

Regia Skate Club :
roulez jeunesse !

Les Tourbières
de Mées

La musique
de Fabien Boeuf

Dax et
alentour

4

Slowly



CONSTRUCTION & RÉNOVATION DE PISCINE

LOCATION & VENTE DE BRASEROS

SPÉCIALISTE DU SPA, SPA DE NAGE & SAUNA

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF

Giovanni Riboli



SHOW-ROOM : 684 RUE DU MARENSIN, 40990 MEES
05.58.42.28.08 // www.eauetplaisir.fr



Ca sent le printemps !

Enfin, nous allons vers les beaux jours ! Si ceux-ci rallongent déjà depuis quelques mois, les fleurs, le soleil, et les musiques joyeuses finissent de réveiller nos cœurs et nos corps. Cela me met même en tête des airs. Vous les entendez vous aussi ?

“Viens à la maison, y’a le printemps qui chante”, comme le chantait Claude François en 1972. Ou, comme le disait Léo Ferré, y’a la nature qui est toute en sueur, “C’est le printemps !” en 1965. J’avoue je n’étais pas née, mais qui ne connaît pas ces tubes ! Allez, je vous cite aussi Dalida et “Le Printemps sur la colline” ou encore Michel Fugain et le Big Bazar qui dans les années 70 composent un titre empreint du folklore de l’Europe de l’Est : “Le Printemps”. Sur ces airs enjoués, je vous invite à découvrir le nouveau “SLOWLY Dax et alentour” qui parle de belles initiatives locales, d’artisans de proximité, de musique et même de skate ! Sortez, reconnectez-vous à la nature et saluez vos voisins ! D’ailleurs pourquoi ne pas en profiter pour les convier à La Fête des Voisins 2023 qui aura lieu le vendredi 26 mai 2023.

Bonne lecture et rendez-vous début juin pour notre numéro d’été qui marquera les 1 an de SLOWLY Dax !

Céline, rédactrice de Slowly Dax et alentour

Édito

Sommaire



4 Les Tourbières de Mées



9 Fabien Boeuf, auteur compositeur



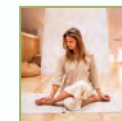
14 Le CFA de Dax



16 BGE Landes Tec Ge Coop



20 Les asperges dans tous leurs états



28 Pause yoga



32 Se mettre au skate



34 Agenda



www.slowlymag.fr



@slowly_mag



@Slowly Mag



Slowly mag N°4, printemps 2023

Directrice de publication, commerciale : Sandrine Vialatte

Rédactrice : Céline Vautard

Photographe : Candice Behlert

Mise en page : Marie Lorieux

E-mail : slowlymag@gmail.com

Tél. 06 99 67 39 10

Imprimé sur papier PEFC, en UE

Couverture ©DR



Photographe
Candice Behlert
@can10blr



Rédactrice
Céline Vautard
@celinevautard

LES TOURBIÈRES DE MÉES

un paysage vieux de 5000 ans

Sur la commune, un joli parcours pédagogique d'un kilomètre permet de découvrir la tourbière aménagée de l'Estanque. Espace protégé et classé Natura 2000, celui-ci crée des conditions écologiques uniques qui abritent une faune et une flore adaptées. Visite sur des terres millénaires !

Une zone humide particulière

À Mées, vous ne pouvez désormais presque plus les manquer car depuis le début de l'année, un petit panneau vert les indique enfin ! Qui ça ? Les Tourbières ! Certains diront, c'est quoi une tourbière ? Réponse de Philippe Sénécal, président de l'association Tourbières et patrimoine méessois (TPM) : "C'est une zone humide où s'accumule de la tourbe qui est une matière organique fossile formée par accumulation sur de longues périodes de temps de matière organique morte, essentiellement des végétaux, dans un milieu saturé en eau". Ce blocage de la matière organique crée des conditions écologiques particulières (notamment en ne permettant pas le recyclage des éléments minéraux nutritifs nécessaires à la croissance des végétaux, ce qui limite leur développement). De ce fait, c'est toute la chaîne alimentaire qui est drastiquement limitée adaptée à un régime frugal.



© Association Tourbières et patrimoine méessois



Des espèces rares et précieuses

Du coup, baigné en permanence dans l'humidité, ici, rien ne pousse en hauteur. "La plante architecte des lieux est la sphaigne, qui appartient au groupe des mousses", souligne Philippe Sénécal. Composée de cellules vivantes, qui assurent la photosynthèse, et de cellules mortes qui permettent la rétention de l'eau à la manière d'une éponge, celle-ci relâche également des acides humiques qui participent à l'acidification du milieu donnant à la tourbe et à l'eau leur couleur brune. Face à ce manque d'éléments nutritifs, place à la prolifération de 4 espèces de plantes carnivores : deux Rossolis (mieux connus sous leur nom latin *Drosera*), la Grassette du Portugal et l'Urticaire intermédiaire (en danger d'extinction, on ne trouve celle-ci que sur une douzaine de sites en Aquitaine). Autre plante caractéristique des tourbières : la bruyère cendrée, le séneçon de Bayonne, le lys des marais. Tandis que, déjà là du temps des dinosaures, dès les beaux jours, admirez les libellules comme les cordulies à corps fins ou à tâches jaunes, les crocotémis rougeoyants et les agrions de Mercure rayés de noir et de bleu. Enfin, papillon emblématique en voie de disparition en Europe, le fadet des laïches, prolifère ici. Ouvrez l'œil dès le printemps !



© Association Tourbières et patrimoine méessois



UN LIEU À PRÉSERVER

En 10 ans, 30% des tourbières ont disparu en France. Il faut donc les sauvegarder, les nettoyer régulièrement et effectuer des inventaires et des fascinaiges (technique qui permet de maintenir l'eau dans les tourbières). L'association TPM veille à cela et a également installé des nichoirs pour les oiseaux et les chauves-souris.

TOURBIÈRES DE MÉES

307, route de l'Estanque, 40990 MÉES

Ouvert toute l'année, visite avec l'association TPM infos :

✉ tpmassomees@gmail.com

🌐 <https://cen-nouvelle-aquitaine.org/tourbieres-de-mees/>

📱 @Tourbieresetpatrimoineeesois



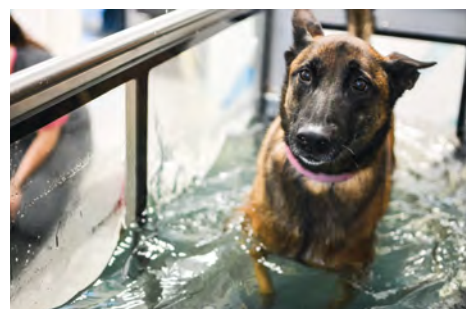


BIO'VET ET VET'OSTÉO SOIGNENT NOS COMPAGNONS À QUATRE PATTES

Implantés dans la zone commerciale jouxtant le Grand Mail à Saint-Paul-lès-Dax, les deux établissements baptisés Bio'Vet et Vet'Ostéo proposent une prise en charge globale de chaque animal et forment une clinique de 1000 m². De fait, chacun des lieux accueille des services de médecines spécifiques. À gauche, place aux traditionnels soins vétérinaires ; à droite, l'établissement met l'accent sur les médecines complémentaires.

L'OSTÉOPATHIE POUR LES ANIMAUX

Chez Vet'Ostéo, les docteurs Nolwenn Patte et Sébastien Souque pratiquent l'ostéopathie à domicile pour les grands animaux (chevaux, vaches) et sur place pour les chiens, chats et NACs. "Ce type de soin est assez récent pour les chiens et les chats. Cela fait à peine une dizaine d'années que ça s'est démocratisé", explique le Dr Patte. Parmi les pathologies soignées, l'ostéopathie donne de bons résultats sur certaines maladies chroniques et peut permettre de diminuer ou d'espacer la prise de certains médicaments, agit sur les problèmes locomoteurs liés au vieillissement ou à des traumatismes et favorise le bien-être des chiens pratiquant des sports canins.



"Il arrive même que l'ostéopathie soit pratiquée en même temps entre maître et animal, lorsque la complicité le permet, avec l'aide d'un autre praticien. C'est toujours un échange très fort", souligne-t-elle. Elle se remémore notamment une séance avec une vache chez un agriculteur où celle-ci, détendue, a posé sa tête sur son épaule et s'est endormie. "Ce sont des moments assez uniques qui font prendre conscience que les animaux aussi ont besoin de soin et que nous pouvons leur apporter beaucoup, qu'ils soient de petite ou de grande taille", confie t-elle.



© Art sensible



© Art sensible

TRAITER LES MAUX

L'acupuncture est aussi prodiguée sur les animaux pour atténuer les douleurs, aider au traitement de certaines maladies chroniques (problèmes dermatologiques, maladies hormonales, épilepsie) et lutter contre l'incontinence. "Nous avons une approche globale de la santé, poursuit le Dr Patte. Nous tenons compte de l'environnement dans lequel vit l'animal, de ses émotions. L'idée est d'améliorer son quotidien."



© Art sensible

LA RÉÉDUCATION

Vet'Ostéo est aussi champion de la rééducation fonctionnelle. "Cela permet de meilleures chances de récupération après une opération, confirme le Dr Patte. De fait, s'il est pris en charge dès le retrait des points, en quelques séances, l'animal peut être rétabli alors que s'il ne se sert pas de ses membres rapidement la récupération sera plus longue". En parallèle, une plateforme Imoove permet de travailler l'équilibre, la proprioception et le renforcement musculaire. Tandis que, l'hydrothérapie fait également partie des soins prodigués en post-opératoire, en préparation sportive ou sur des chiens arthrosiques.



© Art sensible

Celle qui porte un nom prédestiné pratique aussi la chirurgie orthopédique sur les chiens et les chats. Enfin, Vet'Ostéo accueille une orthésiste qui réalise attelles et prothèses pour les animaux amputés. "Nous travaillons en complémentarité avec les vétérinaires traitants et envoyons les comptes rendus à ceux-ci", conclut le Dr Patte. Vous l'aurez compris, si vous êtes adeptes des médecines douces et de l'approche préventive, vous ne pourrez qu'adhérer à l'endroit.

CONNAISSEZ-VOUS LE RÉSEAU CAPDOULEUR ?

Vet'Ostéo est membre de ce réseau dont l'objectif est de recenser les vétérinaires qui vont plus loin dans la prise en charge des animaux douloureux chroniques en accompagnant leurs propriétaires. En fonction de votre région, consultez les spécialistes près de chez vous.

www.capdoleur.fr

VET'OSTÉO

441, route de la Bernardère,
40990 SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Consultations sur RDV

Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h
et le mercredi de 9h-13h

☎ 05.47.53.79.59

🌐 www.vetosteo-patte.fr

✉ contact@vetosteo-patte.fr

👤 @VetosteoPatte

📷 @vetosteoPatte



20 évènements pour les 20 ans de Sp'Hinx

L'association, dont Didier Kahn et Frédéric Le Gendre sont les coprésidents, s'est donné pour mission de mettre le spectacle vivant à la portée de tous en milieu rural. En 2023, elle fête ses 20 ans. Demandez le programme !



UNE ÉQUIPE QUI GRANDIT

Il aime le dire et ne le cache pas. "On s'amuse bien avec Sp'Hinx", clame Didier Kahn. Celle qui, au départ, faisait partie du foyer rural de Hinx, compte aujourd'hui 21 membres à son Conseil d'administration et de nombreux membres adhérents.

"En 20 ans, nous nous sommes développés et avons gagné en éclectisme, mais nous n'avons pas changé de démarche. Notre objectif : Offrir à tous, en milieu rural, la possibilité d'accéder à la culture via le développement du spectacle vivant", poursuit-il.



DES TÊTES D'AFFICHES, DU RIRE ET DES CONCERTS GRATUITS

Avec 20 évènements attendus tout au long de l'année, Sp'Hinx a la particularité d'attirer des artistes de tous horizons entre chanson française, jazz manouche, ciné-concert, humour, gospel, musique irlandaise, chanson du jour ou encore le fameux festival de blues dont certains concerts sont gratuits. Place également à quelques têtes d'affiche : The Broadway Swing Company, qui mélange musiciens et danseurs pour un spectacle haut en couleurs, s'est déjà produit sur de nombreuses grandes scènes. Tandis que El Spectacolo : Elastic et Francesca sont passés de nombreuses fois dans le show télévisé de Patrick Sébastien. Drôle de Jam (3 musiciens et 2 chanteuses qui swinguent) a fait de grandes scènes, tout comme le chanteur de Gospel Max Zita qui a fait deux fois l'Olympia. Enfin, Chien Noir, nommé aux Victoires de la Musique 2022 dans la catégorie « Révélation masculine » passera quant à lui sur la scène en fin d'année. En 20 ans, Sp'Hinx peut se féliciter d'avoir organisé 160 évènements culturels, produit 900 artistes et d'avoir accueilli 32.000 spectateurs. **Bon anniversaire !**



ABONNEMENTS

4 spectacles : 56 € / 30 € (tr)
Blues Spirit : 30 € / 20 € (tr)
Week-end 20 ans : 45 € / 25 € (tr)
www.billetweb.fr/pro/sphinx

SP'HINX

112, route de Dax 40180, Hinx

☎ 07 69 02 30 55

🌐 <https://www.sp-hinx.com>

✉ contact.hinx40@gmail.com

👤 @sphinxspectacles

📷 @sp_hinx



FABIEN BŒUF

l'artisan des mots

Sorti il y a quelques mois, le nouvel album du Landais intitulé "Comme l'animal" est le 4^e disque de l'auteur-compositeur qui vit à Laluque. Son nouveau clip "Ton héritage" est à découvrir sur les réseaux sociaux dès le 7 avril.



27 ANS DE SCÈNE

Autodidacte, généreux et atypique, Fabien Boeuf n'est pas un artiste qui a la grosse tête. Pour autant, cela fait 27 ans qu'il roule sa bosse. Depuis son premier groupe avec les copains, en classe de Terminal, à celui baptisé Poc fondé en 1999, avec lequel il a partagé les scènes de Noir Désir notamment, il multiplie les expériences et les festivals avant de prendre son envol seul. "À 30 ans, j'ai eu envie de chanter davantage de chansons à texte et de mettre les mots en avant, raconte t-il. Je suis fan des défauts même dans l'écriture à l'image des chansons de Renaud. Ça sonne juste tout simplement."

UN ALBUM INTIMISTE

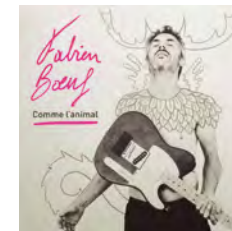
Artisan ramoneur une partie de l'année, l'artiste aime garder cette liberté qui lui permet de créer et surtout de vivre à la campagne en famille. "Je fais de l'artisanat, je ne cherche pas les millions de vues, poursuit-il. Ce nouvel album baptisé "Comme l'animal" fait référence à son nom de famille et vient marquer l'empreinte de textes très personnels. "J'ai imaginé les mélodies et les textes. Nous avons enregistré au Studio du Manoir à Léon avec des cordes, des violons, une vraie batterie, rien d'électronique que des vrais sons", clame t-il.

CONCERT CHEZ L'HABITANT

Outre les différentes dates de concerts (voir encadré ci-dessous), ce qu'aime particulièrement Fabien ce sont les concerts chez l'habitant. "Le concept est simple : les gens me font venir chez eux (30 personnes à 10 euros financent le cachet de l'artiste, NDLR). L'idée est d'inviter voisins, amis, confie t-il. Chacun apporte quelque chose à manger façon Auberge Espagnole. On passe une soirée en toute simplicité, on échange et on partage un bon moment." Loin du star system, Fabien Boeuf prône la convivialité. N'hésitez pas à l'ajouter à votre playlist !

AGENDA CONCERT

30 avril 2022 / Epinal
7 mai 2022 / Rieutort-de-Randon
24 juin 2022 / Bassens
6 janvier 2023 / Preignan
21 janvier 2023 / Talence
18 février 2023 / Reims



FABIEN BOEUF

🌐 <https://fabienboeuf.com>

👤 @Fabien.Boeuf.Art

📷 @fabienboeuf

📺 FabienBoeuf



Maison Familiale Rurale

SE FORMER ET APPRENDRE AUTREMENT DÈS LA 4^{ÈME}

À Oeyreluy, Pontonx ou Castelnaud, trois lieux proposent aux jeunes un modèle alternatif pour apprendre, réussir et s'intégrer pleinement dans la société et le monde du travail. Découvrez !



DES FORMATIONS QUI RÉPONDENT AUX BESOINS DE CHAQUE TERRITOIRE

Connaissez-vous le mouvement Maison Familiale Rurale (MFR) né en 1935 ? Celui-ci est le fruit d'une expérience originale menée dans le Sud-Ouest de la France, dans un petit village du Lot-et-Garonne où quelques agriculteurs ont eu l'idée d'inventer une formation pour répondre aux besoins de leurs métiers et promouvoir l'éducation des jeunes en milieu rural. Ils se regroupent par la suite en association et, avec l'aide de quelques familles, ils recrutent un formateur, achètent un bâtiment... Ils donnent ainsi naissance à la première Maison. Forte de son succès, l'initiative prend de l'ampleur et s'exporte dans le monde entier (700 aujourd'hui, dont 495 en France).



« Nous faisons partie de l'économie sociale et solidaire, chaque association est autonome et délivre des formations différentes en fonction des besoins du territoire » explique Florelle Pugnere qui dirige la MFR de Dax- Oeyreluy depuis août 2022.



SAVOIR-FAIRE ET CITOYENNETÉ

« Nos Maisons proposent aux jeunes et aux adultes un modèle de formation alternatif (dès la 4^{ème}, mais aussi en apprentissage et en formation continue) pour réussir et s'intégrer pleinement dans la société et le monde du travail, poursuit-elle. Nous formons les jeunes, nous les encourageons à développer leur savoir-être, leur citoyenneté pour leur permettre d'exercer un métier dans lequel ils pourront s'épanouir. »

À Dax, place aux formations dans la vente, la jardinerie, la fleuristerie ou l'animalerie, ainsi qu'à la réparation de l'électroménager connecté (TSEC). Un profil très recherché actuellement.

Tandis qu'à Castelnaud, les formations mettent davantage l'accent sur le Service à la Personne, le Sanitaire et Social et l'Hygiène & Sécurité.

Enfin, à Pontonx, place à des formations autour du Service, du Commerce et de l'Informatique.

“Nous croyons aux vertus de l'alternance qui permet aux jeunes d'explorer le monde du travail, de se créer un réseau, de constituer leur CV et de venir partager ensuite leurs expériences, ici, avec les autres, tout en continuant à apprendre les matières générales autour de la pédagogie de projets, poursuit Florelle Pugnere. Notre force : expérimenter entre la théorie et la pratique.”



PORTES-OUVERTES ET INSCRIPTION 2023

Envie de faire connaissance avec l'équipe des MFR de Dax Oeyreluy, Castelnaud ou de Pontonx ? Rendez-vous lors des portes ouvertes dans chacun des établissements, les :

Samedi 18 mars 2023
de 9h à 17h
Samedi 13 mai 2023
de 9h à 13h.

MFR
CULTIVONS LES RÉUSSITES



MFR DAX-OEYRELUY
33 bis rue Monteils, 40180 Oeyreluy
☎ 05 58 57 81 05
🌐 www.mfr-dax.fr
📱 @MFRDax



MFR CASTELNAU CHALOSSE
1958 Rte de Badie,
40360 Castelnaud-Chalosse
☎ 05 58 98 54 28
🌐 www.mfr-castelnaud.fr
📱 @MFRFCFACastelnauchalosse



MFR PONTONX-SUR-ADOUR
206 Av. du Marensin,
40465 Pontonx-sur-l'Adour
☎ 05 58 57 20 42
🌐 www.mfr-pontonx.com
📱 @MFR.Pontonx

POUILLON IMMOBILIER

une agence indépendante
100% investie dans le vie locale

Fondée en 2005 à Pouillon, l'agence immobilière, reprise en 2015 par Yannick Caradec, continue d'être une référence sur la commune et son secteur sur 20 kilomètres alentour. Rencontre !



DES PROFESSIONNELS À L'ÉCOUTE

« Je suis aux manettes de POUILLON IMMOBILIER depuis 7 ans maintenant et l'agence a pris un bel envol, confie Yannick Caradec. Depuis le début de l'année, l'équipe s'est renforcée d'une quatrième personne. »
Clerc négociateur pendant une quinzaine d'années auprès d'offices notariaux dacquois, Yannick dispose de très bonnes connaissances juridiques qui sont de vrais atouts pour le quotidien de l'agence.
« Vendre un logement, qu'il s'agisse de son habitation principale, d'un investissement ou acheter un bien, cela demeure plus que jamais un acte financièrement et affectivement impliquant qui demande du temps, de l'attention et une vraie compétence, poursuit le dirigeant. De la prise de décisions stratégiques jusqu'au suivi du financement, nous sommes là pour guider chacun. »



UNE AGENCE IMPLIQUÉE SUR SON TERRITOIRE

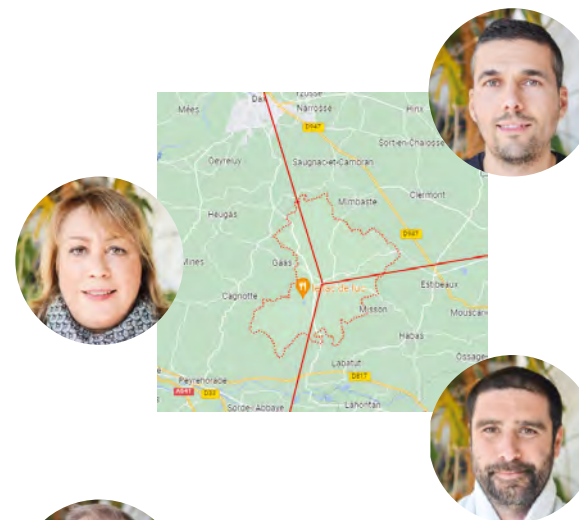
Reconnu pour son professionnalisme, Yannick n'est pas seulement agent immobilier. Depuis quelques années, il s'implique également dans la vie culturelle et associative de la localité en tant que partenaire. « L'agence joue le jeu du sponsoring et cela élargit notre notoriété », poursuit-t-il. Celle-ci soutient notamment le Rugby Club Pouillon. « Les maillots rouge et blanc du club, c'est nous ! Et le logo de l'agence est également aux couleurs du club : rouge et blanc », ajoute-t-il. Tandis que depuis quelques semaines un drôle de camion, où figure le logo POUILLON IMMOBILIER, a pris la route ! (Voir encadré ci-dessous). « À l'agence, il y a une belle dynamique et nous veillons à la maintenir. »

DE NOUVEAUX DÉVELOPPEMENTS

Prochainement, POUILLON IMMOBILIER élargira ses compétences sur de nouvelles gammes de prix pour aller vers des lieux de prestige et s'ouvrira même à de nouveaux secteurs. Les visites virtuelles seront aussi développées, tout comme la page Facebook qui reflète l'évolution du métier. Yannick aime fédérer et ouvrir les horizons, à l'image de son poste de vice-président au sein du groupement AMEPI (Association des mandats exclusifs des professionnels de l'immobilier). On le suit !

UN CAMION QUI CRÉE DU LIEN

Depuis février, POUILLON IMMOBILIER, ainsi que d'autres partenaires, se sont mobilisés autour du CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale), pour soutenir les plus âgés. L'idée : acheter un emplacement publicitaire sur le camion frigorifique qui livre chaque jour les repas à domicile à ceux qui vivent seuls chez eux. L'agence s'affiche sur le capot du véhicule et contribue ainsi à financer le service. Une initiative peu commune qui mérite d'être saluée !



POUILLON IMMOBILIER

104, Av. de la Liberté, 40350 POUILLON

☎ 05 58 98 23 88

✉ pouillon.immobilier@gmail.com

🌐 www.pouillon-immobilier.fr

📱 @POUILLONIMMOBILIER



Hôtellerie/ Restauration

le CFA de Dax forme à des métiers de service qui recrutent



Installé depuis 2002 au quartier du Sablar, l'établissement se relance sous l'impulsion d'une nouvelle équipe dirigeante. Rencontre avec Joël Mechaussier, responsable du Centre de formation.



UN PARTENARIAT GAGNANT

Si la pandémie a beaucoup touché le monde de la restauration, celui-ci est reparti de plus belle et les besoins sont plus que jamais nombreux. "Notre mission est de (re)mettre en lien les entreprises, les familles et le CFA, explique Joël Mechaussier qui a pris la direction de l'établissement en septembre 2022. La crise sanitaire a chamboulé les choses, il faut remettre sur pied une coordination et des partenariats au service des professionnels et de la restauration. Nous formons à de très beaux métiers qui à l'heure actuelle peinent à recruter et où les emplois sont nombreux."

UNE PALETTE DE MÉTIERS

Avec plus de 200 apprentis formés par année, le CFA Hôtellerie/Restauration de Dax transmet la passion aux plus jeunes mais aussi aux adultes en reconversion. "En ce moment, la cuisine a le vent en poupe mais les métiers de service comptent aussi la sommellerie, le bar, le travail au guéridon ou encore celui de commercial", complète Joël Mechaussier. Enfin, l'établissement compte également un restaurant d'application où les élèves s'entraînent (accessible à tarif préférentiel sur réservation).



FORMER DES APPRENTIS

CAP Cuisine, CAP Commercialisation et services en hôtel-restaurant, BP Arts du service et commercialisation en restauration ou BP Art de la cuisine, les formations sont nombreuses et accessibles dès la sortie de la 3^e en mode alternance (1 semaine à l'école / 2 semaines en entreprise). "En septembre 2023, nous allons également ouvrir une mention complémentaire de Barman par apprentissage, poursuit Joël Mechaussier. Sans compter que toutes nos formations sont également accessibles via le Greta en formation continue et certains avec des modules courts (Snacking, formation Pizzaiolo)."



CFA DES MÉTIERS DE L'HÔTELLERIE ET DE LA RESTAURATION DE DAX

23, avenue du Sablar, 40100 DAX

☎ 05 58 58 70 80

🌐 <https://greta-cfa-aquitaine.fr/>

📍 GRETACFAAquitaine40Landes



RENDEZ-VOUS AUX PORTES OUVERTES

Envie de visiter, de poser des questions et pourquoi pas de signer un contrat d'apprentissage ?
Le CFA Hôtellerie/Restauration de Dax vous attend à ses portes ouvertes
les samedis 11 mars et 13 mai de 9h à 12h30

Accompagnement à la création d'activités

connaissez-vous BGE Landes Tec Ge Coop ?

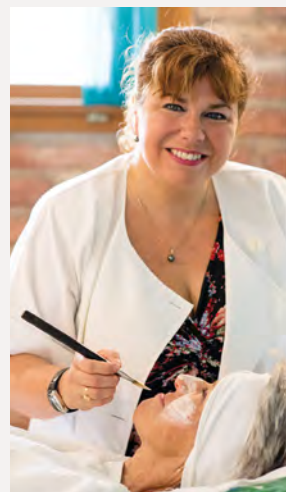
Avec 13 points d'implantation dans les Landes, la structure associative vous propose toute une palette d'outils pour vous aider dans l'émergence d'un projet professionnel. Pas d'âge limite, juste la motivation et l'envie de réfléchir à son avenir.



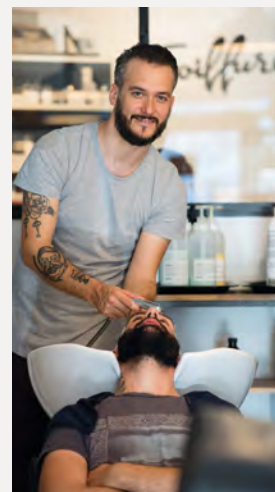
ALEXANDRE Marion
fondatrice de **Paulette
Intérieur**



Eva EGLOFF fondatrice de
Café LALALANDES à Saint
Sever



Magali GALLEGO fondatrice
de **Boté du Sud** à Saint Paul
lès Dax



Nicolas DARGELOS fonda-
teur de **L'Atelier du Coiffeur**
à Dax

UN ACCUEIL DE PROXIMITÉ

Affiliée au réseau national BGE présent dans chaque département, Tec Ge Coop est une association soutenue depuis 1985 par le Conseil départemental des Landes pour accueillir, informer et accompagner les porteurs de projet de création ou reprise d'entreprise. Avec des équipes présentes sur tout le territoire des Landes, l'association dispose d'un ancrage fort avec 13 points d'implantation (Aire-sur-Adour, Biscarrosse Capbreton, Dax, Labouheyre, Mimizan, Mont-de-Marsan (2), St-Geours-de-Maremne, St-Paul-lès-Dax, St-Vincent-de-Tyrosse, Soustons, Tarnos) dont 8 lieux d'accueil permanents et des permanences.

BGE LANDES TEC GE COOP

Bureau de SAINT PAUL LÈS DAX - Îlot Campus
☎ 05 58 91 79 65

Siege social à MONT-DE-MARSAN ZA de Pémégnan
☎ 05 58 06 10 40

🌐 www.bge-tecgecoop.com

📱 @BGElandesTecGeCoop



UN SOUTIEN HUMAIN PERSONNALISÉ

"Nos services et outils sont accessibles à toutes et tous : personne éloignée d'un emploi durable et/ou en situation de fragilité, en reconversion et/ou demandeur d'emploi, explique Sylvie Dupeyron, directrice de Landes Tec Ge Coop. Nous étudions avant toute chose le réalisme du projet d'insertion ou de réinsertion avant de passer à sa mise en œuvre. Nous avons trois principales missions : l'accompagnement des porteurs de projets dans la construction de leur parcours (émergence d'idées, étude de marché, budget prévisionnel, mobilisation des aides ou choix du statut), la formation courte à la création d'entreprise via différents modules et enfin, le suivi post création". Au total, en 2022, ce sont 405 projets qui ont abouti. "C'est une grosse satisfaction car on analyse chaque année la pérennité de ceux-ci et 3 ans après, 83% sont toujours en activité", conclut Sylvie Dupeyron.

UNE COUVEUSE D'ACTIVITÉ

Outil spécifique, La couveuse départementale Envoléa permet aux porteurs de projets de tester leurs idées en grandeur réelle avant de créer leur entreprise. Hébergement juridique, back-office administratif et comptable, coaching commercial garantissent un dispositif sécurisant.

LANA INTERIM

PARTENAIRE DE L'EMPLOI DE PROXIMITÉ

Au sein du groupe Arobase Intérim, les agences Lana Intérim, installées à Saint-Geours-de-Maremne et à Peyrehorade, travaillent au plus près des intérimaires et des entreprises locales. Leur objectif : vous proposer des missions dans un rayon de moins de 25 km de chez vous.

Envie de faire l'expérience Lana (travail, en langue basque) Intérim ? Poussez donc la porte de l'agence de Saint-Geours-de-Maremne ou de Peyrehorade, qui œuvrent chacune sur les secteurs agroalimentaire et agriculture, transport, industrie et bâtiment. Sur place, tout commence par un entretien : "C'est la base de toute nouvelle relation que ce soit avec un futur employé ou employeur, explique Nicolas Meillereux, responsable des deux agences landaises. Notre équipe, toujours disponible et à l'écoute, reçoit 5 jours sur 7 et sans rendez-vous".



PROXIMITÉ ET CONNAISSANCE DU TISSU ÉCONOMIQUE LOCAL

"Même si nous sommes à l'ère du digital, rien ne remplacera jamais un rendez-vous physique qui reste fondamental pour mettre en place une mission. Notre force : la proximité avec les recruteurs pour un fonctionnement 100% local. Lana Intérim se veut au plus près des intérimaires et de ses clients. En 5 ans, suite à une mission chez nous, plus de 200 personnes ont décroché un emploi. L'idée : mettre en lien la bonne personne et une société. C'est notre plus grande fierté !"



AROBASE INTÉRIM

un réseau de 17 agences dans le Sud-Ouest qui multiplie les adresses pour toujours plus de proximité. Gardez l'œil ouvert de nouveaux projets arrivent en 2023 !

LANA INTERIM

2, rue de la Gare, 40230 SAINT-GEOURS-DE-MAREMNE
☎ 05 58 91 27 28

87, rue Gambetta, 40300 PEYREHORADE
☎ 05 58 91 27 27

Ouvert du lundi au vendredi 8h-12h/14h-18h
sans RDV

🌐 <https://www.arobase-interim.com>

📱 @Lana-Interim-St-Geours-de-Maremne

📱 @LANAInterimPeyrehorade



Les bonnes adresses
sont dans Slowly !



LA TAPIA invite l'Espagne à Dax

À deux pas de la Fontaine Chaude, à Dax, Savannah Getten et Jean-Baptiste Molas ont ouvert une épicerie fine et bar à planches qui fait la part belle aux produits de la péninsule Ibérique. À l'honneur des denrées exclusives en provenance directe de producteurs.



UN DUO DE PASSIONNÉS

En couple dans la vie comme au travail, Savannah et Jean-Baptiste, respectivement danseuse et torero, ont ajouté une corde à leur arc en inaugurant La Tapia en avril 2022 dans le centre-ville de Dax. "Nous avons vécu et passé tous les deux beaucoup de temps en Espagne pour nos métiers, confie Jean-Baptiste. Aujourd'hui, nous continuons de vivre de notre passion, mais nous avons eu l'envie d'amener ici, dans notre ville, ce qui se fait de meilleur."



LA TAPIA

7, rue de la Fontaine Chaude, 40100 DAX
Ouvert du mardi au samedi
10h -14h / 15h30-minuit

☎ 06 71 95 18 62

✉ latapia.dax@gmail.com

📷 @latapia_dax

📍 @La-Tapia



DES PRODUITS D'EXCEPTION

"Le jambon et les charcuteries Pata Negra 100% Bellota proviennent de Jabugo en Andalousie, explique Jean-Baptiste. Quant à l'huile d'olive, véritable joyau espagnol, nous en avons en provenance de 6 producteurs différents. Véritable or liquide, chacune réveille les papilles." Place également à une multitude de fromages ibériques (brebis, manchego, chèvre aromatisé, Pata de mulo, ...), de conserves de la terre (Artichauts, Pimientos, Asperges de Navarre), de conserves de la mer (Poulpes, Pétoncles, Bonite, Anchoas, Moules), du riz de la coopérative de Valence mais aussi à une sélection de vins qui font de la Tapia un temple du bon goût à l'espagnol dont la qualité est la pierre angulaire du concept. "Nous avons voulu raconter chaque région en allant chercher le meilleur produit qui la représente, poursuit-il. Chaque produit a une histoire à raconter et nous avons visité chaque exploitation, rencontré chaque producteur avant d'en approuver la qualité."



UN BAR À PLANCHES

Enfin, le concept de La Tapia est de faire en sorte que chaque produit présent dans l'épicerie fine soit consommable sur place. Planche mixte de charcuteries Pata Negra et de fromage affiné, ración de Jamón 100% Bellota, Anchoas de Cantabria, dégustation d'Artichauts de Navarre sublimés par une huile d'olive de Jaén... "L'idée, c'est de mettre le produit brut au centre de l'assiette car l'excellence se suffit à elle-même et nous tenons à rendre hommage au travail des producteurs", conclut-il.

L'ASPERGE DANS TOUS SES ÉTATS



Vélouté d'asperges blanches

1,5 à 2 kg d'asperges - 10 cl de crème - 2 oignons nouveaux - 1 gousse d'ail - Huile d'olive - Sel, poivre

Éplucher et couper les asperges en petits tronçons. Conserver quelques pointes entières. Éplucher et émincer les oignons et la gousse d'ail.

Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive.

Faire revenir l'ail et l'oignons. Ajouter les asperges et verser de l'eau à hauteur des asperges. Laisser cuire 10 minutes environ.

Placer les asperges cuites dans un mixeur et ajouter du bouillon de cuisson jusqu'à obtention de la texture souhaitée. Ajouter la crème, saler, poivrer. Décorer avec des pointes d'asperges ou des petites tranches de lard grillés et servir.



Quinoa aux asperges et à la feta

200 g quinoa - 500 d'asperges verte - 500 g d'asperges blanche - 200 g de feta - Quelques brins de persil plat - Sel, poivre

Pour la sauce : 4 c. à s. d'huile d'olive 2 c. à s. de vinaigre balsamique - 1 c. à café moutarde - Sel, poivre

Faites cuire le quinoa 10 min dans de l'eau bouillante salée. Laissez reposer 10 min hors du feu puis égouttez-le et laissez refroidir.

Faites cuire 5 min les asperges vertes et 10 min les blanches à l'eau bouillante salée. Plongez-les dans un grand saladier d'eau froide, puis égouttez-les sur un linge. Préparez la vinaigrette : Dans un bol, mélangez le vinaigre avec la moutarde, un peu de sel et de poivre. Ajoutez l'huile d'olive en filet et émulsionnez à la fourchette. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Répartissez le quinoa dans les assiettes. Ajoutez les asperges coupées en tronçons et la feta émiettée à la fourchette. Versez un trait de sauce, salez, poivrez et parsemez de persil. Servez



Les astuces



En liant les asperges en botte avec de la ficelle de cuisine, elles seront plus faciles à retirer de l'eau de cuisson et à dresser joliment par portions.

Les asperges peuvent aussi se congeler: après les avoir pelées, mettez-les directement dans un sachet de congélation. Ne pas les cuire ni les blanchir avant sinon des cristaux de glace se formeront pendant la congélation et les asperges ramolliront. Important: faites-les cuire telles quelles, sans les faire décongeler.

Pour les garder plus longtemps fraîches: enveloppez-les dans du papier absorbant humide et gardez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur.

MON PETIT COIN MERVEILLEUX UN NOUVEAU GENRE DE RÉSIDENCE DANS LES LANDES

À Herm, Adrien Bru lance la commercialisation d'un Parc Résidentiel de Loisirs où chaque client est en pleine propriété de son terrain et de son lot.
Dans un parc de 1,8 hectare, les lieux conjuguent sécurité et rentabilité.

PROPRIÉTAIRE DANS UN CADRE PAISIBLE

L'idée est simple mais il fallait y penser : racheter des campings en mal de modernité et en faire des PRL (Parcs Résidentiel de Loisirs) dans un cadre remis à neuf. Sous le nom commercial Mon Petit Coin Merveilleux, le projet est proposé par les résidences de vacances SoleilLuna qui présentent en exclusivité des produits de loisirs en pleine propriété. Après le Var, Mon Petit Coin Merveilleux s'implante aujourd'hui dans les Landes à Herm.



"L'idée : devenir propriétaire à la fois de sa parcelle de terrain viabilisée et de son Habitation Légère de Loisirs (HLL) dans un Parc Résidentiel de Loisirs (PRL)", explique Adrien Bru



UN HOME SWEET HOME PERSONNALISÉ

Routes refaites, portail sécurisé et automatisé, terrains viabilisés (eau, électricité, ligne téléphonique et tout à l'égout), piscine rénovée, infrastructures repensées...

À Herm, le camping va laisser place à un PRL à l'allure de village de vacances où les 62 lots (dont 15 déjà équipés d'un chalet) sont officiellement mis en vente depuis le 1^{er} mars. Ensuite, à chaque propriétaire de choisir entre chalet ou mobil-home sur une parcelle entre 200 à 461 m² (à partir de 69.900 €). "Chacun est libre d'aménager celle-ci comme il le souhaite, de la clôturer ou non, de la louer ou d'y passer un week-end ou des vacances, c'est la formule Mon Petit Coin Merveilleux !", poursuit Adrien Bru. Moins cher qu'un investissement classique, la formule propose aussi les services d'une conciergerie qui peut s'occuper de vous simplifier la vie (entrée et sortie des locataires, ménage...).



DÉCOUVRIR LE PROJET SUR HERM

Envie d'en savoir plus sur les résidences de vacances SoleilLuna à Herm ?

Deux réunions d'information ont lieu à l'hôtel Le Splendid à DAX.

**Rendez-vous
les vendredis 17
et 24 mars à 18h**

Suivront des journées portes ouvertes en week-end à Herm :
Avril : 1^{er}/2 - 14/15/16
Mai : 19/20/21
Juin : 9/10/11 - 23/24/25



"On est encore peu à proposer ce genre de projet en France, conclut Adrien. Il y a encore de la pédagogie à faire. L'avenir s'annonce très porteur pour les investisseurs."

MON PETIT COIN MERVEILLEUX

Domaine de L'Herminière
Chemin du Tuc, 40990 HERM

☎ 05.31.48.71.38

🌐 monpetitcoinmerveilleux.fr

📷 @monpetitcoinmerveilleux

👤 @MonPetitCoinMerveilleux



Net Services Sud-Ouest

L'ENTRETIEN DE MÈRE EN FILS

Entreprise familiale spécialisée dans le nettoyage professionnel NSSO a développé ses compétences au fil des années. Sur le secteur du 40 et du 64, elle est votre allié propreté.

UN ESPRIT FAMILIAL

Jeune entrepreneur, Matthis Leblond a repris Net Services Sud-Ouest (NSSO) en juillet 2021. Pour autant, l'activité ne lui est pas inconnue. Mieux : il a grandi avec elle. De fait, c'est sa maman qui a lancé la société il y a 20 ans. "Depuis Habas, celle-ci s'est bien développée et aujourd'hui nous opérons de Pau à Bayonne en passant par Salies-de-Béarn, Saint-Palais et bien sûr sur Dax et alentour, explique Matthis. L'idée : être proche de nos clients, à leur écoute selon leurs besoins avec une équipe efficace et disponible". Ainsi, aux côtés du gérant, 6 salariés œuvrent chaque jour sur les deux départements.



UN SAVOIR-FAIRE TOUT TERRAIN

Que vous soyez un professionnel de l'univers du tertiaire, de l'alimentaire ou du médical, une grosse société, un commerce indépendant (boucherie, agence immobilière), un bureau ou cabinet d'avocat, d'assurance, médical ou une banque, NSSO gère tout type de nettoyage. "Propreté des vitres, fin de chantier, remise en état après des travaux, ménage de locaux commerciaux, nos outils sont l'huile de coude et des machines selon les chantiers, confie Matthis. Notre équipe est discrète mais efficace."



LES PARTICULIERS AUSSI

Besoin d'un bon coup de nettoyage après un déménagement ou lors d'un emménagement ou à la fin de travaux ? NSSO remet en un rien de temps votre habitation en état. (Devis gratuit sur demande)



UNE DÉMARCHE ÉCO-RESPONSABLE

Pour faire appel aux services de NSSO, pas de mètres carrés minimum. L'entreprise n'a qu'une mission : satisfaire les clients en fonction de leurs besoins (ponctuellement, au quotidien, une fois par semaine...) "Notre plus belle récompense est la fidélité de ceux-ci, dont certains ont débuté avec ma mère et se sont développés en même temps que nous", conclut Matthis.

Engagée, NSSO utilise des produits éco-responsables fabriqués localement pour toutes ses prestations.



NSSO

328, rue Centrale, 40290 HABAS

Joignable du lundi au vendredi

☎ 06 17 51 60 14

✉ contact@nssso.fr

📷 [@nettoyage_services_sud_ouest](https://www.instagram.com/nettoyage_services_sud_ouest)

📱 [@NSSO-Nettoyage-Services-Sud-Ouest](https://www.facebook.com/NSSO-Nettoyage-Services-Sud-Ouest)

T'HAIR DE RENAISSANCE

le plaisir d'être coiffé à domicile

Coupe mixte, coloration végétale ou soins, Laurence Leblond chouchoute vos cheveux chez vous. Embarquée dans son véhicule jaune, elle sillonne le territoire pour une prestation sur-mesure.

ÉCHANGE ET ÉCOUTE

Forte de 34 ans de pratique en salon, Laurence Leblond prend le chemin de la coiffure à domicile en mai 2021. "J'ai eu envie de travailler autrement et de commencer un nouveau voyage seule, de prendre le temps avec chaque client, confie-t-elle. Avec T'hair de renaissance j'écris un nouveau chapitre de ma vie, plus en accord avec mes valeurs". Avant tout premier rendez-vous, Laurence échange préalablement avec vous par téléphone pour comprendre vos besoins et travaille sur photo afin d'établir un devis gratuit. "Ainsi, tout est fluide et clair dès le début et surtout il n'y a pas de surprise au moment de l'addition", souligne t-elle.



APRÈS-MIDI GIRLY

Envie d'une pause coiffure/manucure entre amies ou pour un enterrement de vie de jeune fille ? Laurence aime organiser des moments de convivialité à thème. (Tarifs sur demande)



COCOONING À LA MAISON

Armée de tout son matériel, Laurence vient installer son salon chez vous. "Il y a un côté bien-être et cocooning qui est très appréciable, poursuit-elle. C'est une autre approche de la coiffure." Coupe homme, femme et enfant, mais aussi coloration dont celle dite végétale, elle prend soin de tous les types de cheveux.



T'HAIR DE RENAISSANCE

Sur RDV du lundi après-midi au samedi

☎ 06 25 23 22 67

📷 [@t.hair.de.renaissance](https://www.instagram.com/t.hair.de.renaissance)



CRYOPÔLE

améliore votre bien-être et votre santé par le froid

Installé à Dax depuis 2 ans, le centre de cryothérapie permet, grâce à un traitement par le froid sec, d'agir sur le bien-être (amélioration du sommeil, boost de l'immunité, effet draineur) mais aussi sur la santé (douleur rhumatismale, traumatologique, neurologique).
Comment ça marche ?

DE L'ANTIQUITÉ À LA TECHNOLOGIE D'AUJOURD'HUI

Étymologiquement, la cryothérapie signifie thérapie par le froid. Il s'agit d'une méthode très ancienne, utilisée depuis l'Antiquité, qui consiste à appliquer du froid sur une zone douloureuse ou pathologique du corps. Aujourd'hui, les études scientifiques l'ont prouvé : l'exposition au froid est bénéfique pour la santé. Imaginée par un rhumatologue japonais, puis orientée vers les sportifs, la technique du corps entier s'est démocratisée et est désormais accessible à tous (sauf contre-indications médicales).

Au cœur de la cryothérapie ou neurocryostimulation, le corps ou une partie de celui-ci est exposé à un froid sec intense quelques minutes.



ACTION THÉRAPEUTIQUE ET ESTHÉTIQUE

Intégrale (traitement du corps entier par le froid en pénétrant dans une cabine) ou locale, la cryothérapie permet plusieurs actions : booster l'immunité, améliorer le sommeil, optimiser les performances sportives et réduire le stress. Elle agit également sur les douleurs et les inflammations chroniques en rhumatologie, en traumatologie (entorses, coups, post-opératoire), en neurologie (sclérose en plaques, migraine) ou encore en dermatologie (eczéma, psoriasis)...



"Nous disposons également de trois outils pour une utilisation thérapeutique ciblée ou esthétique", explique Raphaël Lissalt, expert en cryothérapie et responsable de Cryopôle. Ainsi, la Cryolipolyse agit en douceur sur les cellules graisseuses. Alternative à la liposuction, elle amincit certaines zones comme le ventre, les poignées d'amour, les cuisses ou la culotte de cheval. Le soin visage CryoFace associe au froid une légère pression qui offre un effet tenseur à la peau et lutte contre le vieillissement cellulaire. Enfin, avec l'appareil M Body Shape placé à des contractions musculaires qui permettent de remuscler le fessier, le ventre, les bras ou les cuisses après une convalescence ou un régime.



UNE ÉQUIPE PARAMÉDICALE À VOTRE ÉCOUTE

"Au centre, tout commence par un bilan personnalisé et gratuit qui va permettre à l'équipe d'établir le bon protocole à suivre en fonction des besoins, des objectifs et de la pathologie de chacun", conclut Raphaël Lissalt. Ce dernier est entouré d'une équipe paramédicale (un kinésithérapeute et une ostéopathe). Ensemble, ils vous accompagnent tout au long du protocole.



CRYOPÔLE DAX

34, bd des Sports, 40100 DAX

Ouvert du lundi au vendredi
de 10h à 14h et de 16 à 20h

☎ 09 83 79 92 14

✉ cryopole.dax@gmail.com

🌐 cryopole.com/dax/

📱 @cryopole Dax

📷 @cryopole_centre_dax

PAUSE YOGA

Une pratique pour le printemps 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 Gomukhasana : 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 passent 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.

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.



MAYANA YOGA

25, avenue du Sablar, 40100 DAX

☎ 06 16 60 06 18

🌐 www.mayanayoga.com

✉ mayanayoga@gmail.com

📱 @mayanayogadax

📷 @mayanayoga

NATURHOUSE

vosre coach diététique et nutrition

Avec plus de 15 ans d'expérience dans la perte de poids, le centre de Saint-Paul-lès Dax, dirigé par Françoise Agier, est devenu une référence dans la région. Et si vous montiez sur la balance !

UN GRAND RÉSEAU DE PROFESSIONNELS

Connaissez-vous Naturhouse, créée au Pays basque espagnol il y a plus de 25 ans ?

Riche d'un réseau qui compte 364 adresses à travers toute la France et plus de 2.300 centres dans 33 pays, l'enseigne accompagne au quotidien des femmes et des hommes qui souhaitent prendre en main leur poids et leur santé. À Saint-Paul-lès-Dax, au sein du Village du Mail, entourée de deux diététiciennes nutritionnistes, Françoise Agier a fait de Naturhouse sa seconde maison et propose sur place un suivi diététique en consultation ainsi qu'un véritable accompagnement.



EXPERT EN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

"Tout commence par un premier rendez-vous bilan qui est gratuit (environ 30 minutes) afin de faire connaissance avec la personne, connaître ses habitudes, son cadre de vie et son état de santé, explique Aurélie, diététicienne nutritionniste. Nous sommes avant tout des professionnelles de santé."

L'idée : définir un projet raisonnable, concret et motivant. Une phase découverte de 15 jours permet ensuite à la personne de mettre en place son programme alimentaire personnalisé. "Manger équilibré et savoir quels aliments privilégier à la maison ou au restaurant au quotidien, tout cela s'apprend et diffère selon chaque personne", poursuit Aurélie.



UN SUIVI NUTRITION SUR-MESURE

Accompagné par la prise de compléments alimentaires naturels vendus sur place, l'équipe Naturhouse vous suit sur le long terme et surtout "dans l'après perte de poids" car la réussite se mesure dans le temps. "Ici, l'engagement est uniquement moral, assure Françoise.

Nous souhaitons que chacun s'approprie des astuces et que les bonnes habitudes s'impriment dans le temps. Le bouche à oreille est notre plus belle réussite." Que vous veniez après une grossesse, suite à la ménopause, pour réguler votre confort digestif ou votre stress ou pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac, avec un objectif de 2 ou 20 kilos, Naturhouse suit tous les moments de la vie et se veut un allié de confiance. À noter, les suivis sont possibles d'un centre à un autre, en visio en cas d'imprévu ou d'éloignement.

VENEZ À LA JOURNÉE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE !

Le samedi 3 juin, Naturhouse et d'autres commerces et professionnels (Oxalys, Capvital ...) voisins vous accueillent de 10h à 17h pour vous faire découvrir leurs services et spécificités autour de conférences, ateliers et autres démonstrations. Programme et informations :

www.facebook.com/GrandMail



NATURHOUSE

NATURHOUSE

CC Grand Mail Adour Océane Village du Mail / Route de la Bernadere, 40990 SAINT-PAUL-LÈS-DAX

Ouvert du lundi au samedi
Rendez-vous sur Doctolib

☎ 05 58 58 69 25

🌐 www.naturhouse.fr

📱 @Naturhouse.saintpaullesdax



NATURHOUSE

SANATAÉ

des soins qui réconcilient le corps et l'esprit



À Pouillon, l'institut de beauté éco-responsable Ô Délice d'Essens change de nom pour être plus en accord avec la philosophie de vie de Sabine Guichemerre. Au programme : bien-être au naturel et éveil à la spiritualité.



LOCAL ET ÉCO-RESPONSABLE

Passionnée et toujours à l'écoute, Sabine propose à la vente les produits qu'elle utilise. "Chaque marque est avant tout une rencontre", confie t-elle. Il y a les soins naturels de Princesse Lia venus de Bayonne, ceux à base de chanvre d'Anomaé installée à Mont-de-Marsan ou encore les produits aux odeurs de vacances d'Eskalia... Et pour aller jusqu'au bout de sa démarche éco-responsable, Sabine utilise des draps lavables et des cotons réutilisables.

LE PLUS RÉFLEXOLOGIE ET NUMÉROLOGIE

Pour compléter son approche holistique, Sabine s'est entourée d'une réflexologue et d'une numérologue. Séances sur rendez-vous.



UNE APPROCHE HOLISTIQUE

En latin, Sanatae signifie Guéri. Avec ce mot plein de promesses, Sabine donne une nouvelle impulsion à son institut ouvert il y a un an et demi dans le centre de Pouillon. "J'exerce depuis 16 ans dans l'esthétique et aujourd'hui j'aspire à travailler le bien-être avec une approche holistique (qui s'intéresse à l'être dans sa globalité), explique t-elle. Je pratique des soins du visage et du corps en tant que Phyto-Esthéticienne (méthode déposée par Jennifer Grimalt) pour une prise en charge de la beauté plus saine et respectueuse par les plantes, mais aussi le massage du ventre Chi Nei Tsang, des soins pour les mains et les pieds par les plantes, une manucure éco-responsable ou encore la lithothérapie. Prochainement je souhaite me former à l'Ayurvéda."

SANATAÉ

6, rue des Ecoles, 40350 POUILLON
Ouvert du lundi au samedi seulement sur RDV
Fermé le mercredi



05 58 98 25 34
www.institut-sanatae.fr
@institut.sanatae

Mcoiff'N

la nouvelle adresse coiffure de Magescq

Sur l'axe traversant, au cœur de la ville, vous ne pouvez pas manquer les larges vitrines du salon. Ici, Maud Heraud s'occupe des cheveux de toute la famille et e de la barbe de monsieur.

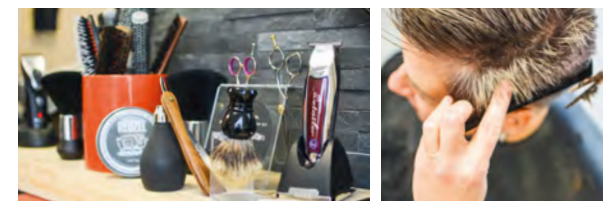
UN LIEU COSY ET COMPLET

Pour les habitués, l'endroit a toujours été un salon de coiffure. Et c'est dans la continuité que l'adresse continue son histoire avec Maud qui a repris le salon en décembre dernier. "Après avoir été coiffeuse à domicile pendant plusieurs années, l'occasion s'est présentée d'ouvrir mon propre salon, confie-t-elle. Ici, nous avons tout refait dans une ambiance cosy et nous avons ouvert l'espace pour créer 3 pôles distincts : un coin barber et enfant, un autre femme et enfin un corner manucure (semi-permanent, capsule américaine, gel et renforcement) où Cassi reçoit le samedi sur rendez-vous."



DES SOINS ADAPTÉS

Maud utilise au salon les produits qu'elle propose également à la vente. Pour tous les types de cheveux, place à la marque Lakmé ; pour les cheveux texturés et crépus, découvrez Les Secrets de Loly. Pour les hommes, le choix s'est porté sur les soins dédiés à la barbe et aux cheveux de Reuzel. Même les enfants ont leur gamme avec la marque Monsieur Madame. Nouveau, le soin Cryothérapie par Hair.Toxx permet de soigner par le froid les cheveux secs et/ou qui chutent. Selon vos besoins, Maud est toujours à l'écoute.



PRIVATISEZ LES LIEUX POUR LE GRAND JOUR

Envie de se faire belle pour son mariage (coiffure, chignon, maquillage) ? Maud vous propose de privatiser le salon pour coiffer mariée et demoiselles d'honneur. Tarifs et devis sur demande.

COUPE, COULEUR ET RASAGE TRADITIONNEL

En véritable professionnelle, Maud est toujours à l'affût de nouveautés et aime se former aux nouvelles pratiques. "Je mange, je dors et je vis coiffure", plaisante-t-elle. Outre la coupe pour femme, homme et enfant, elle excelle en Technique (transformation de couleur, mèches, Ombré hair qui consiste à effectuer un balayage de tons plus clairs, des mi-longueurs aux pointes), mais également dans l'univers du mariage qu'elle affectionne particulièrement (voir encadré). Tandis que sur place, elle chouchoute la barbe de façon traditionnelle avec serviette chaude, blaireau, mousse et coupe-chou pour un rasage à blanc. "C'est tout un rituel que les hommes apprécient beaucoup. C'est précis et c'est tout un savoir-faire", explique t-elle.



MCOIFF'N
3, av. du Marensin,
40140 MAGESQ
Mardi : 9h-18h
Jeudi & vendredi : 9h-19h
Mercredi & samedi : 9h-15h

05 58 47 71 89
@MCoiff'N
@mcoiffn



Se mettre au skate avec Regia Skate Club

Depuis Dax, le collectif, lancé il y a un an par Paul Balauze, intervient sur tout le territoire. En version cours particulier, en groupe selon les niveaux, mais aussi dans les écoles et les centres de loisir, il montre que le skate est vecteur de valeurs positives.



3 GROUPES SELON LE NIVEAU

Affilié à la FFRS (Fédération Française de Roller Skateboard), Regia Skate Club propose des cours de skateboard toute l'année mais cherche encore des lieux pour l'héberger en intérieur. "Les cours se font régulièrement au skatepark de Saint-Paul-lès-Dax, explique Paul Balauze. Il y a 3 groupes : le baby-Skate pour les moins de 8 ans et dès 5 ans, les débutants, dès 8 ans et plus et les confirmés. Comme un club classique, nous proposons les entraînements les mercredis et samedis".



BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI

Avant de rejoindre un groupe, place un rendez-vous particulier pour évaluer le niveau. C'est Marlon qui entraîne ensuite les troupes. "Il a été formé au Santocha Capbreton Skate club, poursuit Paul. Ensemble, nous intervenons également dans des établissements où des élèves sont en décrochage scolaire. En 10 séances, on voit que le skate peut contribuer à développer la confiance et la motricité. Concrètement, réussir à faire du skate et le décider montre qu'un apprentissage et la volonté portent leurs fruits et c'est valable pour l'école aussi !"

UNE DIMENSION ÉCOLE ET INCLUSIVE

Alors que sur la côte, les écoles de skate ne manquent pas, c'est moins vrai dans les terres. "Clairement on vient répondre à un manque mais nous avons aussi marqué d'autres valeurs dans nos statuts, confie Paul. L'écologie en fait partie : nous voulons prochainement donner des cours de bricolage pour réparer sa planche, faire soi-même des modules avec du bois de récup'. Enfin, l'inclusion fait aussi partie de nos fondamentaux. Nous allons développer le handiskate (skate en fauteuil roulant), tout comme nous accompagnons des enfants autistes à l'année". Une belle initiative !



REGIA SKATE CLUB

☎ 07 69 96 32 90

✉ regiaskateclub@outlook.fr

🌐 <https://www.regiaskateclub.fr/>

📷 @regiaskateclubdax

📍 @Regia Skate Club



Les spots où faire du skate autour de Dax

Terre de glisse, les Landes sont imprégnées de la culture skate. Aux côtés du surf, le skate fait partie intégrante du paysage et des pratiques sportives. Slowly a référencé les coins où faire rouler sa planche. On s'y met ?

FLOWPARK SAINT-PAUL-LÈS-DAX
Sur 450 m², l'endroit dit Flowpark propose des zones plus douces que des rampes et ou un bowl.
375 Av. du Maréchal Foch,
40990
SAINT-PAUL-LÈS-DAX

PUMPTRACK MAGESCQ
Tout nouveau tout beau, le pumtrack a été inauguré en octobre 2022. Porté de A à Z par l'équipe du CMJ (Conseil municipal des jeunes), celui-ci est situé près du boulodrome et d'un city stade. Il propose une piste draisienne, un parcours bleu et une piste rouge plus agressive. Suivez les flèches au sol ! 16 Rue de la Tuilerie, 40140 MAGESCQ

PUMPTRACK OEYRELUY
Adossé à un City stade, l'endroit est le point de rendez-vous des sportifs à côté du stade de foot et du terrain de tennis. La commune est la première du Grand Dax à avoir ouvert une piste de pumtrack.
Rue de Monteils, 40180 OEYRELUY

PUMPTRACK CASTETS
L'inauguration de l'Estanquet, cette nouvelle infrastructure implantée à l'arrière du stade municipal de Castets a donné naissance à un pumtrack entouré de pins inauguré en avril 2022.
Route de Taller, 40260 CASTETS



© mairie de Castets



Saint Geours Lès De Marenne

SKATEPARK SAINT-GEOURS-DE-MAREMNE
Le voici, le voilà enfin ! Il y avait déjà un pumtrack (1 allée des Prunus), voici désormais le tout nouveau skatepark installé au complexe sportif René-Lapeyre. Pour l'intégrer au mieux dans son environnement, la mairie a opté pour un thème « pelote » puisque le park se trouve à proximité directe du fronton existant et du futur pôle Pelote.
Av. du Parc des Sports, 40230 SAINT-GEOURS-DE-MAREMNE

SKATEPARK SAINT-SEVER
Rénové, le spot a rouvert à la fin de l'année 2022. Sur une surface de 1750 m², celui-ci propose un équipement Funramp qui se compose d'un paquet de modules : un quarter à deux niveaux, deux petits tremplins, une grosse funbox centrale, une table de saut avec curb...
Avenue du Tursan, 40500 SAINT-SEVER

Et à Dax ?
On en parle depuis de nombreuses années. À quand un skatepark à Dax ? Il semble que le projet soit en cours. Celui-ci devrait prendre place à la pointe Maurice-Boyau, soit près du Carrefour et de l'hôpital de la ville. Accessible via les pistes cyclables, il occupera environ 1.000 m² et devrait sortir de terre d'ici 2024.

AGENDA Slowly

Mars Avril Mai

Jusqu'au 18 mars

FILATURE

Exposition de Léa Coutureau, Anke Loedts et Lucille Rat, trois créatrices textile des Landes qui travaillent la broderie d'art et le tuftage. *Galerie de l'Atrium Culturel, cours Verdun, Dax - Du lundi au samedi de 14h à 18h30 - Entrée Libre*

Du 4 mars au 1^{er} avril

CHANTONS SOUS LES PINS

Le festival itinérant de chanson francophone en milieu rural dans les Landes propose sa 26^{ème} édition. Au programme, 22 concerts sur 12 communes. *Infos et réservation : www.chantonssouslespins.fr*



Mardi 21 mars

RACINE DE TROIS

Dans une forêt, trois vieux copains un peu désorientés parlent de tout et de rien. Un spectacle loufoque et drôle porté par trois comédiens d'exception. *Proposé par les Amis du Théâtre - ATP de Dax - Atrium Dax : 20h30. Résa : Offices de Tourisme de Dax et St-Paul : 05 58 56 86 86*



Du 31 mars au 2 avril

RENCONTRES À LIRE

Auteurs de renom, écrivains en devenir, éditeurs, libraires partenaires et animations pour les plus jeunes seront au rendez-vous de l'événement consacré aux livres. *Programme : dax.fr*



Du 31 mars au 15 avril

LES DOMICILES

Initié par l'association Musicalarue, place à trois artistes qui s'invitent chez les habitants de la Communauté de Communes Coeur Haute Lande, le temps d'une soirée ou d'un après-midi. Au programme : L'Art Osé, Cali ou Sanseverino. *Infos et réservation : www.musicalarue.com*

Samedi 22 avril

JOURNÉE PERMACULTURE

Ateliers et initiations à la permaculture. De 13h30 à 18h30, Jardin de vie du Parc du Sarrat, rue du Sel Gemme, Dax. *GRATUIT*

Jeudi 27 avril

LA FIN DU DÉBUT (ex Seras-tu là ?)

Le spectacle phénomène de Solal Bouloudnine, sur les chansons de Michel Berger, arrive à Dax ! Un solo comique hors norme, plein de personnages loufoques. Exutoire et détonant ! *Proposé par les Amis du Théâtre - ATP de Dax - Atrium Dax : 20h30. Résa : Offices de Tourisme de Dax et St-Paul : 05 58 56 86 86*



Samedi 6 et Dimanche 7 mai

FLORALIES DE GAREIN

Place à un marché sur 10.000 m² avec des producteurs régionaux de plantes à massifs, de rosiers, de vivaces, d'agrumes, de plants de légumes et divers végétaux parfois très rares. *Route de Luglon, 40420 Garein Infos : floraliesdegarein.fr*

Mardi 9 mai

HERCULINE BARBIN

Dans un décor et des lumières splendides, deux comédiens inoubliables pour incarner la vie d'un(e) hermaphrodite français(e) du XIX^{ème} siècle, d'une personne intersexe dit-on aujourd'hui. Un très grand et bouleversant moment de théâtre. *Proposé par les Amis du Théâtre - ATP de Dax - Atrium Dax : 20h30. Résa : Offices de Tourisme de Dax et St-Paul : 05 58 56 86 86*



Samedi 13 et dimanche 14 mai

FOIRE AUX PLANTES ORIGINALES, RARES ET COLLECTIONS

Organisée par le RANAPECO, 50 exposants venus de toute la France proposant plantes originales et collections botaniques. *Château de Gaujacq, 125 Route de Bastennes, 40330 Gaujacq Infos : www.plantarium.eco*

Musée départemental
de la faïence et
des arts de la table



Samadet
Landes

LONDES
Terre des possibles



JE MANGE DONC JE SUIS
> CONSOMMER LA NATURE <

Exposition conçue par le Muséum national d'Histoire naturelle,
site du Musée de l'Homme, et adaptée pour le Département des Landes

Du 15 février au 15 novembre 2023



musée de France



[musee.samadet.landres](https://www.musee.samadet.landres)
[musee_samadet_landres](https://www.instagram.com/musee_samadet_landres)



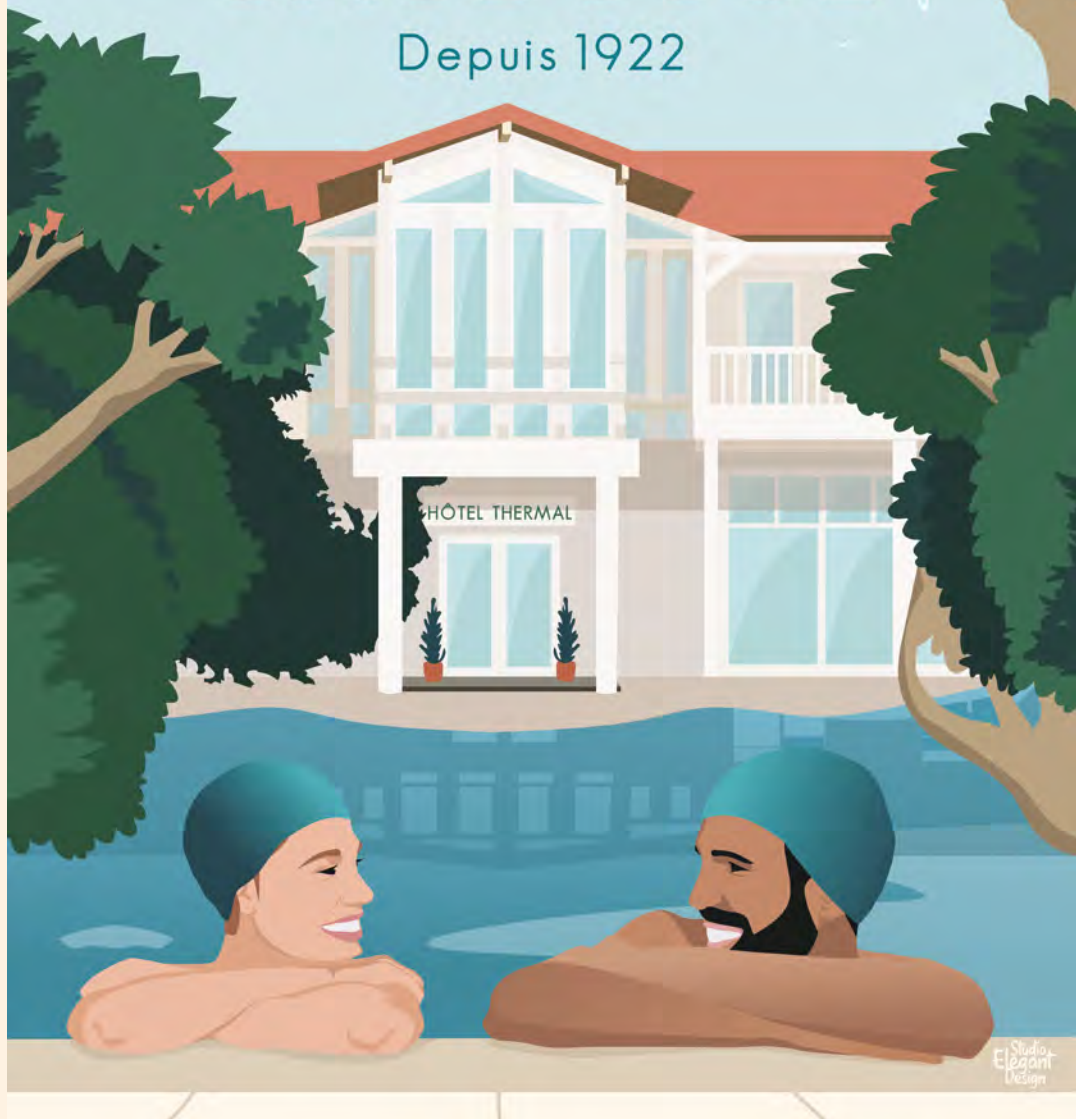
MUSÉE
DE L'HOMME





LES THERMES SAUBUSSE

Depuis 1922





Studio
Elegant
Design



THERMES DE SAUBUSSE 150, avenue des bains 40180 SAUBUSSE-LES-BAINS

Tél. : 05 58 57 40 00 - WWW.SAUBUSSE-THERMES.COM - Parking gratuit

 @SaubusseThermal Hôtel et hébergement  eathermale.saubusse