014

Cours : mercredi niveau intermédiaire

"Que dire depuis la création de Si Séniors, il s'est passé tant de bonnes choses ! Il y avait un réel besoin des Séniors de s'épanouir dans la danse et la musique "country" qui nous permet de nous retrouver dans la joie et la bonne humeur avec notre prof Sylvie toujours à l'écoute de chacun et performante nous apportant son dynamisme et sa chaleur humaine. Nous ne pouvons espérer mieux ! "

### **Quel punch !**

De : Monique ([laroche.monique@gmail.com](mailto:laroche.monique@gmail.com)) le 25/03/2014

Cours : Cours du jeudi après-midi

"C'est la 2ème année que je pratique la country avec Sylvie et c'est toujours un vrai bonheur. J'attends le jeudi avec impatience, quelle ambiance chaleureuse et lorsqu'elle nous explique une nouvelle chorégraphie tous nos soucis s'envolent pour un bon moment. J'apprécie ses stages le dimanche et ai adoré partir à Belle Ile. Quelle patience avec ses élèves. Bravo Sylvie et merci, continue à nous faire du bien dans notre tête et notre corps. "

## **Beaucoup de professionnalisme et de gentillesse de la part de Sylvie qui nous fait partager les joies de la danse**

De : Simone ([simone.capon@orange.fr](mailto:simone.capon@orange.fr)) le 25/03/2014

Cours : 2ème année de danse avec SI SENIORS

"J'ai découvert la danse Country au salon des Séniors , j'ai voulu essayer à mon tour et çà a été une joie de participer à cette aventure et rencontrer d'autres danseuses .. Sylvie nous initie avec patience et gentillesse et grâce à ses conseils nous progressons à chaque cours... Si vous avez envie de danser , n'hésitez pas à nous rejoindre , vous ne le regretterez pas , la danse nous fait oublier nos soucis ... Merci Sylvie "

## **Sylvie professeur de danse en ligne et danse partenaire, très expérimentée,nous communique son dynamisme et sa joie de danser.**

De : Claudie ([claudiebrunet@gmail.com](mailto:claudiebrunet@gmail.com)) le 24/03/2014

Cours : niveau intermédiaires:cours du mercredi à Alésia

"depuis 3 ans que j'ai intégré les cours de danse de Sylvie,ma vie de retraitée a changé.J'ai retrouvé la joie de danser,dirigée par un excellent professeur à l'écoute de chacun et chacune.Rien ne lui échappe.Cela nous permet d'évoluer dans le confort,le maintien,le rythme,le dynamisme,sur des musiques très entraînantes.L'ambiance des cours est chaleureuse et nous nous retrouvons avec plaisir dans la joie et la bonne [humeur.De](#) belles rencontres que je n'aurais pu faire sans Si Séniors . Je me fais une joie d'aller en stage de danse d'une semaine à belle-ile avec Si Séniors et " les copines ".On va s'éclater !"

## **un professeur toujours à l'écoute très professionnel**

De : Odile.B ([odile.boudsocq@orange.fr](mailto:odile.boudsocq@orange.fr)) le 24/03/2014

Cours : Novice 2

"Que voulez vous savoir sur la country seniors !! On passe des superbes moments dans la joie et la bonne humeur dans diverses salles de Paris avec notre professeur qui gère au mieux la troupe Sa patience et sa gentillesse son dynamisme nous donne confiance On veut toutes réussir et on s'applique dans la mesure du possible mais la professeur ne se décourage jamais Merci Sylvie On compte sur toi encore longtemps pour progresser Odile alésia"

### **Moments de bonheur, partage et joie de vivre entre élèves et professeur.**

De : Myriam ([myriamaude@free.fr](mailto:myriamaude@free.fr)) le 24/03/2014

Cours : Cours du mercredi SI-SENIORS

"La danse permet de mélanger un plaisir esthétique, un plaisir dynamique et un plaisir émotionnel. A cela s'associe un travail de mémoire dans une ambiance des plus agréables. Ce sont de purs moments de bonheur, de partage et de joie de vivre entre élèves et professeurs."

### **ça c'est du sport**

De : lauze monique ([lauzemonique@orange.fr](mailto:lauzemonique@orange.fr)) le 24/03/2014

Cours : mercredi alésia

"Permet de pratiquer une activité sportive sympa dans une ambiance et un groupe homogène chaleureux avec notre prof géniale qui s' est s' adaptée et nous permet d'évaluer .Merci Sylvie"

### **Une professeure plein de dynamisme, toujours disponible qui nous fait évoluer en fonction de nos possibilités - heureusement que nous l'avons .....**

De : Michèle ([michele.henard@orange.fr](mailto:michele.henard@orange.fr)) le 24/03/2014

Cours : Danse country pour les séniors - danse en ligne (toutes sortes de danse : cha-cha, tango, valse danse irlandaise etc

"Que du bonheur, Je ne peux plus me passer de mes cours. J'essaie même de partir en dehors des cours et stages. Depuis 3 ans que j'ai commencé la country, je me sens revivre et me sens plus "jeune" et plus enjouée. Toutes les danses sont bénéfiques pour les jambes et pour la tête, il faut retenir les chorégraphies et bien entendu savoir

écouter les belles musiques. J'encourage les jeunes et les moins jeunes à faire un cours d'essai et après on est vacciné et on continue pour le plus grand plaisir."

### **Si Seniors : le top du top**

De : Béa.D ([delaveaubea@gmail.com](mailto:delaveaubea@gmail.com)) le 24/03/2014

Cours : Line Dance (country) du lundi matin

"Sylvie est une excellente prof, dynamique, gaie, très pédagogue, et jamais un mot désagréable si on rencontre quelques difficultés. Elle décompose chaque danse, et nous montre encore et encore jusqu'à ce que nous soyons à l'aise. Beaucoup de progrès grâce à son enseignement. Un bonheur de se retrouver au cours chaque lundi matin. Tous les ingrédients y sont : un bon prof, une bonne ambiance, le plaisir de danser ensemble dans la joie et la bonne humeur. Et en plus faire du sport sans s'en apercevoir ! Je conseille vivement ce cours aux indécis et indécises."