



CATALOGUE  
**FORMATIONS**  
**MASSAGES**

Découvrez plus de  
19 formations en  
massages



## **MASSAGE CALIFORNIEN**

**13 et 14 février 2026**

Un massage enveloppant et profondément apaisant, idéal pour relâcher les tensions et reconnecter au corps. Parfait pour les débutants, cette formation vous transmet les bases solides d'un toucher fluide, rassurant et structuré.



## **MASSAGE ANTI-ÂGE VISAGE**

**Dates à convenir**

Apprenez les techniques manuelles spécifiques pour lisser les traits, stimuler la circulation, et redonner éclat et tonicité au visage. Cette formation vous enseigne un protocole complet pour un soin naturel, relaxant et rajeunissant.



## **MASSAGE PIERRES CHAUDES**

**01er et 02 avril 2026**

Ce soin combine chaleur et manœuvres lentes pour éliminer les tensions musculaires et nerveuses. En travaillant les tissus en profondeur, le massage offre un profond relâchement physique et mental, tout en apportant confort et énergie au corps.



## **MASSAGE CRANIEN**

**25 février 2026  
18 avril 2026**

Ce massage relaxant vise à apaiser les tensions du crâne, des trapèzes, des cervicales et des épaules. Vous apprendrez des techniques douces et profondes pour libérer le stress, détendre le haut du corps et favoriser un lâcher-prise immédiat.



## **MASSAGE AMMA ASSIS**

**Dates à convenir**

Pratique, rapide et sans huile, ce massage se réalise habillé sur une chaise ergonomique. Il cible le dos, la nuque, les épaules et les bras pour détendre immédiatement et efficacement, idéal en entreprise ou en événement. Une technique accessible et très demandée.



## **MASSAGE LOMI LOMI / POLYNESIEN**

**06 et 07 mars 2026  
29 et 30 mai 2026**

Découvrez les bases du massage hawaïen Lomi Lomi, aux gestes fluides et enveloppants réalisés avec les avant-bras. Vous apprendrez à enchaîner les manœuvres sur l'ensemble du corps (dos, jambes, ventre, bras, visage) pour offrir un soin profondément relaxant et harmonisant.



## **MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE**

**03 et 04 février 2026**  
**09 et 10 avril 2026**  
**17 et 18 juin 2026**

Apprenez une technique douce et précise pour stimuler la circulation lymphatique, favoriser l'élimination des toxines et réduire les gonflements. Ce massage est particulièrement apprécié pour ses bienfaits esthétiques et thérapeutiques, notamment sur la sensation de jambes lourdes et la rétention d'eau.



## **MASSAGE DEEP TISSUE**

**15 et 16 mai 2026**

Conçu pour cibler les tensions musculaires et nerveuses en profondeur, ce massage utilise des manœuvres lentes et appuyées sur les tissus profonds. Idéal pour soulager durablement, il apporte un véritable rééquilibrage physique et mental.



## **MASSAGE MINCEUR**

**11 et 12 mars 2026**  
**07 et 08 mai 2026**

Alliant techniques manuelles toniques et gestes ciblés, ce massage favorise la réduction des amas graisseux, active la circulation et aide à lisser la peau. Il contribue à affiner la silhouette tout en procurant un réel bien-être corporel et mental.



## **MASSAGE MOBILISATIONS ET ETIREMENTS ARTICULAIRES**

**Dates à convenir**

Outil précieux pour réaliser un massage complet et efficace, étirements et mobilisations articulaires favorisent l'ouverture, l'assouplissement, la flexibilité et la mobilité du corps. Ils libèrent en douceur de ses tensions et de ses raideurs.



## **MASSAGE ANATOMIE ET POSTUROLOGIE**

**27 et 28 mars 2026**  
**20 et 21 mai 2026**

Ce massage ciblé vise à libérer les tensions musculaires tout en rééquilibrant la posture. En travaillant sur la mobilité articulaire et les chaînes musculaires, il améliore l'alignement corporel et favorise un mieux-être durable.



## **MASSAGE SUEDOIS**

**19 et 20 février 2026**  
**19 et 20 mars 2026**

Ce massage puissant vise à dissoudre les tensions profondes tout en alternant manœuvres toniques et relaxantes. Idéal pour relâcher les muscles, améliorer la circulation et redonner de l'énergie au corps.



## **MASSAGE PROFOND VENTRE**

**07 février 2026**  
**04 mars 2026**  
**13 juin 2026**

Ce massage doux et ciblé libère les tensions abdominales, favorise la digestion et apaise le système nerveux. En travaillant sur le centre émotionnel du corps, il invite au lâcher-prise et à une détente profonde, physique et émotionnelle.



## **AMINCISSANT** Dates à convenir

Maîtrisez les techniques spécifiques du massage amincissant pour accompagner vos clients dans leur démarche de bien-être et remodeler leur silhouette de façon ciblée et naturelle.



## **ZONE SPÉCIFIQUE**

**Pieds : à convenir sur demande**  
**Dos : à convenir sur demande**

Dos, pieds, crâne, c'est vous qui choisissez!



## **PRE-NATAL FUTURE MAMAN**

**26 et 27 février 2026**

Massage qui stimule la fonction des muscles et des articulations, améliore la circulation et soulage la fatigue de la future maman



## **CIRCULATOIRE JAMBES**

**Dates à convenir**

Apprenez ce massage afin de drainer les excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines.



## **MASSAGE AUX BAMBOUS**

**Dates à convenir**

En plus de permettre de lutter contre la fatigue et le stress, les roulements et les glissements des tiges de bambou créent un effet circulatoire sur tout le corps. En stimulant la circulation sanguine, le massage aux bambous permet d'assouplir les tissus et de drainer les toxines, tout en soulageant les douleurs musculo-articulaires.

Toutes les formations proposées par MIDI FORMATION sont finançables par les opérateurs de compétences en fonction de leurs critères et qui sont propres à chacun.

**Les formations sont réalisables en collectif ou individuel, en intra entreprise ou en organisme de formations.**

**Les taux horaires sont de 35 € à 50 € selon la formule choisie.**

MIDI FORMATION s'engage à faciliter vos démarches grâce à :

La constitution de votre dossier de financement grâce à une prise en charge administrative complète.

Vous trouverez ci-dessous des informations complémentaires sur les modalités de prise en charge de votre dossier en fonction de votre statut. Toutefois, il est important de préciser que ces informations sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à l'étude précise de votre situation. En effet, chaque cas est unique et spécifique.

Vous êtes chef d'entreprise :

Les conditions d'accès à la formation professionnelle continue sont fixées par des règles particulières qui dépendent du statut juridique de votre entreprise et de la nature de votre activité.

Si vous êtes indépendant non salarié, vous pouvez dépendre de :

- **AGEFICE** : Association de gestion du financement de la formation des chefs d'entreprise. Ce fonds s'adresse aux commerçants et sociétés commerciales. Le délai d'accès minimum à la prise en charge est de 1 mois avant le début de votre formation.
- **FAFCEA** : Fonds d'Assurance Formation des Chefs d'Entreprises Artisanales (pour les personnes inscrites en chambre de métiers). Le délai d'accès minimum à la prise en charge est de 1 mois avant le début de votre formation.
- **FIFPL** : Fonds interprofessionnels de formation des professions libérales. Le délai d'accès minimum à la prise en charge est de 1 mois avant le début de votre formation.

Si vous êtes indépendant assimilé salarié, vous dépendez de l'un des 11 OPCO (Opérateurs de Compétences) selon la nature de votre activité. Les délais d'inscription varient de 15 jours à 1 mois selon l'OPCO dont vous dépendez.

Vous êtes salarié :

Vous cotisez tous les mois pour la formation et pouvez bénéficier de prise en charge pour nos formations.

Soit à l'initiative de votre employeur et grâce au plan de formation de votre entreprise, le coût de la formation peut être pris en charge.

Soit directement en passant par l'OPCO dont dépend votre entreprise. Le délais d'accès minimum à la prise en charge varie en fonction de l'OPCO. Les délais d'inscription varient de 15 jours à 1 mois selon l'OPCO dont vous dépendez.

## **MIDI FORMATION**

Vous accueille :

Du lundi au vendredi de 8h45 à 18h au 40 rue de la Margeride,  
Pôle Médical Technologie,  
34760 Boujan sur Libron.

Informations et prise de rendez-vous :



04.67.32.09.82



06.76.18.66.27



elisabeth@midiformation.fr  
midiformation@gmail.com  
jade.midiformation@gmail.com



[www.midiformation.fr](http://www.midiformation.fr)

## **MIDI FORMATION PERPIGNAN PÔLE MESSAGES**

Vous accueille uniquement sur rendez-vous :

Centre Vitaléo 6 rue Alfred Sauvy  
66450 Pollestres

Informations et prise de rendez-vous :

Pauline 06.98.44.79.42

Elisabeth 06.76.18.66.27