

## **Echos du weekend des 28 et 29 Janvier 2023 « Les mystères de la zone sacrée » avec Sophie Geulin.**

Le week-end des 28 et 29 janvier, nous étions une petite vingtaine à nous retrouver au Val de l'Hort près d'Anduze, pour découvrir « les mystères de la zone sacrée » sous la guidance de Sophie Geulin, formée auprès de Martyn Neal et de Blandine Calais-Germain. Un compte-rendu de ce stage va être publié dans le Regard 65 à paraître ce printemps, mais d'ores et déjà voici quelques échos et témoignages transmis par des participantes, qu'elles en soient ici remerciées. Marie-Christine pour l'IFY-Méditerranée.



*« Voilà donc que les secrets du périnée nous ont été dévoilés ! C'est avec une grande délicatesse, et une vraie flamme pédagogique, que Sophie Geulin nous a fait découvrir les différentes zones de ce grand méconnu de notre corps. Ces deux jours m'ont permis d'approfondir cette question à tous les niveaux : non seulement Sophie nous a conduits vers une approche anatomique poussée, mais elle nous a permis aussi d'explorer les possibilités du périnée dans la pratique du yoga, à travers des postures variées. Il ne s'agissait pas seulement de connaître intellectuellement, mais aussi de sentir... et de faire sentir ! L'approche pédagogique de Sophie, inspirée de celle de Blandine Calais-Germain, est d'une grande richesse : palper nos os du bassin, expérimenter les contractions à différents stades de la respiration, ou faire des gestes en grand dans l'espace afin de sentir en petit dans le périnée ce que nous cherchions à contracter... toutes ces expériences pédagogiques*

*permettent vraiment de trouver une porte d'entrée dans la subtilité des ressentis. Et c'est comme un monde qui s'est ouvert à nous, une plongée dans nos profondeurs, et des horizons d'explorations yogiques qui se déploient...*

*Si j'utilisais déjà la notion de périnée dans mes cours, comme beaucoup de mes collègues, je saurai maintenant le faire de façon bien plus subtile dans les ressentis, et plus efficace dans la pédagogie que je vais utiliser!*

*Un grand merci à Sophie, et aux organisateurs, Marie-Christine et Jo, pour ces week-ends si nourrissants ! »*

*Aline J.*

*« J'ai la chance d'avoir participé au weekend formation animé par Sophie Geulin en lien avec la zone du périnée.*

*Sophie maîtrise son sujet et est une très bonne pédagogue accessible, disponible, à l'écoute.*

*En prenant pour support les fiches magnifiquement dessinées de Blandine Calais-Germain, elle nous a proposé des exercices en mouvement ou/et des respirations pour appréhender et ressentir la zone par nous-même. J'ai trouvé cette formation très éclairante. J'ai adoré sa pédagogie très parlante.*

*Ce n'est pas toujours évident de guider les élèves quand on a des connaissances limitées en anatomie. Sophie m'a permis de mettre des mots sur des sensations éprouvées ce qui va m'aider à accompagner mes élèves avec plus de confiance.*

*De plus, elle a réveillé en moi l'envie d'en savoir plus sur ce domaine.*

*Sinon j'ai apprécié le petit groupe (19 dont 17 femmes et 2 hommes) que nous étions.*

*Je prends toujours beaucoup de plaisir à participer aux journées / WE organisées par l'IFYM : l'occasion de se retrouver et d'échanger sur nos pratiques, partager nos questionnements, se sentir en lien. Ces moments sont nourrissants, me font évoluer et par ricochet font évoluer mon enseignement.*

*Merci encore au CA de l'IFYM ! »*

*Chrystelle A.*

*« J'ai adoré le stage de Sylvie. Elle nous a fait visiter des parties intimes du corps, avec beaucoup de précision, de conscience et en plus du plus des respirations adaptées...un enrichissement !*

*Merci »*

*Hélène H.*

« Le périnée? Non, c'était, s'il vous plaît : « les mystères de la zone sacrée »: Voilà une zone revue avec précision et clarté grâce à la compétence remarquable de Sophie qui n'a d'égale que sa pédagogie: nombreux exercices, schémas, et divers autres outils pédagogiques. Je lui dis un grand merci pour, aussi, ses qualités humaines.

Je profite de ce petit mot pour rendre hommage à Blandine Calais-Germain de qui se réfère Sophie.

J'ai retrouvé, avec beaucoup de plaisir, l'efficacité et la gentillesse de l'équipe organisatrice, merci à eux.

Bien amicalement »

Annie C.

« **RENCONTRE AVEC LA ZONE SACREE** : Retour sur un week-end qui a véritablement ouvert des potentiels inexplorés, depuis les plans profonds jusqu'à la superficie de notre zone racine. Une véritable plongée dans cette zone méconnue et trop peu travaillée.

Sophie nous a guidées, sensibilisées, et amenées en toute confiance dans les différents plans du périnée, grâce à un travail de palpation, de perception, de visualisation et de proprioception. Ce travail nous a permis de réveiller et de contracter des faisceaux totalement inconnus : une véritable révélation !

Importance des chaînes musculaires et de la relation au sol une fois de plus : "tout ce que tu donnes au sol, le sol le donne à ton périnée". Guidance dans un travail postural simple mais tellement puissant : les grands effets sont au rendez-vous !

Une très belle exploration grâce à un enseignement d'une grande qualité témoignant d'une expérience passionnée. Merci à Sophie ».

Christine R et Cathy G

« Du plus dense au plus subtil, ce parcours, que nous a proposé Sophie, dans cet espace sacré a été véritablement une découverte pour moi. Cette expérience, la qualité de l'enseignement, de la guidance, de la justesse des mots m'ont ouvert un fabuleux chemin vers les mystères du périnée.

Merci pour cette rencontre et cette générosité. »

Valérie P.