



## Somayog du vendredi > nouvel atelier

**Encadrés par Françoise Coton Monteil**

**Dates / horaires :** 2, 16 octobre, 6, 13, 20 novembre, 4, 11, 18 décembre, 15, 22 janvier 2016 > 18h30-19h30

Le SomaYog est une technique innovante qui fusionne l'art ancien des étirements et postures du hatha-yoga, avec des techniques contemporaines de pointe telles que l'éducation somatique (Thomas Hanna) et la pratique d'auto-ajustement de la colonne vertébrale (méthode McKenzie). La combinaison dynamique et harmonieuse de ces trois approches maximise leurs impacts respectifs sur le corps.

La série de 10 ateliers proposée est construite sur des exercices d'auto-ajustement : des exercices sensori-moteurs, des rotations, des étirements musculaires et articulaires. Sont ciblés le dos, les jambes, les hanches, le cou et les épaules en insistant plus particulièrement sur la spécificité du danseur qui utilise des muscles et groupes moteurs que nous ne sollicitons pas dans la vie de tous les jours.



Biographie de Françoise Coton Monteil

« J'ai débuté la danse classique en 1972 sous le regard bienveillant d'Yves Chassin, danseur étoile de l'Opéra de Paris et de Jacotte Bordier, danseuse étoile des Ballets du marquis de Cuevas. Quittant la région, ils m'ont préparé à l'entrée au Conservatoire Départemental de St Brieuc où j'ai gravi les échelons jusqu'en « préparatoire au supérieur » sous l'égide de Danièle Autard. Le temps était venu pour moi de préparer le concours de première année de médecine à Rennes. C'est alors que j'ai intégré le Conservatoire Régional de Rennes d'où je suis sortie un an plus tard médaillée (1982). Parallèlement à ce double cursus école dentaire/conservatoire, je collaborais à cette époque avec le Centre Chorégraphique de l'Ouest. Mes vacances universitaires se déroulaient sur Paris où j'ai eu l'honneur et le bonheur de travailler avec maître Perretti (Salle Pleyel, studio de Paul et Yvonne Goubé) et avec Yves Casatti (Centre de danse du Marais).

L'entrée en vie professionnelle libérale après mon doctorat a mis entre parenthèses ces belles années. Peu à peu j'ai senti que cette pratique de la danse classique était en soit incomplète. Il manquait un petit « quelque chose » que j'ai découvert peu à peu par la pratique quotidienne du Yoga (Hatha Yoga, ash-tanga, ...) et par les arts martiaux internes (tai chi chuan, wutao). Ce petit quelque chose était tout simplement la conscience corporelle et la capacité à identifier et agir sur les blocages divers et multiples qui s'étaient installés avec la pratique académique. Le SomaYog m'a offert un pas de plus vers cette conscience et ma pratique hebdomadaire de la danse classique s'en trouve sublimée. Aujourd'hui, diplômée de Somayog niveau 2, je continue à explorer les arts internes, à découvrir encore et toujours la richesse des différents Yogas et à développer les sensations corporelles de la danse classique. Mon souhait est de partager cette expérience avec de jeunes danseurs afin de les aider à sublimer leur expression. »