

Colosse aux pieds d'argile,  
10 ans déjà !

L'anniversaire  
de *Slowly*

Dax la Féria  
en blanc et rouge

Dax et  
alentour  
MAG #

5

# Slowly

VOTRE MAG  
GRATUIT  
ET HOP DANS  
LE SAC !

Prendre le temps de vivre dans les LANDES • ÉTÉ 2023 • GRATUIT

# Votre 2<sup>ème</sup> paire correctrice solaire pour 1€\*



## La Lunetterie Landaise

ACCUEIL, ÉCOUTE, CONSEIL

Joyeux anniversaire ! La Lunetterie Landaise fête ses 5 ans.



**VOTRE OPTICIEN SPÉCIALISTE  
DE LA VISION DES ENFANTS\***  
Nouveau label depuis avril 2023.



**EQUIPEMENT DU SPORTIF\***  
Lunettes galbées adaptées à votre vue.  
Venez nous demander conseil.

Hossegor • Peyrehorade • Tarnos

\*Voir conditions en magasin, demandez conseil à votre opticien



# Merci !

## Un an à vos côtés !

### Édito

Le soleil brille, les vacances sont proches et *Slowly Dax* et *alentour* sort déjà son 5<sup>ème</sup> numéro qui marque les 1 an de notre édition en terre dacquoise.

Un an de belles rencontres et de découvertes au cœur d'un territoire haut en couleurs, qui vit au rythme de ses Fêtes (les prochaines arrivent du 11 au 15 août 2023) et des matchs de ses équipes sportives (vive l'USD Rugby qui vient de retrouver la Pro D2 I).

Nous vous proposons avec ce numéro estival de partir en visite dans le Parc du Sarrat à Dax ou encore de vivre de beaux moments culturels au Festival 40 en Paires de Mugron qui fête son 20<sup>ème</sup> anniversaire (en juillet et août), tout en faisant connaissance aux détours de nos pages avec des commerçants et autres entrepreneurs proches de chez vous.

Enfin, ce numéro nous est très particulier car il marque le premier anniversaire de votre *Slowly Dax* et *alentour*. Merci à vous qui nous lisez, qui parfois faites découvrir le magazine à une connaissance ; merci à vous qui le proposez dans votre commerce et le mettez à disposition du public. *Slowly* va d'ores et déjà préparer son numéro de rentrée ;)

Toute l'équipe vous remercie pour votre fidélité et vous souhaite un bel été.



Slowly mag N°5, été 2023 ❖❖❖ E-mail : [slowlymag@gmail.com](mailto:slowlymag@gmail.com) Tél. 06 99 67 39 10

Directrice de publication, commerciale : Sandrine Vialatte

Imprimé sur papier PEFC, en UE - Couverture ©DR



Rédactrice  
Céline Vautard  
@celinevautard



Photographe  
Candice Behlert  
@can10blr



www.slowlymag.fr



@slowly\_mag



@Slowly Mag



4 Slowly vs raconte



8 Colosse aux pieds d'argile 10 ans déjà



11 Festival 40 en paires Mugron



12 C'est la période des examens



14 Festival Musicalarue



16 Les Halles de Dax



18 Les partages de Slowly



22 Parc Sarrat Dax



24 Féria de Dax



28 Pause Yoga



30 Agenda

Sommaire

# Un an déjà

on vous raconte notre histoire...

Slowly Dax et alentour sort déjà son 5<sup>ème</sup> numéro qui marque les 1 an de notre édition en terre dacquoise. Il est né de notre envie profonde de **partager avec vous nos passions.**

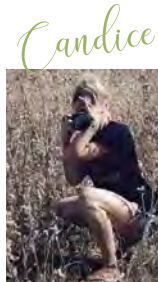
Dans les pages du mag, nous vous invitons à découvrir **nos plus belles visites, nos rencontres les plus marquantes, nos coups de coeur, nos adresses fétiches.**

Nous mettons à l'honneur les talents locaux que sont les femmes et les hommes qui font bouger la région. C'est le moment de ralentir, de profiter : d'un coucher de soleil les pieds dans l'eau, d'un délicieux dîner entre amoureux, d'un break en famille, d'une randonnée entre amis, d'une virée shopping entre amis(es)...

Slowly aime partager les histoires locales. Laissez-vous porter.



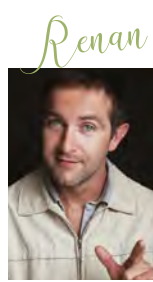
Sandrine



Candice



Céline



Renan



Nina



Thomas

On cherche deux commerciaux de terrain sur Dax et sa périphérie

L'équipe de Slowly Dax et alentour n'est pas au complet. Nous cherchons la perle rare pour nous accompagner dans le développement commercial de Slowly Dax et alentour.

Votre profil : adhérer à nos valeurs, être autonome et toujours de bonne humeur !  
**en alternance, en freelance.... 2 postes à pourvoir**

Si tu veux intégrer une équipe sympa et travailler avec des clients trop chouettes ce poste est pour toi !

Partage ou tague une personne qui pourrait convenir ou nous aider dans cette recherche...  
Offre à pourvoir au plus vite.

Slowly est un magazine trimestriel, gratuit pour les lecteurs, consacré à la promotion de Dax et sa périphérie. Il a pour vocation d'en faire découvrir les richesses et talents locaux, tant aux habitants du Sud Ouest qu'aux touristes.

Plusieurs rubriques y sont déployées :

- **Culture** : portraits d'artistes (chanteurs, artistes, etc.), présentation des festivals de la région,
- **Région** : mise en avant du patrimoine local (naturel, architectural, gastronomique, etc.),
- **Entrepreneuriat** : acteurs locaux (entreprises, associations, etc.),
- **Sport** : portraits de sportifs locaux et présentation des événements de la région,
- **Famille** : activités et lieux à découvrir en famille,
- **Plein air** : suggestions de balades / randonnées (familiale à sportive),
- **Agenda** des événements à ne pas manquer dans la région,
- **Shopping list**,
- **Des bonus coups de cœur**

64 000 magazines par an ! Merci !

Nous sommes très actifs sur les réseaux sociaux alors abonnez-vous pour avoir les bonnes infos au bon moment.



@Slowly Mag



@slowly\_mag



www.slowlymag.fr



Slowly Dax et alentour prépare déjà la rentrée !

Vous aimeriez être présent dans nos pages, faire découvrir votre savoir-faire votre talent ou communiquer ?  
Contactez l'équipe commerciale !

☎ 06 99 67 39 10  
✉ slowlymag@gmail.com



et toi ?



# Une pause cocooning au Domaine Thermal de Borda

*En parallèle de la cure thermale conventionnée spécialisée en rhumatologie et phlébologie, les Thermes Borda proposent de nombreux soins et activités accessibles à tous toute l'année. Découverte !*

## PLUS DE 40 ANS D'EXPÉRIENCE ET DE SAVOIR-FAIRE

Nés en 1981, les Thermes Borda sont le plus grand établissement individuel de Dax avec la particularité de disposer de 4 sites d'hébergement intégrés, **tous reliés aux thermes par des galeries couvertes** pour accéder directement aux soins en peignoir ! Entreprise familiale, les lieux sont dirigés par la fondatrice Éliane Pressigout, épaulée par son fils Jean-Charles Pressigout. Ensemble, ils veillent à valoriser un site unique qui conjugue tradition, modernité et laisse toute sa place à une abondante végétation baignée par la lumière naturelle au sein d'une architecture disposant de nombreux patios et jardins dédiés au repos.



## DES VISITES GRATUITES

Envie de découvrir le Domaine Thermal de Borda et ses activités ?

Du lundi au samedi, rendez-vous pour une visite guidée gratuite de 15h à 17h. (RDV sur place, sans réservation)



## LES BONS PLANS DE SLOWLY MAG

### DES JAMBES LÉGÈRES CET ÉTÉ !

Découvrez la **mini-cure thermale Phlébologie**, ouverte à tous, une remise en forme spécifique pour soulager les jambes et se sentir bien dans sa peau même par forte chaleur. 24 soins (hydrothérapie et massage) répartis sur 6 jours avec 4 soins par jour. Inclus : un accès aux piscines ludiques à volonté

Tarif : **250 € (au lieu de 290 €)**  
avec le CODE PROMO : SLOWLYMAGETE2023

## DES ACTIVITÉS AQUATIQUES POUR TOUS

Dans cet environnement propice au bien-être, le Domaine Thermal de Borda n'a cessé d'innover pour chouchouter les curistes mais aussi les locaux et touristes de passage.

*"Nous proposons de nombreuses expériences qui permettent de découvrir le thermalisme autrement",* explique Arnaud Duhalde, Directeur.

Ainsi, dans une eau thermale à 36 degrés, **les lieux s'ouvrent au public en après-midi dès 15h pour profiter de 2 piscines de loisirs : l'une avec jacuzzis, cascade, cols de cygne geyser et rampe de massage et d'un bassin en extérieur avec transats et parasols** (adulte 1h/8€, couple 1h/12€). En parallèle, place à des séances d'**aquagym** et **aquabike**, des **leçons de natation** (dès 4 ans et adulte), aux **bébés nageurs**, à l'**ostéopathie aquatique** qui permet un travail des douleurs identifiées en apesanteur, mais aussi des **cours de pilates**, de la **marche nordique**, etc... Nouveau : le **watsu** (sorte de shiatsu en eau chaude) fera prochainement son entrée dans la carte des soins en piscine.



© JPEC Studios

© JPEC Studios

## UN SPA OUVERT AU GRAND PUBLIC

Sur rendez-vous, les Thermes Borda proposent aussi tout un panel de soins pour se ressourcer toute l'année. À découvrir, le **Chi Nei Tsang** (massage énergétique du ventre, doux et profond pour se libérer des tensions abdominales, du mal de dos, rétablir le sommeil et détoxifier l'organisme), la **réflexologie plantaire Thaï** ou encore des **massages californiens, polynésiens, aux pierres chaudes** ou le **Boulado** (massage drainant, purifiant et relaxant du corps et du visage réalisé avec des accessoires en bois). *"Les Thermes Borda sont dédiés au "bien-vivre" et nous nous démarquons grâce à une offre riche, idéale pour compléter les bienfaits d'une cure ou tout simplement se détendre. Chacun peut pousser la porte de notre établissement !",* conclut Arnaud Duhalde.

## THERMES BORDA

30, rue des Lazaristes, 40100 DAX

☎ 05 58 74 86 13

🌐 [www.thermes-borda.com](http://www.thermes-borda.com)

✉ [accueil@thermes-borda.com](mailto:accueil@thermes-borda.com)

📱 @thermesborda

📷 @daxthermesborda



**OFFRE SPA :**  
**1 ENTRÉE ACHETÉE**  
**= 1 ENTRÉE OFFERTE**  
au Spa Thermal  
(hors activités et soins)  
Offre valable une seule fois par personne, du 01/06/23 au 31/08/23 sur simple présentation de cette page.

# Colosse aux pieds d'argile : 10 ans déjà !



©Christophe Brachet

*L'association, qui a fait de la lutte contre les violences sexuelles son combat, célèbre ses 10 ans les 23 et 24 juin prochains. Participez à un programme sportif et festif qui vise à récolter des fonds !*

## UNE HISTOIRE VRAIE

Si vous avez regardé le téléfilm " Le Colosse aux pieds d'argile ", diffusé en mai dernier sur TF1, l'histoire de Sébastien Boueilh (44 ans), ancien rugbyman violé entre 12 et 16 ans par le mari de sa cousine qui le ramenait de ses entraînements, ne vous est plus inconnue. Celui qui a mis 18 ans pour en parler, avant de l'attaquer en justice et de le faire condamner à dix ans de réclusion criminelle (en mai 2013), a créé dès le lendemain l'association " Colosse aux pieds d'argile ", une expression utilisée par son avocate lors de sa plaidoirie devenue l'une des séquences fortes du film porté par l'acteur Éric Cantona.



©S Boueilh

## LIBÉRER LA PAROLE

D'abord locale, l'association est aujourd'hui devenue nationale face à la demande exponentielle. Pour autant, les missions de celle-ci restent inchangées : la prévention aux risques de violences sexuelles, de bizutage et de harcèlement en milieu sportif, la formation des professionnels ainsi que l'accompagnement et l'aide aux victimes. En complément des actions de sensibilisation, des guides et des affiches à destination des jeunes et des éducateurs ont été créés par des professionnels du domaine de l'enfance. Aujourd'hui, Colosse aux pieds d'argile est reconnue comme l'association de référence dans ce domaine, notamment grâce à son expertise du terrain. Son implantation sur tout le territoire français lui permet de démultiplier des actions dans tous les milieux où l'enfant est présent. La pédophilie n'ayant pas de frontière, des antennes ont vu le jour en Argentine en 2018 et en Espagne en 2021.

## UNE COLLECTE DE FONDS POUR LES 10 ANS

Dédiée à la prise en charge et à l'accompagnement des victimes de violences sexuelles et victimes collatérales, la somme récoltée va permettre de développer et multiplier des projets de résilience et de réinsertion par le sport pour les mineurs.

## COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE

21, avenue de la Liberté, 40990 SAINT-PAUL-LÈS-DAX

<https://colosse.fr>

☎ 05 58 48 40 48 ✉ [contact@colosse.fr](mailto:contact@colosse.fr) 📱 @Colosseauxpiedsdargile



## UN ÉVÉNEMENT FAMILIAL

Et 2023 marque les 10 ans de Colosse aux pieds d'argile. " Depuis la création de l'association, j'ai toujours reçu de nombreux soutiens de mes compatriotes landais, confie Sébastien Boueilh, Directeur général et fondateur de l'association. L'événement que nous organisons est l'occasion de vous remercier et de vous rendre ce que vous nous avez donné pendant ces 10 dernières années. C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à partager cet anniversaire solidaire et engagé qui s'annonce colossal."

Ainsi le vendredi 23 juin, une soirée de Gala aura lieu au Stade Maurice Boyau à Dax (sur réservation) avec des ambassadeurs renommés, accompagné d'une vente aux enchères. Le samedi 24, place à une journée sportive et festive pour tous : Village des P'tits Colosses (basket, stand up paddle, canoë, fresque collective, jeux), Caritatif' Tattoo Day, Expo photos, tournoi de rugby, Match des légendes, soirée tapas, DJ et feu d'artifice ! (programme et infos : [colosse.fr](http://colosse.fr))





## Festival 40 en Paires : place à la 20<sup>ème</sup> édition !

**Exclusivement consacré aux duos, le festival poursuit son parcours singulier à Mugron et revient avec de nouvelles dates en juillet et en août.**

### UNE VINGTAINE DE DUOS

Organisé par l'association Entracte, le Festival 40 en Paires s'apprête de nouveau à animer le centre de Mugron avec une vingtaine de duos qui chantent, dansent, jouent et déambulent pour le plus grand bonheur des habitants du territoire et alentour. Haut en couleurs et en diversité, celui-ci propose des groupes, des artistes de la scène locale, nationale et même internationale ! Comme chaque année, la programmation met à l'honneur de nombreuses expressions esthétiques et artistiques, telles que le théâtre de rue, le cirque, la musique, le conte, la déambulation...

### POUR TOUS LES ÂGES

Très familial, 40 en Paires est accessible à tous les publics, aux plus jeunes comme aux plus grands, et connaît au fil de ses éditions une notoriété grandissante et une légitimité avérée dans le tissu culturel landais et aquitain. Ainsi, en 2022, ce sont plus de 1400 spectateurs qui ont assisté au festival.

### FESTIVAL 40 EN PAIRES

Le 11 & 25 juillet et le 08, 18 & 19 août  
Billetterie : [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com) / Gratuit -18 ans  
[www.asso-entracte.fr](http://www.asso-entracte.fr) - 05 58 97 92 42



### 5 DATES À RETENIR

Pour sa 20<sup>ème</sup> édition, retrouvez le festival les mardis **11 et 25 juillet**, mardi **8 août** et son célèbre week-end le vendredi **18** et samedi **19 août** 2023. L'occasion entre autres d'écouter The Coudougnans (duo acoustique guitares et chant, blues/country), de découvrir la Compagnie AlAA "Argent, Pudeurs & Décadences" (théâtre, humour) ou le duo Novia "Olegria" (danse, cirque), de chanter avec les amis de la Côte Basque Zero + Zero ou d'entendre le chant traditionnel gascon-béarnais de Joan de Nadau, de se poser aux côtés de Mary-Luce Pla (poésie théâtralisée) ou d'admirer les acrobates du collectif Tarabiscotés Les Arnachés unis par des... menottes ! Cerise sur le gâteau, ce sont plus de 20 duos qui seront à découvrir tout au long de la journée du samedi **19 août** dans Mugron. Déambulez et laissez-vous surprendre entre cirque, clowns, chansons, claquettes, maquillage d'art, jeux...

## Le coaching, un outil vers la réussite

*3 millions d'étudiants passent leurs examens ! Les parents peuvent jouer un rôle important en soutenant les étudiants pendant cette période stressante en leur offrant des encouragements. Un coach peut aussi donner des conseils pratiques pour gérer leur stress et leur temps de manière efficace.*



Si vous êtes concerné, les techniques d'optimisation du potentiel TOP® peuvent vous aider à **mieux aborder ces épreuves**.

En effet, elles peuvent aider les étudiants à mieux **gérer le stress**, à rester **concentrés sur les objectifs** et à **améliorer leurs performances**.

Les examens sont bien souvent source de stress et d'anxiété, ce qui peut entraîner des symptômes physiques mais aussi une perte de confiance en soi, d'estime de soi, des maux de tête, des nausées ou encore des insomnies. En se préparant mentalement à l'examen, les étudiants se donnent la possibilité de mieux gérer ces échéances et d'éviter ces symptômes. Les techniques de respiration profonde, de visualisation et de relaxation, notamment, ont prouvé leur efficacité. En utilisant ces techniques, les étudiants augmentent leurs chances de rester concentrés pendant leurs révisions, sans se laisser distraire par des pensées ou des émotions négatives. Ces outils ont également un impact sur l'organisation, la motivation à élaborer des programmes à se fixer des objectifs clairs pour gagner en efficacité et aborder les examens avec confiance et détermination.

Enfin, les techniques de visualisation leur permettent d'imaginer la réussite future : idéal pour partir gagnant !

Gérer le stress	Respiration relaxante, identifier son stress, le gérer.
Favoriser l'apprentissage	Exercices de respiration Techniques de mémorisation Imagerie mentale positive.
Renforcer la confiance en soi	Exercices de respiration renforcement positif
Favoriser la récupération	Respiration relaxante Temps de pause optimisé.
Se dynamiser	Exercices de respiration dynamisante. Pré-activation mentale.
Avant l'action	Exercices de respiration dynamisante. Dynamisation psycho-physiologique.



### CES OUTILS S'ADAPTENT À TOUS LES BESOINS.

Que vous soyez en **entreprise, entrepreneur, indépendant, sportif, étudiant, particulier, retraité, ...** quelle que soit votre situation, la méthode vous apportera des outils pour mieux **faire face aux situations du quotidien**.

En séance de **coaching**, je vais m'adapter à mon client, son objectif, son histoire, ses valeurs, ses motivations, son environnement, ses contraintes, ses capacités intellectuelles et physiques, sa disponibilité ... je vais créer l'espace, les conditions, proposer d'expérimenter des méthodes innovantes et intégratives, des outils pragmatiques pour gagner en **efficacité**.

### NATHALIE LA ROSA

Coach certifiée, se déplace dans les Landes.

06 72 99 23 94

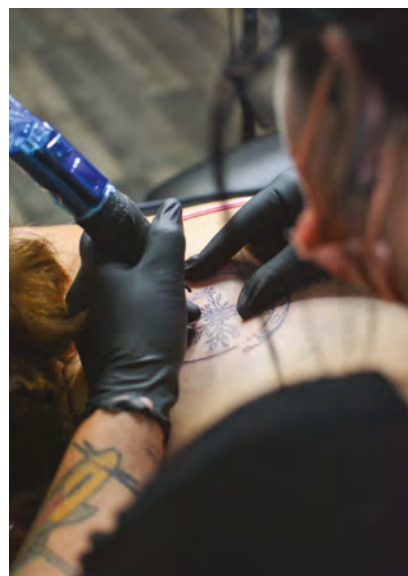
[www.nathalie-larosa.fr](http://www.nathalie-larosa.fr) [nlarosa@outlook.fr](mailto:nlarosa@outlook.fr)

[@nathalie\\_la\\_rosa](https://www.instagram.com/nathalie_la_rosa) [Nathalie Larosa](https://www.linkedin.com/in/NathalieLarosa)

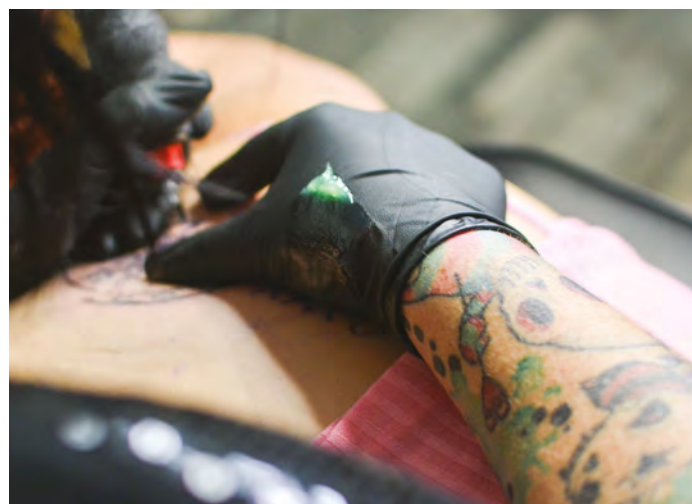




## Au Local: entre tattoo, piercing, café et bonne humeur



**Au centre de Peyrehorade, Virginie et Rudy ont ouvert un lieu atypique qui mêlent leurs passions. Rencontre avec un duo pétillant !**



### UN LIEU CONVIVIAL

Depuis début mai, c'est un tout nouveau commerce qui accueille les Peyrehoradais(es). Ne cherchez pas à le mettre dans une case précise, celui-ci brouille les pistes pour mieux accueillir un large public. Aux commandes, le couple Virginie et Rudy a imaginé un lieu à son image. "L'idée est de se sentir ici comme à la maison, que l'on vienne seul ou entre amis, dans un espace voulu chaleureux et accueillant", confie Virginie.

### 3 ACTIVITÉS

Dans une ambiance de style industriel inspiré par les univers "rock & blues" et "bicker", l'espace de 175 m<sup>2</sup> a été pensé pour accueillir trois activités différentes. "Nous n'avons pas voulu nous limiter mais au contraire penser large pour créer une grande communauté autour de nos passions, explique Rudy. Ici, il y a une partie café, une autre jeux (billard, jeux de réalité virtuelle) et enfin la partie Tattoo et piercing."



### UN DUO DE CHOC

À Virginie la partie tatouage. "Venez avec votre projet et j'y mettrai ma patte émotionnelle, souligne-t-elle. Je m'amuse dans tous les domaines et j'aime imaginer des dessins dans des styles différents." Il y a aussi les tattoos flash et pour les plus jeunes et ceux en réflexion les tatouages éphémères qui peuvent tenir une semaine (à partir de 3 €).

Côté Piercing, c'est Rudy qui officie sur le visage, les oreilles, le nombril ou les tétons. Tandis qu'un large choix de bijoux est proposé en acier chirurgical et titane.

### DÉTENTE EN SOIRÉE

Enfin, le midi ou en soirée, n'hésitez pas à pousser la porte des lieux pour prendre un café, un verre de vin ou une bière. De fait, Au Local s'anime aussi en fin de journée au rythme de soirées à thème et d'événements. "Nous allons aussi mettre en place prochainement une petite terrasse pour chiller", ajoute Virginie. À déguster des planches préparées par le charcutier voisin Datchary ou par le fromager traiteur Saveur des Saisons. On aime aussi la sélection de vin du moment par le caviste, ami et voisin, Le Vin au Vert. Au Local, c'est déjà toute une communauté !

### AU LOCAL / VI'K'INK TATOO

35 rue Léo Lapeyre, 40300 PEYREHORADE

☎ 05 58 70 21 37 📱 @vikintatoo

📍 @AU LOCAL - Tattoo, Piercing et Réalité Virtuelle

Horaires d'été : du lundi au jeudi de 10 h à

19 h et le vendredi et samedi de 10 h à 22 h/minuit



# MUSICALARUE 2023 : L'ENORME affiche !

Par Renan Mazéas



Et si on quittait la côte le temps d'une soirée pour un festival hors norme au cœur des Landes ?

L'association Musicalarue organise les **28,29 et 30 juillet 2023** son **33<sup>ème</sup> festival** à Luxey, en plein cœur du massif forestier landais entre Bordeaux et Mont de Marsan. **60 groupes de musique** et **20 compagnies d'arts de la rue** se produisent sur **15 lieux scéniques** différents du milieu de l'après-midi jusqu'au petit matin. Ce festival indépendant à but non lucratif, propose sous la cime des pins, une programmation à large spectre, mêlant, et c'est ce qui fait son originalité, "vedettes" reconnues et artistes en découverte. Qu'on se le dise, faire la fête autrement avec la potion magique du spectacle vivant, sera comme d'habitude au programme de cette prochaine édition. En tête, retrouvez : **JAIN, Michel Polnareff, M, Thiéfaïne, Marc Lavoine, Benjamin Biolay**, rien que ça !

**LUXEY (LANDES)**  
**28-30 JUILLET**  
• DE 80 GROUPE

MUSICALARUE  
www.musicalarue.com

**L'AS MUSICALARUE**  
VILLAGE / MUSIQUES / ARTS DE LA RUE / PARTAGE / SINGULIER

## LA PROGRAMMATION MUSIQUE PAR JOUR

JOUR 1 VEN 28	JOUR 2 SAM 29	JOUR 3 DIM 30
JAIN HF. THIÉFAÏNE BIGA*RXN MARC LAVOINE WAX TAILOR EMILIE SIMON ODEZENNE SILMARILS • BILLX ANA TIJOUX • BCUC LABESS • SIMONY LITTLE SADIE BAND OUAI STÉPHANE ANGLE MORT ET CLIGNOTANT GRAYSSOKER • HYL LOUS ASTIAOUS SANS ADDITIF • JOSEM SANS SOUCIS THE GYPPIE PARTY TOUR TRI CYCLES AIR	MICHEL POLNAREFF LITTLE BIG MATMATAH LA FEMME TINARIWEN MEZERG • CALI HIGHLIGHT TRIBE MASSILIA SOUND SYSTEM THE HYÈNES LA CARAVANE PASSE JOSEM BANZAÏ PARTY CXK • UZY FREYJA ANGELA • DALLE BÉTON DEMAIN RAPIDES THIS WILL DESTROY YOUR EARS ALMA SOLAR SANS ADDITIF • JOSEM SANS SOUCIS THE GYPPIE PARTY TOUR TRI CYCLES AIR	-M- MEUTE BENJAMIN BIOLAY DELUXE • HANIA RANI LA P'TITE FUMÉE HK "Danser encore" BAGARRE • AL'TARBA ASTÉRÉOTYPÉ • PVC WATY WATIA ZOREY BAND ROLAND CRISTAL MANUDIGITAL MARGUERITE THIAM MOUNIKA • MEULE ALMÀ MANGO ALMA SOLAR SANS ADDITIF • JOSEM SANS SOUCIS THE GYPPIE PARTY TOUR TRI CYCLES AIR



## LA PROGRAMMATION ARTS DE LA RUE

Il y aura du cirque minimaliste avec **Alta Gama**, du théâtre ludique avec **la CIE Bravache** ou bien d'improvisation avec **Arthur Ribo** et **Caus'Rue**. Vous découvrirez aussi le théâtre kabuki de **Tsubasa Watanabe**, inspiré des traditions japonaises. Place à la danse avec **la CIE Chao.s** et les **P'tits bras** feront vaciller votre regard au travers de leurs acrobaties. Pour finir, **J'ai vu Louisa** troublera votre perception de la réalité avec des marionnettes plus vraies que nature et **le clown de Leandre** vous plongera dans vos souvenirs d'enfance.



MUSICALARUE remercie tous ses mécènes privés et partenaires publics (le Conseil départemental des Landes, la région Nouvelle Aquitaine, la Direction régionale des Affaires Culturelles, la Communauté de Communes cœur Haute Lande, la Commune de Luxey) qui participent à la réussite de cette manifestation.

### ASSOCIATION MUSICALARUE

273, rue de écoles,  
40430 LUXEY  
☎ 05 58 08 05 14  
🌐 www.musicalarue.com



Vous passerez par la vibe western avec le remake flamboyant de "Le Bon, la Brute et le Truand" de **Chicken Street**. Toujours du théâtre avec les spectacles clownesques du **Théâtre de Caniveau et de Facile d'Excès**. Les émotions vacillent avec **Les Barbus** et les aventures d'une personne sans domicile fixe. File en Scène vous touche en plein cœur avec son monologue sur l'histoire d'un homme "pas bien fini". **Jamais trop d'Art** vous engage dans une course poursuite burlesque sur l'absurdité de la société. **Patrice de Bénédicti** vous plonge dans une aventure personnelle et intimiste mêlant danse, musique et texte. Entre théâtre, musique live et création radiophonique, **Muerto coco** promet un rendez-vous où il est impossible de s'ennuyer. Puis, la balade se poursuit en dansant avec l'univers délicat de **Sohrâb Chitan**.



### INFOS PRATIQUES :

- 📅 Du 28 au 30 juillet. Début des spectacles à 15h, fin à 6h30 du matin.
- 💰 Tarif : PASS 1 jour 46€, PASS 2 jours 85€, PASS 3 jours 115€. \*Hors frais de location. Gratuit pour les moins de 10 ans sur présentation d'une pièce d'identité.
- 📄 Billetterie : musicalarue.com - festik.net - ticketnet et seetickets





## Les Halles de Dax : pour les amoureux des bons produits

Au cœur de la cité thermale, les **nouvelles Halles** font parler d'elles. Rénovées et inaugurées en octobre 2021, elles sont la nouvelle place forte du bien manger et accueillent autour d'elles le samedi matin le fameux marché de la ville. Inaugurées en 1872, les premières Halles ont connu un incendie en 1979 avant d'être restaurées en 1985. Aujourd'hui, seule la structure d'origine a été conservée rhabillée d'une immense verrière faisant entrer la lumière.



Sur place, la part belle est donnée à la gastronomie landaise ainsi qu'à des producteurs et commerçants apportant une véritable diversité dans l'offre culinaire : crèmerie, fromage, fruits et légumes, boucherie, charcuterie, caviste, traiteurs, poissonnier, boulanger, micro-brasserie, foie gras, épicerie fine... Découvrez **La Maison des Pâtes**, en page ci-contre, spécialiste de la gastronomie italienne. Régalez-vous !



## La Maison des Pâtes invite l'Italie à Dax

Au cœur des nouvelles Halles, Ludovic Marquet a fait des pâtes fraîches et de la charcuterie italienne sa spécialité. Sur place ou à emporter, place à la gastronomie italienne. *Buon appetito !*



### DES PRODUITS MADE IN ITALY

Côté charcuterie, le produit phare reste la mortadelle tranchée sur place aux côtés de la coppa, du jambon blanc et des saucissons italiens ou encore du guanciale pour effectuer la véritable recette de la Carbonara. Les fromages présentent l'essentiel de la cuisine italienne : mozzarella, parmesan, pecorino... pour les plats du quotidien. Ludovic propose aussi un coin épicerie fine avec des risottos, pâtes sèches (classiques, sans gluten, aux légumes), sauce tomate, pesto, huiles d'olives, vinaigre balsamique médaillé, ainsi que quelques vins, liqueurs (rosé, Prosecco, Limoncello...), bières ou limonata.

### DES PASTAS POUR TOUS LES GOÛTS

Après les halles de Saint-Jean-de-Luz et les Halles de Biarritz, c'est à Dax que Ludovic Marquet et Delphine Theffo ont choisi d'installer leur troisième enseigne "La Maison des Pâtes". Ici, place à l'Italie, à ses saveurs, son choix de pâtes, de charcuterie, de fromages et même d'épicerie fine. "Nos pâtes fraîches artisanales sont en provenance directe d'Italie, près de Turin, confirme Ludovic. Nous en exposons une douzaine sur l'étal avec des farces qui changent selon les saisons mais nous en proposons beaucoup plus en réalité." La star c'est le ravioli qui se décline fourré ricotta & citron, aux cèpes, jambon cru & figues, aux aubergines, épinard mozzarella et même aux orties !



### FORMULE TRAITEUR OU PASTA BOX ?

Pas envie de cuisiner ? La Maison des Pâtes décline aussi une offre traiteur avec de nombreux plats de lasagnes et des tiramisus maison. Le midi, place à la Pasta Box (6,50 €). Au choix un mix de raviolis de votre choix cuits sur place et accompagnés d'une sauce maison, d'huile d'olives et de parmesan.



### LA MAISON DES PÂTES

Les Halles, place de la cathédrale, 40100 DAX.

Du mardi au jeudi : 8h-14h  
Vendredi et samedi : 8h-18h  
Dimanche 8h30-14h

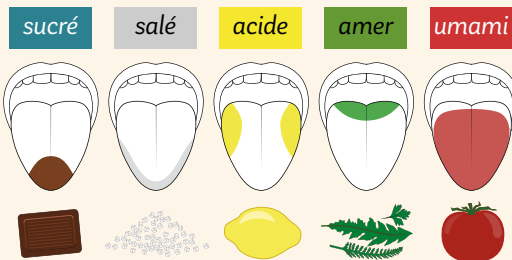
@lamaisondespat64



# Umami, qu'est-ce-que c'est ?

Le umami est considéré comme le cinquième goût de base, après le sucré, le salé, l'acide et l'amer. C'est un goût savoureux, agréable et délicat, qui est souvent décrit comme étant "savoureux" ou "charnu". Il est présent dans de nombreux aliments, tels que les viandes, les légumes, les champignons, les fruits de mer et les produits laitiers. Le umami est causé par la présence d'acide glutamique, un acide aminé présent dans de nombreux aliments. Il est souvent utilisé en cuisine pour ajouter de la profondeur et de la complexité aux plats.

Plusieurs légumes et fruits expriment l'umami, notamment les tomates mûres, fromages affinés (parmesan, stilton, roquefort, cheddar...),



champignons séchés (shiitake, morilles...), sauce soja, anchois, asperges, bonite séchée, charcuterie, oignon, truffe, algues wakamé, kombu, nuoc-mâm

Le dashi, la base des bouillons japonais, est l'une des formes les plus pures d'umami, et pourtant il ne contient pas de viande non. C'est une infusion d'algue – le kombu – et de poisson fermenté, fumé et séché – le katsuobushi – ou de champignons shiitakés pour les végétaliens.

Umami a été identifié pour la première fois par le scientifique japonais Dr Rikunae Ikeda en 1907.



## ET LE GOÛT DANS TOUT ÇA ?

Le goût est l'un des cinq sens les plus importants de l'être humain. C'est grâce à lui que nous pouvons apprécier les saveurs des aliments que nous mangeons. Le goût est une sensation complexe qui implique plusieurs éléments tels que la texture, la température, l'odeur et la perception visuelle :

1. Les papilles gustatives sont des récepteurs situés sur la langue qui détectent les saveurs sucrées, salées, acides, amères et umami.
2. L'odorat joue un rôle important dans la perception du goût. Les arômes des aliments sont détectés par les récepteurs olfactifs dans le nez.
3. La texture des aliments peut également affecter le goût. Les aliments croquants, moelleux, fondants ou croustillants peuvent influencer la perception du goût.
4. La température des aliments peut également affecter la perception du goût. Les aliments chauds ou froids peuvent avoir un goût différent.

5. Les associations mentales que nous avons avec certains aliments peuvent également influencer notre perception du goût. Par exemple, si nous avons une association positive avec le chocolat, nous sommes plus susceptibles de trouver son goût agréable.
6. La génétique peut jouer un rôle dans la perception du goût. Certaines personnes sont plus sensibles à certaines saveurs que d'autres en raison de leur génétique.

**Le goût est une expérience personnelle et subjective qui peut varier d'une personne à l'autre. Cependant, il est important de prendre le temps d'apprécier les saveurs des aliments que nous mangeons et de découvrir de nouveaux goûts et de nouvelles expériences culinaires. Le goût est une partie intégrante de notre vie quotidienne et peut apporter beaucoup de plaisir et de satisfaction.**

# Salade gourmande de concombre, tomates cerises et feta.

Les mois d'été seront sous le signe des salades fraîches où se mêleront avec gourmandise sucré et salé.

Le croquant des fruits et légumes crus de saison font un excellent mariage.

Je vous propose aujourd'hui une salade gourmande de concombre, feta et tomate cerise légèrement sucrées.

## LES INGRÉDIENTS :

quelques tomates cerise,  
1 concombre,  
1 plaque de feta,  
salade verte, type mesclun (facultatif),  
sel,  
poivre,  
huile d'olive,  
vinaigre,  
citron,  
herbes de Provence.

Variante sucré salé :  
ajouter quelques fraises  
ou de la pastèque coupés en petits cubes.

- 1 Laver et couper les tomates en quartiers. Éplucher le concombre et le couper en morceaux. Couper la feta en dés. Egoutter les olives. Presser le citron.
- 2 Dans un récipient mélanger ensemble les tomates, le concombre. Ajouter ensuite la feta, les olives et la salade.
- 3 Dans un petit bol, verser le jus de citron et ajouter environ 3 CS d'huile d'olive et les herbes de Provence. Bien mélanger le tout, saler et poivrer. Verser la vinaigrette sur la salade, mélanger le tout et servir aussitôt.





## Carrément Curieux déploie ses ateliers

À côté de la boutique, installée rue Neuve dans le centre-ville de Dax, place désormais à un espace créatif ouvert toute l'année. Pour petits et grands, une vingtaine d'ateliers vous sont proposés.

### UN PLANNING BIEN GARNI

Nathalie Barriée Lajus et Elise Preiss ne sont pas à court d'idées ! Vous venez déjà au n°22 chez Carrément Curieux pour découvrir des créateurs et artisans de la région ? Vous pourrez désormais vous initier à leurs côtés, dans la partie atelier au numéro 20, chez Carrément Créatifs. Ce nouveau lieu permet de venir en journée ou en nocturne cet été (voir encadré) pour s'essayer à l'aquarelle, au pochoir végétal, au modelage, à la broderie ou encore à la vannerie et de repartir avec sa création, explique Nathalie. Nous fonctionnons à la séance ou avec une carte de fidélité. On peut s'inscrire **24h à l'avance.**"



### DES PRODUITS 100% FAITS MAIN

Ces deux amies de longue date ont eu envie de s'associer pour mettre en valeur l'artisanat landais. Papeterie, maroquinerie, bijoux, cosmétiques... Carrément Curieux s'adresse aux fans de savoir-faire, du fait-main et vise à redonner du sens à ses achats.



“Trop souvent on achète des souvenirs qui sont faits à l'autre bout du monde, confie Nathalie. Ici, tout est fait dans les Landes par des artisans passionnés qui viennent en atelier communiquer leur métier.”



### DES ATELIERS NOCTURNES TOUT L'ÉTÉ

En juin, juillet et août, Carrément Créatifs propose, en plus des journées, de s'initier en soirée de 18h à 21h. Deux fois par mois, retrouvez également des sessions qui allient vente, démonstration et dégustation.

Infos : [carrementcurieux.com](http://carrementcurieux.com)

### CARRÉMENT CURIEUX / CARRÉMENT CRÉATIFS

20/22, rue Neuve 40100 DAX

Horaires : Lundi et jeudi : 14h-19h

Mardi, mercredi, vendredi, samedi : 10h-19h

[carrementcurieux.com](http://carrementcurieux.com)

06 29 79 92 70 [info@carrementcurieux.com](mailto:info@carrementcurieux.com)

@CARREMENTCURIEUX [@carrementcurieux](https://www.instagram.com/carrementcurieux)



# Parc du Sarrat :

## un poumon vert au cœur de Dax



*Il est un lieu caché au sud du centre-ville qui se compose d'un jardin à la française, enveloppé dans un jardin paysager, et de la maison de l'architecte René Guichemerre. En juin et pendant les Journées du Patrimoine, le parc accueille Les Sonates Musicales. Découverte !*

### BOTANIQUE ET BIODIVERSITÉ

Au sud du centre-ville, le Parc du Sarrat vaut le détour. Sur une surface de 3 hectares poussent là plus de 800 arbres de 130 essences différentes et 200 espèces d'arbustes. Inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques depuis 1990 avec la maison de l'architecte René Guichemerre inspirée du style californien des années 30, le domaine du Parc du Sarrat est un compromis entre style paysager et classique jardin à la française recensant plus de 450 espèces végétales. Vous découvrirez ici une magnifique allée de Magnolias à grandes fleurs bordant le plan d'eau, des serres, une source et des chemins sinueux qui serpentent en sous-bois, mais aussi beaucoup d'autres espèces d'arbres, dont : l'Érable de Cappadoce, le Loropétale de Chine ou le Cyprès chauve.

L'inventaire de la biodiversité du site liste aussi 330 champignons, 60 mousses, 40 oiseaux, 200 insectes... faisant apparaître la richesse du site.



### DE RENÉ GUICHEMERRE AU LABEL REMARQUABLE

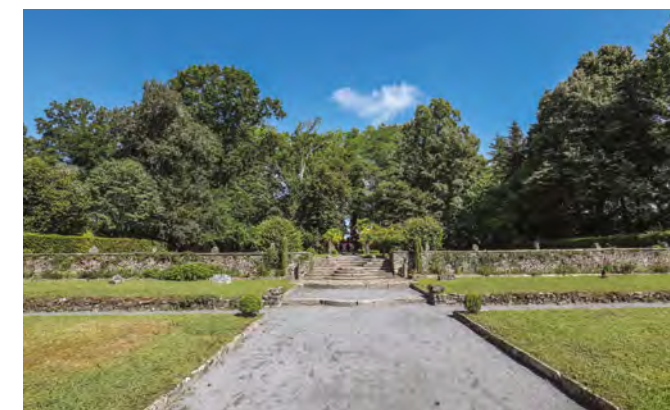
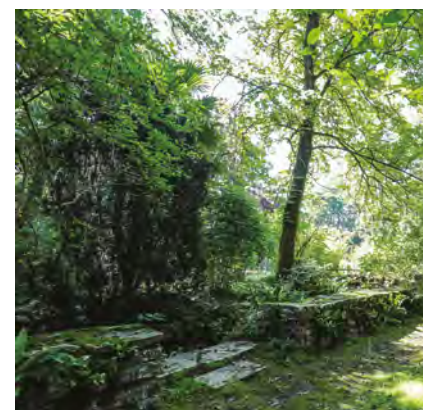
Ancienne propriété agricole, le site doit surtout son histoire à l'architecte René Guichemerre qui hérite du domaine en 1943. Formé à Paris, celui-ci choisit les lieux pour assouvir sa passion : la botanique, plantant des centaines d'espèces toute sa vie. Il métamorphose les lieux notamment en démolissant la maison bourgeoise parentale, libérant ainsi la perspective vers le plan d'eau aux nénuphars et son effet miroir. Sa nouvelle construction, de style dépouillé, s'intègre parfaitement à la nature : toits plats, fins poteaux et baies vitrées entièrement coulissantes permettant d'ouvrir la maison sur le jardin. Celle-ci est inspirée du style de l'architecte américain Richard Neutra, pour lequel la maison et l'environnement ne font qu'un. À sa mort en 1988, Guichemerre légua le domaine à la Ville de Dax. Depuis 1990, le site est inscrit au titre des Monuments Historiques. Le parc a été labellisé "Jardin Remarquable" par le ministère de la Culture en 2021.



©Adrienne Barroche

### 5 CONCERTS GRATUITS EN JUIN

Du 2 au 30 juin, chaque vendredi à 20h, le parc botanique du Sarrat accueille "Les Sonates Champêtres". À découvrir : Snap Jazz Quintet, Pepper Swing, Les Crocheteurs, les grands élèves du Conservatoire municipal et Dig It. Les Sonates reviendront en septembre pour les Journées du Patrimoine.



### JARDIN BOTANIQUE DU SARRAT

Rue du Sel Gemme, 40100 DAX

☎ 06 99 70 37 32

Visite uniquement sur réservation les mardi, jeudi et samedi à 14h et 16h.

Visite de la maison le mercredi à 16h sur réservation au 06 47 60 77 67 - Fermeture de novembre à mars



# Dax, la Feria :

## du blanc, du rouge et de la joie partagée

Du vendredi 11 au mardi 15 août, la ville va vibrer au rythme de la Feria. L'occasion de se retrouver en famille ou entre amis au rythme des bandas et des nombreuses animations.

### UNE FÊTE TRADITIONNELLE RECONNUE

Le saviez-vous ? Déjà au Moyen Âge, Dax organisait tous les ans des foires et des marchés agricoles. L'ancienne capitale de la Chalosse était un centre économique régional important. Ces rencontres étaient l'occasion de réaliser des échanges commerciaux. Ce n'est qu'au début du XIXe siècle, que celles-ci commencèrent à prendre une tournure plus festive et ludique et à se diriger vers l'évènement que l'on connaît aujourd'hui. Sur le calendrier, la date recule alors progressivement pour occuper la date actuelle autour du 15 août. Le dress code blanc et rouge s'est quant à lui imposé dans les années 1990 suite au succès rencontré pendant les Fêtes de Bayonne. Les Festayres qui se rendent à la cité dacquoise pendant la Feria sont ainsi tenus de porter des vêtements blancs agrémentés d'un foulard et d'une ceinture rouges.

### 5 JOURS / 5 THÉMATIQUES

Autour des arènes centenaires, la Feria bat son plein pendant 5 jours intenses avec une thématique festive par jour : Dax, la Landaise ; Dax, aux enfants ; Dax, en voix la musique ; Dax, aux folklores et musiques du monde et Dax, en lumière. De quoi réunir tous les éléments qui caractérisent les Fêtes : jeux traditionnels (échasses, quilles), bandas, concerts, défilés, stands gastronomiques, jeux pour les enfants, courses landaises, concours de tauromachie, feu d'artifice... De quoi attirer beaucoup de monde, tous âges confondus, soit environ 800 000 festayres accueillis l'an passé !



### À PROPOS DE L'AFFICHE 2023

La Ville de Dax a choisi l'artiste Blandine Lamy, originaire du Pays Basque, pour réaliser l'affiche de la Feria 2023. "Son style gai, coloré et chaleureux a immédiatement séduit la municipalité, heureuse d'offrir au public un visuel différent qui reflète parfaitement la joie et la convivialité de notre Feria", explique Julien Dubois, maire de Dax.

### PETIT LEXIQUE DES FÊTES :

- **Festayre** : Fêtard en gascon. Dans le jargon local, participant des fêtes populaires de la région.
- **Banda** : Groupe de musiciens défilant dans les rues lors des fêtes du sud-ouest.
- **Bodegas** : Points de restauration généralement tenus par des associations sous chapiteau, en plein air ou en caves avec musiques festives.
- **Cinta** : Écharpe rouge à nouer autour des hanches.
- **Feria** : Fête locale annuelle. Terme de plus en plus utilisé dans le sud-ouest pour désigner les fêtes. Initialement ce terme désigne les ferias taurines, organisées en Espagne et dans le sud de la France.
- **Peñas** : Lieux conviviaux pour boire un verre au son de la musique.
- **Pitchouns** : Enfants en gascon.

Retrouvez l'intégralité du programme



### DAX, LA FERIA

Corridas - spectacles - course landaise - fêtes populaires

Du 11 au 15 août

[daxlaferia.fr](https://daxlaferia.fr)

Photos : ©Ville de Dax - Clément Garby





## LA CRÉATION ACUITIS PAR FRÉDÉRIC BEAUSOLEIL

Seule enseigne à avoir un Artiste Lunetier reconnu comme Directeur artistique et associé, Frédéric Beausoleil imagine et dessine toutes les collections optiques, solaires et auditives de la marque. Son savoir-faire : concevoir des créations uniques avec minutie, technicité et accessibles à tous.

# Acuitis

## aux petits soins pour votre vue

Dans le centre-ville de Dax, la Maison d'Optique et d'Audition redonne ses lettres de noblesse au métier avec une offre de qualité, beaucoup de créativité et des prix très doux. Découverte d'un concept innovant !

### UNE DOUBLE COMPÉTENCE

Connaissez-vous Acuitis dont la première maison voit le jour en 2010 à Genève ? Aujourd'hui, forte d'un réseau qui compte plus de **100 maisons en France** et une quarantaine à l'étranger, l'enseigne a ouvert à Dax sa première maison Acuitis dans les Landes. "Nous proposons un savoir-faire cumulé grâce à nos compétences dans le secteur de l'optique et de l'audition et proposons des bilans d'audition gratuits pour effectuer de la prévention (test non médical)", explique Timothée Géhin, Maître de Maison. Nos modèles

sont uniques, nous sommes la seule enseigne à avoir un **Artiste Lunetier reconnu comme Directeur artistique.**" (voir encadré)

### DES MATIÈRES ÉCO-RESPONSABLES

Point fort des collections, les matériaux sont le fruit de longues recherches. Cet été, **place à la Nacre, issue de l'univers marin et des coquillages**, qui offre une collection singulière aux formes féminines et aux reflets iridescents. À découvrir également les gammes

à base de fleurs de coton, de cuir, de bambou, en carbone (léger et résistant, c'est l'un des rares métaux recyclables), en bois exotiques (hêtre, ébène, noyer, wengé... travaillés en lamellé-collé) ou encore **l'impression 3D réalisée à partir de poudre de polyamide biosourcé** qui permet de réaliser des **lunettes sur-mesure** selon une prise de mesure de 1000 points du visage afin de réaliser la taille idéale pour la face de la monture, la largeur du pont et la largeur des branches. Chez Acuitis, rien ne se perd, tout se transforme !



### MAISON ACUITIS

40, rue des Carmes 40100 Dax

☎ 05 58 49 65 80

✉ [dax@acuitis.com](mailto:dax@acuitis.com)

🌐 <https://fr.acuitis.com>

📱 @acuitisdax



# PAUSE YOGA

## Une pratique avec Mayana Yoga

C'est le moment d'alléger le corps, de le réchauffer, de stimuler la digestion, de dégager les poumons et de sortir de l'inertie tout en réduisant la fatigue. Je vous propose 3 postures et la pratique de méditation de l'amour bienveillant.



### 1/ DRAINER LE FOI/ LA VÉSICULE BILIAIRE

Place à la posture de Gomukasana : la tête de vache. Mettez-vous à 4 pattes, croisez une jambe devant l'autre puis asseyez-vous entre vos talons (possibilité de s'asseoir sur un coussin). Restez le dos droit ou penchez-vous vers l'avant pour plus d'intensité. Restez 5 respirations (inspire 4/expire 6 pour bien décontracter les muscles)



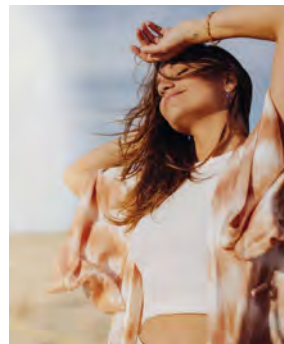
### 2/ COMPRESSION VENTRALE : L'INACTION COMPLÈTE

Installez un gros coussin ou bolster sous votre bassin/ventre. À chaque expire laissez le corps s'enfoncer de plus en plus vers le sol pour offrir un massage viscéral qui viendra stimuler les méridiens qui passe par là (estomac, rein, foi, rate) : un bon cocktail d'harmonisation émotionnelle. Dans cette posture ayez de la compassion pour toutes vos peines, pour tout ce que votre critique interne vous inflige et apportez vous de l'amour, de l'attention aimante.



### 3/ BROKEN BRANCH

Cette posture travaille les méridiens, qui passent par les bras et les épaules (cœur, poumons, péricarde), et offre un espace pour laisser aller la tristesse, la déception, pour favoriser l'amour de soi et la protection contre les chocs émotionnels. Allongez sur le ventre, placez votre bras sous votre cou, paumes de mains vers le haut, laissez le buste face au sol de plus en plus lourd. Inspirez 4 avec le ventre expirez 6. Faites ensuite avec l'autre bras.



### CULTIVER L'AMOUR DE SOI

Si tu te juges souvent "insuffisant", "pas assez", que tu as tendance à te critiquer et à te juger durement (corps, personnalité, choix...), pratique la méditation de l'amour bienveillant. Retrouve une méditation de 10 min gratuite sur mon site.

### MAYANA YOGA

25, avenue du Sablar, 40100 DAX

06 16 60 06 18

www.mayanayoga.com

mayanayoga@gmail.com

@mayanayogadax

@mayanayoga



### QUI EST MAYANA ?

Professeure de yoga spécialisée en gestion émotionnelle via les méridiens chinois et en développement personnel via la philosophie du yoga, Mayana propose des cours de yoga complet dans son studio à Dax, ainsi que des cours, atelier et formations en ligne.



## Se revitaliser avant la rentrée avec Mayana Yoga

Envie d'une parenthèse pour ralentir et redéfinir ses priorités et ses valeurs afin de s'équilibrer durablement ? Et si vous partiez à Léon, du 23 au 27 août, dans une maison landaise, pour une retraite de yoga ?

### 5 JOURS POUR MAÎTRISER LE STRESS

Voilà une pause qui tombe à point, une semaine avant la rentrée ! L'idée : ne pas perdre l'équilibre que l'on a trouvé en vacances et ne pas repartir dans une course effrénée à peine l'été terminé. Avec Mayana, professeure de yoga doux et apaisant, à Dax et sur la côte, apprenez des outils simples et concrets à utiliser dans votre quotidien pour vivre cette fin d'année avec toute l'abondance que vous méritez. "Sur place, nous prendrons le temps de découvrir quelques clés pour apprendre à améliorer notre intelligence émotionnelle et nous libérer de nos blocages, explique Mayana. Le tout dans un cadre naturel et calme".



### BIEN-ÊTRE ET BIEN-MANGER

Débutez la journée à 9h par une séance de Yin et Yoga Nidra (Yoga lent et introspectif pour calmer le système nerveux, améliorer la souplesse du corps et de l'esprit). Vers 10h30, participez à un atelier (gestion émotionnelle, numérologie). Appréciez ensuite votre temps libre tout l'après-midi (repos, piscine privée, massage/réflexologie plantaire sur rv) pour finir en soirée à 19h30 par de la Sophrologie analytique (travail sur les blocages inconscients, les schémas répétitifs négatifs avec une sophrologue expérimentée). Enfin, régalez-vous, grâce à la cuisine 100% végétale et gourmande préparée sur place par la cheffe Stéphanie (ganafodtruck).



### RETRAITE DE YOGA DANS LES LANDES

À Léon  
Du mercredi 23 au  
dimanche 27 août  
5 jours/ 4 nuits (à partir de 675 €)



JE RESERVE  
AU PLUS VITE !

# AGENDA

# Juin juillet août



**DU 2 AU 30 JUIN**  
**SONATES CHAMPÊTRES**  
 Chaque vendredi à 20h concert en plein air. (voir p. 22/23)  
 Parc du Sarrat, Dax.  
 Programme sur [dax.fr](http://dax.fr)

**VENDREDI 16 JUIN**  
**FÊTES DE SAUBAGNACQ**  
 Soirée Cabaret avec Eric Nadeau chanteur et transformiste  
 20h30 - 8€



**LES 23 ET 24 JUIN**  
**10 ANS**  
**COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE.**  
 Animations, jeux, tatouages, food au Lac de Christus, Saint-Paul-lès-Dax. (voir p. 8/9)  
[www.colosse.fr/10-ans](http://www.colosse.fr/10-ans)

**DIMANCHE 25 JUIN**  
**RANDO GOURMANDE**  
 Promenade champêtre et 5 haltes de dégustation.  
[www.grand-dax.fr/rando-gourmande-2eme-edition](http://www.grand-dax.fr/rando-gourmande-2eme-edition)



**DU 7 AU 9 JUILLET**  
**FESTIVAL**  
**MOTOR'S AND BLUES**  
 Concerts rock/blues, dans le parc des Arènes et les bars de Dax. Infos : [dmbf.fr](http://dmbf.fr)

**DU 24 JUIN AU 30 JUILLET**  
**BERGES ÉPHÉMÈRES**  
 Jeux, concerts et animations pour petits et grands.  
 Au bord de l'Adour, Dax.



**DU 19 AU 23 JUILLET**  
**FÊTES DE LA MADELEINE**  
 MONT-DE-MARSAN.

**VENDREDI 21 JUILLET**  
**SOIRÉE SPÉCIALE**  
**COURSE LANDAISE ET DÉGUSTATION,**  
 À partir de 18h  
 Carrément Curieux, Dax.

**DU 28 AU 30 JUILLET**  
**FESTIVAL MUSICALARUE,**  
 plus de 80 groupes et compagnies à Luxey.  
[musicalarue.festik.net](http://musicalarue.festik.net)  
 (voir p. 14/15)



**LES 11 ET 25 JUILLET,**  
**PUIS LES 8, 18 ET 19 AOÛT**  
**FESTIVAL 40 EN PAIRES**  
 Mugron (voir p. 10)

**DU 11 AU 15 AOÛT**  
 DAX, LA FERIA (voir p. 24/25)



**LES 25 ET 26 AOÛT**  
**FESTIVAL**  
**TEMPOS DU MONDE**  
 Théâtre de verdure, Lac de Christus, St-Paul-lès-Dax.  
[temposdumonde.com](http://temposdumonde.com)

**JUSQU'AU 15 NOVEMBRE**  
**EXPOSITION**  
**"L'EXPOSITION 'JE MANGE, DONC JE SUIS'"** explore les facettes biologiques, culturelles et écologiques d'un sujet qui touche tout un chacun. Musée de la faïence et des arts de la table. Samadet





# à Herm dans les Landes

À PARTIR DE  
66 900 €\*

OPÉRATIONS  
SPÉCIALES

9>11 Juin  
23>25 Juin

ça ressemble  
à du **camping**

c'est comme  
un **camping**

mais c'est pas  
un **camping**

VIENS CHEZ NOUS, TU SERAS PROPRIÉTAIRE ...  
**DE TON TERRAIN !!!!!**

► Domaine de l'Herminière - Chemin du Tuc \* 40990 Herm

**05 31 48 71 38**

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