



PRESENTATION

HÔSHÔ ANCRAGE®

Hôshô Ancrage vient déverrouiller les tensions de l'organisme liées essentiellement au stress, à l'état émotionnel, ainsi qu'aux réponses fonctionnelles du fascia du pied en lien direct avec les zones réflexes. Cette méthode permet de renforcer son ancrage, de se reconnecter à son être profond et d'équilibrer les énergies et les polarités. Elle stimule également les méridiens.

Il s'agit d'un véritable nettoyage des racines et du transgénérationnel, une libération du trop-plein émotionnel et des tensions intérieures.

Ce protocole unique repose essentiellement sur la relaxation et le lâcher-prise du corps. Celui-ci peut alors se libérer de ses tensions, apaiser le mental, « rebrancher sa prise à la terre », s'ancrer pour mieux se reconnecter à soi-même et rééquilibrer le Qi, l'énergie vitale.

**« On ne peut rêver que si l'on a les pieds sur terre.
Plus les racines sont profondes, plus les branches sont porteuses. »**

Points forts de cette formation :

- **Méthode unique et ciblée sur l'accompagnement de la personne.**
- **Permet dès la 1^{ère} séance d'en ressentir les bienfaits.**
- **Prise en compte et connaissance des émotions du corps non verbalisées.**

Public concerné : La formation s'adresse aux professionnels du bien-être, de l'esthétique et de la gestion du stress ; à toute personne intéressée par les techniques naturelles de bien-être et de relaxation ; à toute personne en reconversion professionnelle souhaitant exercer un métier dans le domaine du bien-être ; ainsi qu'à toute personne désirant devenir un(e) professionnel(le) de la relation d'aide et de l'accompagnement.

Prérequis : Être motivé(e) et majeur(e).

Horaires : 5 jours de formation, de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00.

Lieu : Selon la date choisie ; l'adresse vous sera communiquée lors de l'inscription.



PROGRAMME DE LA
FORMATION

HÔSHÔ ANCRAGE®

Tarif : 1900 €, dont 280 € pour le cahier de la réflexologie des émotions de l'Âme (paiements échelonnés possibles sans frais après entretien téléphonique avec la fondatrice et formatrice, Mme Hoyois).

Le tarif comprend : les supports pédagogiques, la cartographie plantaire et la supervision individuelle pour l'apprentissage des techniques. Le tarif ne comprend pas : l'hébergement et la restauration.

Inscription : Votre inscription est validée à réception de votre acompte et du document complété et signé.
Nombre de participants : 10 personnes maximum.

Tenue et hygiène : Tenue décontractée adaptée aux postures (T-shirt, legging ou pantalon fluide). Ongles coupés courts (impératif) et cheveux attachés durant les apprentissages.

Objectif de la formation :

- Être capable de réaliser une séance complète d'hôshô ancrage avec sens et conscience.
- Connaître et stimuler toutes les zones reflexes des pieds.
- Connaître et stimuler les points d'acupressions des méridiens passant dans les pieds.
- Repérer les zones de tensions.
- Analyser et connaître la réflexologie émotionnelle.
- Transmettre à la personne venue en séance vos ressentis des zones reflexes et en établir les liens avec sa situation actuelle.
- Utiliser les diapasons vibratoires dans la séance de Hôshô Ancrage®.
- Développer votre magnétisme des points lao gong de vos mains dans votre pratique.
- Utiliser les souffles du QI issus de la MTC.
- Savoir écouter et conseiller votre client(e).



PROGRAMME DE LA
FORMATION

HÔSHÔ ANCRAGE®

JOUR.1.

Accueil des participant(es).

Présentation de la **Méthode Hôshô ANCRAGE®**.

Partie théorique.

- Révision et évaluation des connaissances sur l'étude des planches des zones reflexes de votre livret.
- Les contre-indications.

Partie pratique.

- Echauffement et conseils des postures de la (le) praticien(ne).
- Préparation de la table et du matériel.
- Règles d'hygiène.
- Installation de la cliente sur la table.
- Explications sur les différentes manœuvres qui vont être introduites dans la séance.
- Démonstration et dénomination 1ères manœuvres. Quels sont leurs rôles et leurs buts.
- Apprentissage et travail sur pied mannequin.

JOUR.2.

Partie pratique

- Echauffement et conseils des postures de le (la) praticienne.
- Préparation de la table et du matériel.
- Règles d'hygiène.
- Installation de la cliente sur la table.
- Entrainement sur pied mannequin des 1ères manœuvres.
- Démonstration des 2èmes manœuvres.
- Introduction des points de méridiens utilisés dans la méthode Hôshô Ancrage®
- Introduction et observation de la réflexologie des émotions de l'Ame.
- Apprentissage et travail en binôme de la 1ère partie.



PROGRAMME DE LA
FORMATION

HÔSHÔ ANCRAGE®

JOUR.3.

Partie pratique

- Echauffement et conseils des postures de la praticienne.
- Préparation de la table et du matériel.
- Règles d'hygiène.
- Installation de la cliente sur la table.
- Lien entre les chakras et la méthode Hôshô Ancrage.
- Apprentissage et travail en binôme.

JOUR.4.

Partie pratique

- Echauffement et conseils des postures de la praticienne.
- Préparation de la table et du matériel.
- Règles d'hygiène.
- Installation de la cliente sur la table.
- Introduction de la mémoires embryonnaire et cellulaire.
- Nettoyage des racines transgénérationnelles.
- Apprentissage et travail en binôme de la séance complète.

JOUR.5.

Partie pratique

- Echauffement et conseils des postures de la praticienne.
 - Préparation de la table et du matériel.
 - Règles d'hygiène.
 - Installation de la cliente sur la table.
 - Apprentissage et entraînement en binôme afin de réaliser une séance complète en +- 1heure de la méthode hôshô Ancrage®.
 - Approfondissement des gestuelles pour une efficacité optimale de votre méthode Hôshô Ancrage®.
- Evaluation : Une évaluation formative portant sur l'acquisition des techniques est effectuée tout au long de la formation. Une évaluation finale est réalisée à la fin de la formation, sous la forme d'un quizz pour les connaissances théoriques et par l'accomplissement d'une séance complète en pratique du protocole suivant la Méthode étudiée. Une attestation de formation est délivrée à la fin de la formation. des participant(es).



PROGRAMME DE LA
FORMATION

HÔSHÔ ANCRAGE®

Les bienfaits de la méthode Hôshô Ancrage®

La méthode Hôshô Ancrage®, au même titre que la réflexologie plantaire, est une approche complémentaire visant à **améliorer le bien-être** des personnes qui la reçoivent. Elle se distingue toutefois par une **dimension énergétique et spirituelle plus marquée**.

Cette technique, basée sur une relaxation profonde, permet un **rééquilibrage émotionnel** grâce à la stimulation de points précis du pied, au drainage des zones réflexes chargées et à l'assouplissement du fascia de la voûte plantaire.

Chaque manœuvre vise à **libérer les tensions** et favoriser l'harmonisation du corps et de l'esprit.

Les bienfaits principaux

- **Relaxation profonde et apaisement mental**

La méthode Hôshô Ancrage® permet d'apaiser l'agitation mentale et d'atteindre un **état de relaxation très profonde**, bénéfique pour le mental et le système nerveux.

- **Lâcher-prise mental et émotionnel**

Elle facilite le relâchement des tensions psychiques, favorisant un **lâcher-prise naturel**.

- **Amélioration du sommeil**

En apaisant le mental et en rééquilibrant les émotions, Hôshô Ancrage® contribue à un **meilleur sommeil**, essentiel pour la gestion émotionnelle et la réduction de l'irritabilité.

- **Augmentation de l'énergie et de la vitalité**

En rétablissant la circulation harmonieuse de l'énergie, la méthode permet d'accroître les **niveaux d'énergie**, de vitalité et d'optimisme.

- **Développement de la conscience**

La pratique induit un **état méditatif**, favorisant une reconnexion à soi et un **ancrage profond** du corps.

- **Libération émotionnelle**

La stimulation des zones réflexes aide à **libérer les charges émotionnelles** et à **nettoyer certaines mémoires transgénérationnelles**.



PROGRAMME DE LA
FORMATION

HÔSHÔ ANCRAGE®

- **Soutien dans les périodes difficiles**

Hôshô Ancrage® accompagne les personnes en **période de transition**, de surmenage ou de fragilité émotionnelle (*La méthode ne remplace en aucun cas un acte ou un suivi médical.*)

- **Renforcement de l'ancrage**

Elle favorise une meilleure connexion à la terre, stabilise l'énergie et améliore la **présence corporelle**.

- **Stimulation des chakras**

Les zones réflexes des pieds étant liées aux centres énergétiques, leur stimulation contribue à **équilibrer les chakras** et à harmoniser l'énergie globale.

- **Émergence de prises de conscience**

La détente profonde facilite l'apparition de **compréhensions internes**, d'intuitions et de nouvelles perspectives sur soi.

- **Nettoyage transgénérationnel**

Grâce aux techniques de **touché métamorphique**, la méthode soutient un nettoyage subtil des **mémoires familiales et transgénérationnelles**.



MOYENS
PÉDAGOGIQUE

HŌSHŌ ANCRAGE®

Un lieu de formation pensé pour votre bien-être

- Je vous accueille dans un espace soigneusement sélectionné, offrant un accès facile et un cadre propice à l'apprentissage.
- Un environnement calme, lumineux et spacieux vous permettra de suivre la formation dans des conditions optimales. Une pièce sera dédiée à l'installation des tables de massage, garantissant confort et concentration.
- Une kitchenette est mise à disposition pour réchauffer vos repas ou conserver vos aliments au frais. Des toilettes équipées d'un véritable point d'eau vous permettent de respecter les règles d'hygiène essentielles à la pratique.
- Un accès extérieur (jardin, vue mer, vue lac, etc.) complète ce cadre agréable, afin de vous offrir des temps de pause ressourçants pendant les moments les plus intenses de la formation.

Une expérience immersive sur cinq jours

- Cette formation intensive de cinq jours est conçue pour allier rigueur professionnelle et bien-être personnel. Le cadre serein favorise une meilleure assimilation des apprentissages tout en vous permettant de vous détendre et de vous recentrer entre les sessions.

Matériel et ressources pédagogiques fournis

- Tout le matériel nécessaire est mis à disposition : tables de massage, serviettes, plaids, coussins et consommables adaptés selon les thématiques abordées.
- Un livret de cours illustré, comprenant des photos et planches explicatives, est remis à chaque participant en appui à l'enseignement dispensé.

Formation en présentiel uniquement

Les journées de formation pratique se déroulent exclusivement en présentiel, afin de garantir un apprentissage complet, un accompagnement personnalisé et une maîtrise progressive des techniques enseignées.