

Ghislaine Bottero

Danseuse, chorégraphe, formatrice
Dancer, teacher, trainer



“The Bottero Method®”: balance into the movement

INPI registered under: 3751404

The Bottero Method came about when several approaches of an anatomical, biomechanical, physiological, energetic, somatic and sensory nature were brought together.

It's a physical practice comprising simple exercises. In order to optimise the body's inner motor and sensory system, it uses neurophysiological data. Therefore, it increases the representation of the persons and their abilities.

Neurophysiological data act on the mechanical, articular, muscular, sensory, sensitive, energetic and psychological levels.

Throughout our lives, several factors, such as gravity or uncoordinated movements, upset natural body balance.

By activating motor, sensory and sensitive..., posture, balance, adaptation, performance, and ability dancing will be improved.

In other words, the “Bottero Method” enables physical commands to be reprogrammed and data to be reorganised and learnt once more.

Mandatory conditions:

Maintaining a straight spine and posture are challenging dancers. Rehabilitating years of bad habits is a great task. Thirty years of practice have given Ms. Bottero the necessary tools to provide effective and long-lasting solutions with effective and tangible results, all the while using a detrimentally humane approach.

Components:

A reciprocal correlation between breathing and body movements
A physical preparation
Stimulation of various senses throughout the body

Resulting long-term benefits:

Readjusted movements and coordination
Straighter posture

Who is Ghislaine Bottero?

Passionate about the balance of movement, her personal journey is steeped in dance (classical and contemporary), sport, Taoism, health, research and well-being.

Professional dancer, dance teacher (DE), she teaches in France as well as abroad (Montpellier, Paris, Teheran).

Since 2012: Involved in professional training in companies such as L'Oréal, SNCF, EDF, Legrand, on gestures and postures, to promote occupational health and safety.

In 2020: Participates as a writer to the development of The Great Book of Longevity (Eyrolles editions).

From 2014 to 2019: Staging of musical shows for seniors at the Lilas cultural center (near Paris 93).

In 2002: Member of the reading committee of the international choreographic meetings of Saint-Denis (French Ministry of Culture).

In 2001: Participates with his group of dancers in the selections for the sets of the Val de Marne National Dance Biennale and reaches the semi-finals.

From 1987-1989: During parades by the Rollei Foundation and the Harcourt studios at the 40th Cannes film festival, she puts 300 costumes from Warner studios on stage.

From 1983-1987: Creates shows at the Montpellier Opera (70 to 120 participants) and on the regional level.

From 1980 to 2002: Organizes the forum of Young Companies for the Creation and Movement's association.



Ghislaine Bottero

Danseuse, chorégraphe, formatrice

(33) 06 07 10 84 99

ghislaine.bottero@gmail.com • www.methode-bottero.fr





La méthode Bottero® c'est l'équilibre dans le mouvement

Déposée à l'INPI sous le numéro : 37514041

La méthode Bottero est née par la confrontation de plusieurs approches : anatomique, biomécanique, physiologique, énergétique, somato-sensorielle. C'est une technique corporelle faite d'exercices simples.

Pour optimiser le répertoire moteur et sensitif du corps, elle utilise les informations neurophysiologiques. Elle accroît ainsi la représentation de la personne et de ses capacités. Les informations neurophysiologiques agissent sur les plans mécanique, articulaire, musculaire, sensoriel, sensitif, énergétique et psychologique. Au cours de la vie, plusieurs facteurs tels que la pesanteur, les gestes mal construits, etc. viennent perturber l'équilibre corporel. En mettant en action les synergies motrices, sensorielles et sensitives, la personne ressent une action sur sa posture, son équilibre, son adaptation, sa performance, sa danse.

Autrement dit, la Méthode Bottero permet une reprogrammation des commandes motrices, une réorganisation et une remémorisation de l'information.

Les éléments préalables à la Méthode :

Pour le danseur, la verticalité du corps est un défi quotidien. Se défaire des facteurs qui viennent la perturber est difficile. Trente ans d'expérience ont permis à Ghislaine Bottero d'apporter des réponses à ces questions essentielles, mais ô combien quotidiennes, concrètes et sensibles.

Certaines conditions sont nécessaires à la réhabilitation des informations neurosensorielles : être en conscience, en écoute, avec le sourire et avec un vrai désir de réhabilitation.

Les éléments à leurs réalisations sont :

La relation de la respiration avec le mouvement, la préparation physique du corps, l'activation et l'utilisation des différents capteurs (articulaires, sensitifs,...).

Les bénéfiques et les résultats sont :

La liberté, la créativité, l'amélioration, la correction du geste dansé, sa coordination, sa réalisation et une meilleure verticalité.



Qui est Ghislaine Bottero ?

Passionnée par l'équilibre du mouvement, son parcours personnel est imprégné par la danse (classique et contemporaine), le sport, le taoïsme, la santé, la recherche et le bien être.

Danseuse professionnelle, professeure de danse (DE), elle enseigne en France et à l'étranger, (Montpellier, Paris, Téhéran).

Depuis 2012 : Intervient en formation professionnelle dans des entreprises telles que l'Oréal, la SNCF, EDF, Legrand, sur les gestes et postures, afin de prévenir la santé et la sécurité au travail.

En 2020 : Participe à l'élaboration du grand livre de la longévité (éd. Eyrolles).

De 2014-2019 : Mise en scène des spectacles de comédie musicale pour séniors au centre culturel des Lilas (93).

En 2002 : Membre du comité de lecture des rencontres chorégraphiques internationales de Saint-Denis (ministère de la culture France).

En 2001 : Participe avec son groupe de danseurs aux sélections pour les plateaux de la Biennale nationale de danse du Val de Marne et arrive en demie finale.

De 1987-1989 : Lors de défilés de la fondation Rollei et des studios Harcourt au 40^e festival du cinéma à Cannes, elle met en situation 300 costumes des studios de la Warner.

De 1983-1987 : Création de spectacles à l'opéra de Montpellier (70 à 120 participants) et sur le plan régional.

De 1980-2002 : Organise le forum des jeunes compagnies pour l'association création et mouvement.

