



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

INSTANTS POUR SOI

La parenthèse bien-être pour les publics fragiles

Les 12 et 14 décembre 2023 au Lieu-Dix (tiers-lieu Fabrique de Territoire)

Suite au succès de l'opération menée à Cherbourg les 27 et 29 Juin 2023

<https://www.giptandem.fr/experimentation/instants-pour-soi/> le Lieu-Dix s'est associé au GIP TANDEM pour offrir une parenthèse bien-être aux publics pouvant connaître des situations de vulnérabilité.

Le programme prévoit une expérience de détente et de récupération. En participant aux activités proposées, les participants vont apprendre à mieux gérer le stress et l'anxiété en renforçant leur confiance en soi.

Cette approche leurs sera bénéfique dans leur parcours de désinsertion.

Le GIP TANDEM propose à l'ensemble des partenaires publics et privés du territoire une ingénierie, de projets et de financements, inventive et pérenne, visant à couvrir des besoins sociaux, mal satisfaits ou non couverts : ici le bien-être des populations vulnérables, éloignées de l'emploi, connaissant la précarité.

Dans ce cadre, le GIP TANDEM a conçu et anime, en lien avec des professionnels du soin et la Cravate Solidaire un programme « Instants pour Soi ». Leur seront proposés de la méditation et du yoga énergétique, une coupe de cheveux, un soin maquillage, un relooking et du coaching professionnel.

Les objectifs : se détendre, prendre soin de soi et gagner en confiance en soi.

Au programme

- ↪ Participons à un éveil énergétique, un yoga du visage et à la fabrication d'un produit cosmétique,
- ↪ Bénéficions de conseils et d'une coupe par un coiffeur visagiste et d'une initiation maquillage,
- ↪ Sélectionnons des vêtements en lien avec notre projet professionnel,
- ↪ Installons-nous pour une photo professionnelle,
- ↪ Partageons nos expériences et conseils pour aborder nos entretiens professionnels.

Point presse : Jeudi 14 décembre à 16h – Lieu-Dix, Pavillon des énergies – 4 rue des Pénitents à St-Lô

###

Contact presse : Éliisa HELLOT – contact@giptandem.fr – 02.14.29.04.23