

VOTRE MAG
GRATUIT
ET HOP DANS
LE SAC !

PAT BEVEN
surf en kimono

Le minimalisme
alternatif de Fotomas

MAG

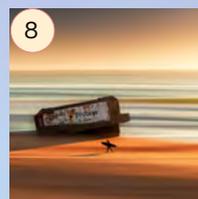
30

Slowly





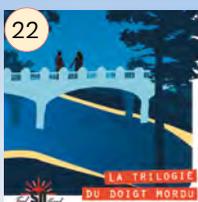
4
Rencontre :
PATRICK BEVEN



8
Le minimalisme
alternatif
DE FOTOMAS



21
La rentrée littéraire
de Frédéric,
libraire



22
Hugo verlomme
La trilogie du doigt
mordu et de retour



28
Le coaching
professionnel



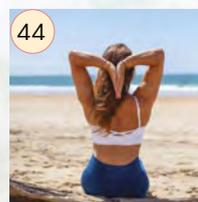
34
Les doigts de fée
d'ANKE LOEDTS



37
Ladilafé de
RENAN MAZÉAS



42
Le calme au cœur
des Landes



44
L'automne sera Yoga
avec MAYANA



46
L'agenda



La photo de couverture a été
réalisée par Fotomas, au centre
Patrick Beven à la Gravière
retrouvez l'article en page 8.

Slowly mag N°30, septembre / octobre 2023

Tirage 11 000 exemplaires.

Distribution de Léon à Tarnos, dans les Landes

Site Internet www.slowlymag.fr

Directrice : Sandrine Vialatte

E-mail : slowlymag@gmail.com Tél. 06 99 67 39 10

Imprimé sur papier en UE

L'efficacité joyeuse de HANCORPS PLUS

Bernard Henry s'est toujours indigné du manque de considération envers les personnes en situation de handicap. Aussi, après une longue expérience de bénévole dans le cadre du Téléthon, il a décidé en 2005 de se dédier totalement à leur accompagnement. Son association, Hancorps Plus, installée à Seignosse depuis ses débuts, œuvre aujourd'hui au quotidien pour un large public, touché par toute forme de handicap.



UN ACTEUR LOCAL FONDAMENTAL

L'objectif de Bernard ? Une solidarité locale efficace et visible. Depuis 12 ans, il organise ainsi, en collaboration avec le Conseil départemental des Landes et son équipe de bénévoles, une journée Handi Sport multi-activités, qui rencontre aujourd'hui un franc succès (voir ci-dessous). Avec le soutien de l'association Handisurf, fondée et dirigée par Jean-Marc Saint-Geours, il crée également des journées d'initiation gratuite au surf et au paddle, toujours à destination des personnes porteuses de handicap. Ce sont ensuite Handi Danse et Handi Cuisine qui voient le jour. Ou encore les journées plongée sous-marine, organisées à la piscine de Saint-Geours-de-Maremne en partenariat avec les Aquanautes de Capbreton. Autant d'occasions de créer des souvenirs mémorables !

TOUJOURS PLUS D'ÉNERGIE

Mais Hancorps Plus a également organisé un vide-grenier pour soutenir un enfant et se consacre régulièrement à la sensibilisation en milieu scolaire. Bernard a par ailleurs construit lui-même un système de bowling adapté pour ses protégés. Son dernier projet : la conception d'un espace de pêche près du restaurant Les Roseaux, à Seignosse, dédié aux personnes en situation de handicap. Cette initiative, menée avec l'association de pêche de Seignosse, est en partie financée par la municipalité. Des balades avec l'ONF (Office national des forêts) sont également en cours d'élaboration, tout comme les journées Handi-foot, Handi-escrime et Handi-rugby. Nous pouvons tous aider, pensons-y !

“
Un sourire sincère donne
davantage d'énergie qu'un
rayon de soleil. Aujourd'hui,
la solidarité est plus que
jamais indispensable.
”

3 DATES À RETENIR !

- Le **MERCREDI 27 SEPTEMBRE 2023**, de 9 h à 16 h 30 : 12^e édition de la journée Handi Sport multi-activités. Au programme : pétanque, karaoké, tennis, golf, tricycles, randonnées, balades en voitures anciennes, motos grosses cylindrées. Repas froid de 12 à 13 h. Centre sportif et culturel Maurice Ravaille, Seignosse.
 - Le **JEUDI 19 OCTOBRE 2023** : initiation gratuite au tir à l'arc. Centre sportif et culturel Maurice Ravaille, Seignosse.
 - Le **SAMEDI 4 NOVEMBRE 2023** : journée Handi Cuisine. Centre sportif et culturel Maurice Ravaille, Seignosse.
- Ouvertes à toutes les personnes en situation de handicap, ces animations sont gratuites, conviviales et riches en émotions comme en partage !

HANCORPS PLUS

BERNARD HENRY

06 89 50 37 66

hancorpsplus@gmail.com



Rédactrice
Caroline Bouchet
[en.un.mot](https://www.instagram.com/en.un.mot)



Photographe
Candice Behlert
[can10blr](https://www.instagram.com/can10blr)



Rédactrice
Céline Vautard
[celinevautard](https://www.instagram.com/celinevautard)



Photographe
Audrey Noirot
www.indigoproductions.fr



Rédacteur
Renan Mazéas
[renanmazéas](https://www.instagram.com/renanmazéas)



Photographe
Maxime Guerri
[maxime_guerri](https://www.instagram.com/maxime_guerri)



Site Internet
slowlymag.fr



Instagram
[@slowly_mag](https://www.instagram.com/slowly_mag)

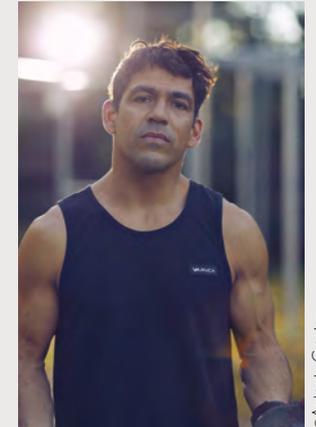
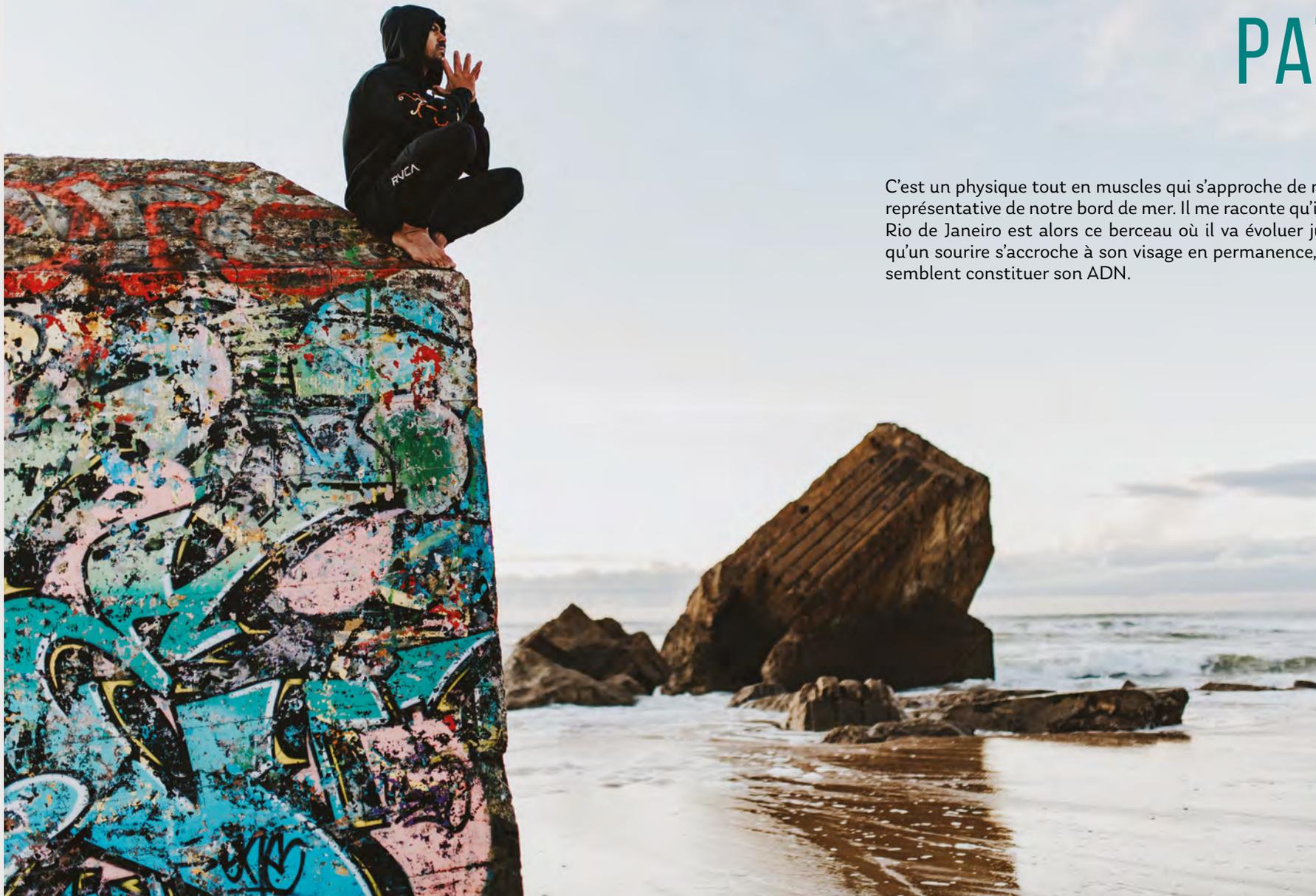


Facebook
[@Slowly Mag](https://www.facebook.com/SlowlyMag)

PATRICK BEVEN

SURF EN KIMONO !

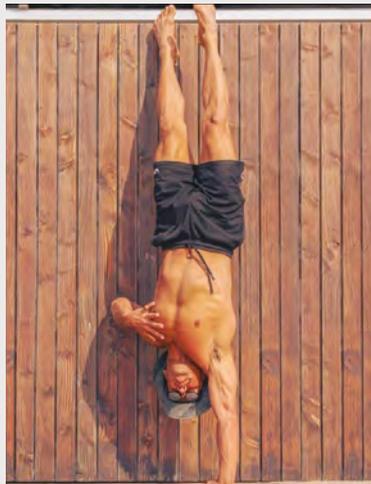
C'est un physique tout en muscles qui s'approche de moi, le teint mat et la démarche nonchalante bien représentative de notre bord de mer. Il me raconte qu'il est né d'une mère brésilienne et d'un père breton, Rio de Janeiro est alors ce berceau où il va évoluer jusqu'à l'âge de treize ans. C'est peut-être pour ça qu'un sourire s'accroche à son visage en permanence, une chaleur humaine doublée d'une affabilité qui semblent constituer son ADN.



©Antonin Grenier

Patrick s'épanouit dans une famille de sportifs, il suit son grand frère, tout d'abord en pratiquant quotidiennement la capoeira mais c'est un tout autre sport qui va le bouleverser : le **Jiu Jitsu**. Plus tard la passion du surf le gagne en arrivant en France, il va faire de ces deux arts un socle en béton, une philosophie de vie qui influencera toute une communauté.

©Benrey Studio



Patrick Beven vit à Capbreton, il conjugue avec panache surf et sports de combat, voyez un peu le phénomène !



©Antonin Grenier



©Gilles Calao



©Antonin Grenier



©Antonin Grenier



©maxime_guerri



Renan Mazéas : Le sport au Brésil et dans ta famille en particulier, c'est une religion ?

Patrick Beven : < Oui, il faut bien le dire, au Brésil, c'était foot et capoeira à fond ! J'ai pratiqué les deux comme tous les gosses là-bas. Ces disciplines étaient certes les plus répandues mais je me suis tourné vers une pratique qui allait devenir le numéro 1 des sports de combat...

RM : Le Jiu Jitsu ?

PB : Exactement. C'est l'époque où explose ce sport qui était une science secrète et bien gardée notamment par la célèbre famille Gracie. C'est au travers de la création de l'UFC (Ultime fighting championship) que les frères Gracie ont montré la supériorité de leur art. La technique est tellement efficace : des clés de bras, de jambe, des soumissions, blocages qui laissent l'adversaire échec et mat... on a l'impression de combattre avec une pieuvre ! Bref des techniques



propres au Jiu Jitsu qui demandent une initiation et un entraînement ultra précis.

Mes mentors ont été tout d'abord mon frère mais aussi **Ricardo Arona** ou encore **Zé Marcello**.

“ Le numéro 1 des sports de combat. ”

RM : Comment as-tu vécu ton arrivée en France ?

PB : Ça a été un déclencheur fabuleux vers une autre culture, une autre façon de faire, de penser, une région (le sud-ouest) que j'ai aimée tout de suite et surtout la découverte du surf ! Avec cette ambivalence brésilien-breton, je me suis senti chez moi autant en Europe qu'en Amérique latine. C'était une porte ouverte vers d'intenses voyages qui m'ont forgé en tant que sportifs et tant qu'homme.

RM : Ta philosophie des arts martiaux t'a-t-elle guidé dans le surf ?

PB : Tout à fait : J'ai vraiment appliqué une mentalité et une préparation physique semblables dans le surf, très cardio, très complète avec un contrôle mental, un sang froid nécessaire dans ces 2 sports. En combat comme en surf, tu es face à l'inconnu et face à toi-même.

Je rends hommage d'ailleurs à ceux qui m'ont accompagné dans mon parcours comme **Gilles Darqué, Pierre Agnès, Miky Picon, Jérémy Florès**.

PALMARÈS

SURF

Champion d'Europe junior
3 fois champion d'Europe Pro
2^e au Quick Pro

JIU JITSU

3^e au Championnat d'Europe
Ceinture noir
Professeur agréé



©pimfromconcale



Renan Mazéas : Tu es allé à haut niveau dans les sports de **combats** comme dans le surf, es-tu toujours dans la compétition ?

Patrick Beven : J’ai plus un rôle de “grand frère” maintenant avec des garçons comme Marco Mignot, Kauli Vaast, Gabriel Medina. Ils s’intéressent à mes méthodes de préparation, mes coachings me font voyager en Amérique centrale, Asie, océan indien. Je fais en sorte à 43 ans de garder un haut grade, ça demande une discipline de fer, faire attention à l’alimentation aussi.

RM : Tes spots de surf autour d’Hossegor?

- PB :** 🌊 La nord
 🌊 La gravière
 🌊 Plage des Gardians

Mais aussi Mundaka au Pays basque espagnol et bien sûr Belharra !



Gabriel Medina et Pat Beven
 @gabrielmedina



Marco Mignot, Luis Dias et Pat Beven
 @marco_mignot @luisdiazur

La Gravière @thomasfotos

Portrait chinois

SI TU ÉTAIS UN ANIMAL ?

Un singe, malin

PLAT ?

La Feijoada... au canard -)

UN ARTISTE ?

Gilberto Gil

UN AUTRE SPORT ?

le rugby

UN PRINCIPE ?

la loyauté

UNE EXPRESSION ?

Ate logo Bro !
 (à bientôt, frère !)



©Gilles Calao

RM : Les Landes, c’est un coup de cœur ?

PB : Ah oui, tout d’abord les meilleures vagues d’Europe sont ici ! Il existe beaucoup de similitudes, de valeurs communes avec le Brésil. Les landais sont ouverts, ils ont cette propension au partage et à la camaraderie, ça me parle !

RM : Patrick, En dehors de tes sports, à quoi aspirer-tu ?

PB : Je souhaite, comme tu l’as compris, transmettre, apporter des messages positifs dans un contexte planétaire difficile. Je suis père de famille aujourd’hui, la famille est un abri, je veux aussi garder une intimité, loin du bruit, cette partie reste privée.

RM : L’environnement est une vraie préoccupation chez toi, de quelles manières t’impliques-tu ?

PB : Je n’ai besoin de personne pour aller ramasser des déchets sur la plage, trier, faire attention à mon espace et je n’ai pas besoin de promo autour de ça, je le fais régulièrement voilà tout. On a tous ce rôle à jouer puisque nous sommes à l’origine de cette pollution.

PAT BEVEN
 @patbeven





L'ATELIER DU SABLIER :

une belle aventure familiale se poursuit

Il y a quelques mois, cette jolie boutique capbretonnaise a pris un nouvel envol grâce à Barbara. Fille de la fondatrice des lieux et descendante d'une longue lignée d'horlogers, elle perpétue un savoir-faire précieux tout en apportant au Sablier de nouvelles compétences, la fougue de la jeunesse et de formidables projets !

UNE PLACE D'HONNEUR POUR LA JOAILLERIE

Première nouveauté : l'arrivée de Bertrand, artisan joaillier-bijoutier et gemmologue, ainsi que la création d'un atelier dédié à la création, la restauration, la transformation et la réparation de bijoux. L'objectif : replacer sur le devant de la scène les métaux précieux (l'or et l'argent) tout en conservant une sélection de bijoux en véritable plaqué or pour satisfaire tous les budgets. En magasin, vous pourrez admirer le travail d'orfèvre de Bertrand, ainsi que la collection qu'il développe pour le Sablier, inspirée du patrimoine local. On craque sur la superbe bague à l'image de l'Estacade, ornée de grenat tsavorite !

Vous souhaitez connaître le plaisir de faire réaliser un bijou unique ? Ce passionné sera votre partenaire privilégié, des conseils à la réalisation en passant par les croquis. Peut-être la vitrine de pierres précieuses pourra-t-elle d'ailleurs vous inspirer. À moins que vous ne préfériez opter pour des perles du Japon ou de Tahiti, ou encore un diamant ?



OFFREZ UNE SECONDE VIE À VOS BIJOUX ET PIERRES

Certains de vos bijoux de vous plaisent plus ? Vous possédez une pierre nue ? On vous a transmis de jolies pièces qui ne sont pas vraiment à votre goût ? Pour prendre plaisir à les porter, pensez au travail à façon : votre joaillier fabriquera un nouveau bijou à partir des matières que vous lui apporterez. Une expérience formidable !



LA COLLECTION VINTAGE : LA QUALITÉ ÉTHIQUE

Si L'Atelier du sablier pratique le rachat d'or, il s'est également spécialisé dans le rachat de bijoux d'autrefois et de montres anciennes ou de collection. Que de pépites ici, à la fois riches d'histoire et parfaitement tendance ! On y admire une montre réveil des années 1960, et même une montre horodateur, conçue pour éviter les amendes au début de la mise en place de cette pratique. C'est également l'occasion de plonger dans l'histoire et de se rappeler que les chevalières étaient les cartes d'identité du Moyen-Âge !

Enfin, gardons à l'esprit que le bijou le plus éco-responsable est celui qu'on ne fabrique pas... Voici une démarche plébiscitée par toutes les générations amoureuses des jolies choses.

L'HORLOGERIE, L'ADN DES LIEUX

Horlogère diplômée spécialisée en finition horlogère, Barbara conserve une place de choix à cette discipline. Elle vous propose ainsi la réparation, l'entretien (piles, bracelets, etc.) et la restauration de pendules et de montres de toute époque. Les garde-temps anciens restaurés et révisés proposés à la vente sont garantis 3 ans. Chaque pièce horlogère est traitée avec le respect dû à son histoire : il est fondamental de préserver l'authenticité et la beauté des pièces passées.



C'est avec plaisir et passion que Barbara et Bertrand accordent à chacun toute l'attention nécessaire. Les samedi 9 et dimanche 10 septembre 2023, L'atelier du Sablier participera au Festival des métiers d'art Maestri'Art, qui se tiendra au Tube - les Bourdaines, à Seignosse (entrée gratuite).

L'ATELIER DU SABLIER

40, boulevard des cigales 40130 CAPBRETON
☎ 05 58 72 31 34

✉ latelierdusablier@gmail.com ♦ @ Latelierdusablier

♦ Ouvert toute l'année, du mardi au samedi, de 9 h 30 à 18 h 30 en continu.



LE MINIMALISME ALTERNATIF DE FOTOMAS



Thomas Fotomas, fait partie de ses artistes digitaux qui ont osé casser les codes de la photographie. Si à ses débuts il s'est vu reprocher ses images "retouchées", il reçoit aujourd'hui la reconnaissance que méritent son travail et sa démarche uniques.

L'IMAGE POUR PASSION

Âgé aujourd'hui de 43 ans, Thomas fut infographiste à ses débuts et doit à cette activité une maîtrise technique qui sera fondamentale dans sa carrière. Devenu serveur, il enchaîne ensuite les saisons entre la Savoie et Hossegor. Fils d'un peintre grand amateur de musique classique, il exerce par ailleurs depuis toujours sa sensibilité artistique. Ainsi, en parallèle de son métier, il explore tous les domaines de la photographie, de la danse au mariage en passant par le portrait, le street art, l'architecture ou encore le surf, un sport qu'il pratique lui-même. Et dès les débuts de Google Images, cet autodidacte réalise ses premiers montages.

UN STYLE NOVATEUR

En 2016, il crée son compte Instagram et commence à publier son travail. Un mélange épuré, étonnant et réussi de photographie traditionnelle et de longue pose qui met particulièrement le sujet en valeur. Plus tard, il ajoutera à cette méthode le recours à la palette graphique qu'il connaît déjà. Ses visuels rencontrant un franc succès aux États-Unis, où les artistes digitaux sont déjà reconnus, il décide de vendre ses fichiers sources plutôt que des impressions et de proposer la retouche de photos existantes, auxquelles il va apposer sa patte.



Pink sky

L'Océan pour muse

Reposant, vaste, sauvage, épuré : l'océan reste la principale source d'inspiration de Thomas. Régulièrement, il retrouve les côtes landaises, et notamment les plages et blockhaus de Capbreton. À ses étendues paisibles et relaxantes, il insuffle le mouvement et son style aux couleurs flashy. Le résultat est à la fois original, vivifiant et harmonieux.

Last sun spray



Perspective lines



Rhune

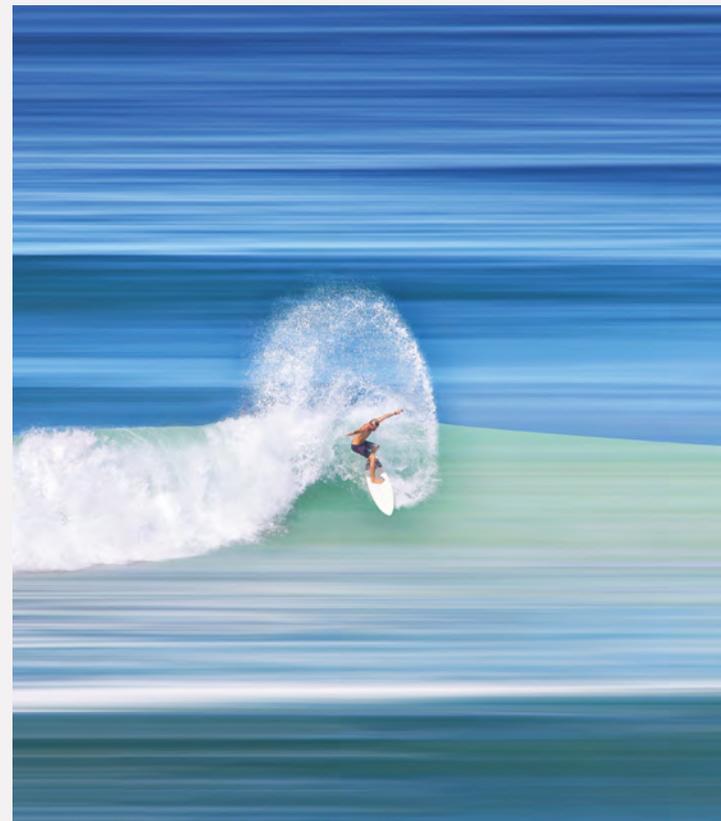
C'est l'océan également qui va le mener au succès, via la rencontre de Patrick Beven (voir article pages 4 à 9). En 2020, Thomas retouche et poste une photo immortalisant ce dernier en train de surfer l'un de ses plus gros tubes dans les Landes, à la Gravière.

C'est " Pink sky " qui connaît l'écho le plus retentissant. Déclenchant l'enthousiasme général ainsi que plusieurs partenariats avec des marques internationales, elle devient un élément clé de la carrière de Thomas. L'aventure prend un nouveau tournant, qui va permettre à Fotomas de pouvoir vivre de sa passion.



Deambule landscape

Surf slash



MINIMALISTE SUR L'ÉCRAN COMME DANS LA VIE

S'il se dévoile quelque peu dans ces pages, Thomas est longtemps resté secret et prône un style de vie décroissant basé sur l'essentiel, en accord avec ses valeurs les plus ancrées. L'inspiration et le plaisir, il les trouve près de chez lui, dans la nature, la musique, le cinéma, et ose le pari - réussi - de nous mener à l'évasion tout en se gardant d'alourdir son empreinte carbone. La planète comme nos yeux réjouit lui disent merci !



Thomas Fotomas

☎ 06 26 74 05 20

✉ Thomas.pitois@gmail.com

🌐 www.fotomas.fr

📺 @Fotomas

📷 @thomasfotomas

Pour une rentrée pleine de vitalité, JE PRENDS SOIN DE MOI CHEZ DUNE & EAU



Dans le planning de cette nouvelle rentrée, avez-vous prévu du temps pour vous ?

Que ce soit pour faire du sport, découvrir de nouvelles activités, chouchouter votre peau ou vous délasser, votre partenaire de choix, c'est le spa Dune & Eau. Ce sont 1 600 m² de détente qui s'offrent à vous, avec bassin chauffé à 32°C, lits hydromassants, cols de cygne, hammam, sauna, ainsi que de nombreuses autres surprises...



GARDER LE MOUVEMENT

En plus d'un superbe spa, les lieux abritent en effet une magnifique **salle de sport de 150 m²**, où se déroulent tout au long de la semaine des cours de grande qualité. **Fitness, Pilates, cuisses-abdos-fessiers, circuit training** : l'équipe a pensé à tous les niveaux, toutes les envies, tous les besoins. Dès septembre, les professeurs vous proposeront encore davantage de cours dynamiques, ainsi qu'**une nouvelle activité, la danse thérapie**. On s'y retrouve ?



LES NOCTURNES : VOTRE RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

Bains de bulles ou de vapeur, jets d'eau délassants : vous êtes à l'endroit parfait pour régénérer votre corps et votre mental. À partir du mois d'octobre, ce bonheur se prolonge en soirée tous les mercredis (jusqu'à 22 h), dans une ambiance tamisée particulièrement relaxante. Un moment idyllique !

LE BIEN-ÊTRE EN LIGNE WWW.DUNEETEAU.FR

Afin de vous faciliter la vie au maximum, Dune & Eau vous donne sur son site Internet la possibilité de :

- Réserver vos soins et vos cours de sport,
- Acheter des bons-cadeaux ;
- Recharger votre carte multisports, SPA et aquababy.

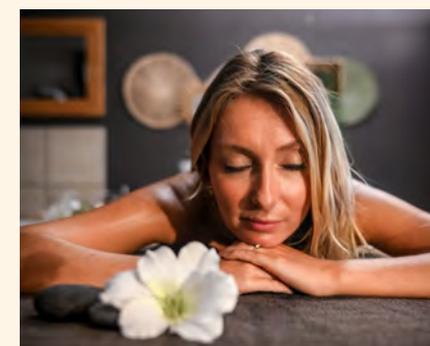


LE RITUEL ZEN : LE BONHEUR INTÉGRAL

Quoi de mieux qu'un rituel corps et visage pour s'offrir un break bienfaisant dans le tumulte de la rentrée ? Notre coup de cœur chez Slowly ? Le rituel Zen. Au programme de ce moment 100 % bonheur :

- un massage du dos et des jambes de 30 minutes,
 - un soin visage éclat & douceur de 30 minutes également.
- Le choix idéal pour vous détendre et apaiser sa peau après l'été !

Durée : 1 heure. Tarif : 95 €.



DUNE & EAU

59, avenue de l'océan 40530 LABENNE

www.duneeteau.fr ☎ 05 59 59 05 90

📍 @duneeteau 📷 @spa_dune_et_eau

Ouvert toute l'année.



GREEN COAST IMMOBILIER, la première agence 100 % mobile des Landes

ATYPIQUE

Green Coast Immobilier, c'est une idée originale de Charlotte Louet et de Clément Wiener. Leur bureau, un superbe van Volkswagen, est itinérant. Cet emblème du Sud-Ouest vous emmène en visite, vous reçoit pour les séances d'autographes et peut même venir vous chercher à la gare pour commencer l'aventure. Un accueil et une démarche uniques, aussi chaleureux que ce charmant couple d'entrepreneurs, venus trouver il y a quelques années dans les Landes la douceur de vivre qui leur manquait.



Signer la maison de vos rêves en admirant l'océan ou la pinède, ça vous dit ?

PLURIELLE

Au sein de l'agence immobilière familiale des parents de Charlotte, le duo a acquis une belle expérience - Charlotte a récemment obtenu sa licence en gestion patrimoniale. Aujourd'hui, il vous propose des services variés, en lien avec tout type de bien, de petit studio à la villa de luxe. Dans la France entière, ils se chargent de la vente, de la location saisonnière et à l'année, ainsi que de la gestion locative (le péché mignon de Charlotte).



Dans les Landes, ils ajoutent à ces missions la conciergerie, sur-mesure et ultra qualitative (la spécialité de Clément). Avec eux, le client est roi et l'accompagnement personnalisé. Quel que soit votre projet, apprêtez-vous à vivre une expérience immobilière d'exception !

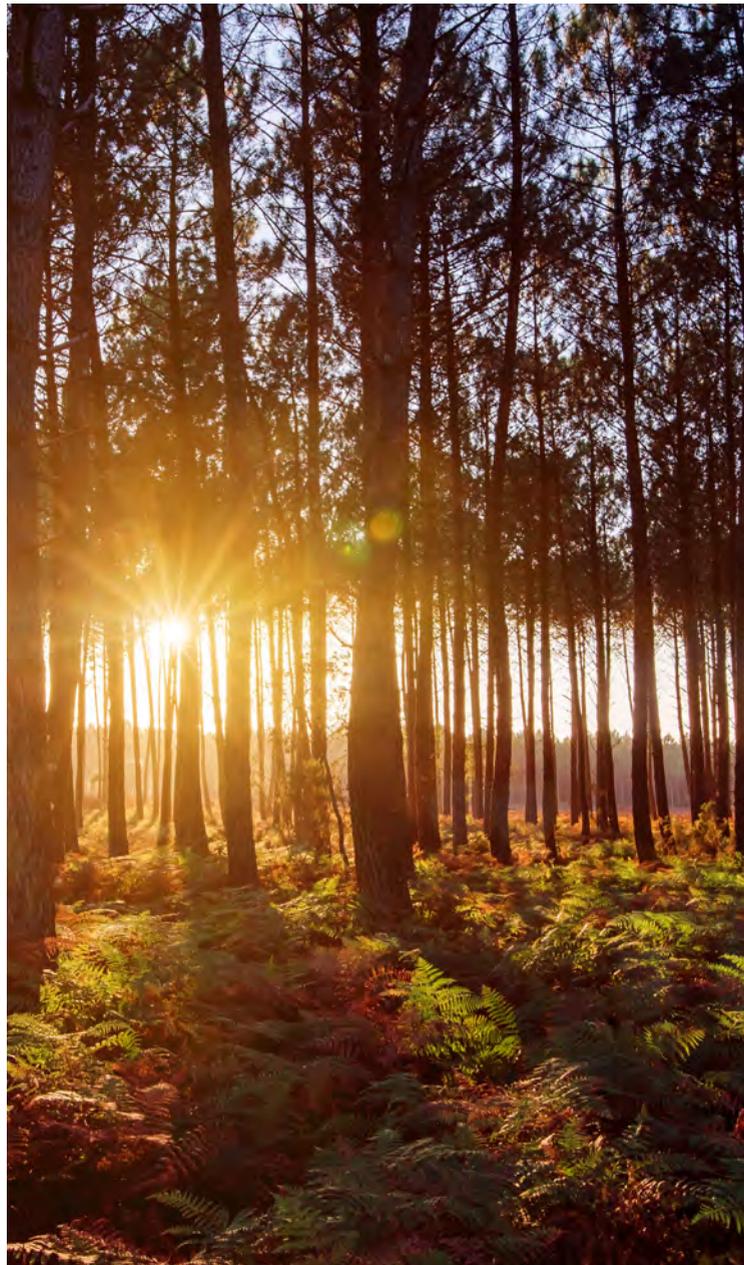
GREEN COAST IMMOBILIER
100, avenue d'Yreye 40510 SEIGNOSSE

☎ 07 88 14 28 55 ✉ contact@greencoastimmobilier.com

🌐 www.greencoastimmobilier.com

📱 @GreenCoastImmobilier

Ouvert du lundi au samedi de 9 h à 20 h.



OCÉAN SUCRÉ :

LA GOURMANDISE ARTISANALE ET LOCALE FAIT-MAISON

Après une carrière de 10 ans en tant que maître-nageuse, cetteoureuse des Landes décide de prendre un nouvel élan, c'est vers un CAP Pâtisserie qu'elle s'oriente. Après s'être consacrée exclusivement aux gâteaux sur commande, elle s'est installée en 2022 au sein du marché de Capbreton, un lieu de partage dont elle adore l'ambiance conviviale.

TANT DE GOURMANDISES À DÉCOUVRIR

Au marché, Stéphanie vous propose des pomponettes de financiers, des sablés au beurre et des choux à la crème ultra régressifs, mais aussi des éclairs, tartelettes, flans parisiens, cheesecakes, pastis landais, fondants au chocolat, etc. Vous trouverez également d'originaux cannelés salés, ou encore une gamme sans gluten, comprenant notamment le célèbre russe praliné.



Vous pouvez également commander :

- ◇ Des pavlovas aux fruits de saison ;
- ◇ De superbes number cakes ;
- ◇ D'irrésistibles gâteaux (charlottes, fraiser, royal chocolat, entremets, etc.) ;
- ◇ Des mignardises sucrées ;
- ◇ Des choux salés à la truite fumée (Fumoir d'Angresse) / au bleu des Basques (Fine cave) et des gougères.



C'est la partenaire idéale de vos événements privés ou professionnels : anniversaires, mariages, séminaires, etc. Une partenaire engagée, qui utilise au maximum des produits locaux, comme les cacahuètes du jardin de Castelnaud, vise le zéro gaspillage et vous encourage à emmener vos propres contenants lors de vos visites.



CADEAU



Sur présentation de ce numéro de Slowly, **une gourmandise vous sera offerte** sur le stand du marché de Capbreton.

OCÉAN SUCRÉ

Z.A. Artiguenave 40530 LABENNE

☎ 06 16 73 72 76 ✉ oceansucre@gmail.com

📱 @ocean.sucre 🌐 www.oceansucre.com

Présente tous les mardis et samedis, au marché couvert de CAPBRETON, de 8 h à 13 h.



L'ESPERLUETTE, première librairie de Soustons

À la douceur de vivre et au dynamisme de Soustons manquait encore le plaisir d'échanger avec un libraire passionné. Depuis mai 2023, Frédéric a rendu possible ces moments privilégiés, grâce à une très belle librairie généraliste.



PLUSIEURS VIES AVANT LA LIBRAIRIE

Littéraire autant que lecteur, cet entrepreneur d'origine paloise a d'abord été journaliste pendant une douzaine d'années, en France et aux États-Unis. Il devient ensuite professeur des écoles en région parisienne. C'est durant la préparation de ce concours qu'il découvre professionnellement l'univers de la librairie. Quelques années plus tard, le désir de retrouver le Sud-Ouest et de prendre un nouveau départ se fait sentir. Frédéric et sa compagne s'installent donc à Soustons ; L'esperluette ouvre peu de temps après.

LA JOIE DE LIRE POUR TOUS

Frédéric a souhaité créer pour vous recevoir un lieu chaleureux et accueillant. Le bois y est omniprésent – meubles et signalétique ont été réalisés par un menuisier soustonnais –, la circulation agréable et le repérage facilité. Vous découvrirez à L'esperluette des espaces littéraires, BD et jeunesse – les trois piliers de la librairie – mais également des beaux-livres, des ouvrages de sciences humaines, etc. Sur les rayons se côtoient les grands groupes parisiens comme les éditeurs locaux et/ou indépendants (Cornélius, Divergences, etc.). À tout âge, on y trouve son bonheur, comme en témoigne le chouette espace 1^{er} âge.



Membre de LINA (Librairies indépendantes de Nouvelle-Aquitaine).



UN LIEU DE VIE ET DE PARTAGE

Fan de bande-dessinée, de littérature américaine et de la nouvelle scène française, Frédéric est avant tout animé par le désir d'échanger avec vous et de vous rassembler autour du livre, de vous confier ses coups de cœur, de découvrir les vôtres. Tel l'esperluette, il aspire à créer du lien. Aussi de nombreuses rencontres thématiques, animations et dédicaces rythmeront-elles la vie de sa librairie. Marin Ledun, qui est en quelque sorte le parrain des lieux, devrait notamment nous y réjouir de sa présence. Enfin, Frédéric souhaite au maximum œuvrer aux côtés des associations locales (Université du temps libre, etc.).

L'ESPERLUETTE

1 bis, place de Sterling 40140 SOUSTONS

☎ 05 58 70 91 97 / 06 58 70 91 97

✉ librairie@esperluette.lu

📍 @Librairie L'esperluette Soustons 📷 @librairie.lesperluette

Ouvert toute l'année, du mardi au samedi, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h 30 à 19 h. **Commandes possibles.** www.placedeslibraires.fr

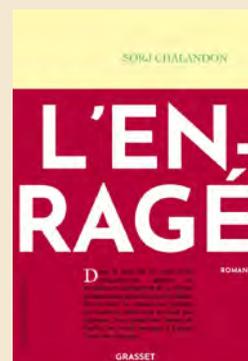


Frédéric, de L'ESPERLUETTE vous propose sa sélection pour la rentrée littéraire de septembre 2023



Julia Kerninon
– *Sauvage*
(Eds de L'Iconoclaste)

Placée dans un institut pour jeunes filles à la merci d'adultes peu scrupuleux, Méduse n'a de cesse d'accéder à la bibliothèque des lieux, seul moyen pour elle de s'ouvrir à la connaissance du monde. Roman d'apprentissage, roman gothique féministe, conte cruel ? Méduse est tout ça à la fois, et surtout un ouvrage tellement finement brodé littérairement qu'on ne peut en manquer un mot ni un propos.



Sorj Chalandon
– *L'enragé*
(Grasset)

Placée dans un institut pour jeunes filles à la merci d'adultes peu scrupuleux, Méduse n'a de cesse d'accéder à la bibliothèque des lieux, seul moyen pour elle de s'ouvrir à la connaissance du monde. Roman d'apprentissage, roman gothique féministe, conte cruel ? Méduse est tout ça à la fois, et surtout un ouvrage tellement finement brodé littérairement qu'on ne peut en manquer un mot ni un propos.



Salman Rushdie
– *La cité de la victoire*
(Actes Sud)

Placée dans un institut pour jeunes filles à la merci d'adultes peu scrupuleux, Méduse n'a de cesse d'accéder à la bibliothèque des lieux, seul moyen pour elle de s'ouvrir à la connaissance du monde. Roman d'apprentissage, roman gothique féministe, conte cruel ? Méduse est tout ça à la fois, et surtout un ouvrage tellement finement brodé littérairement qu'on ne peut en manquer un mot ni un propos.



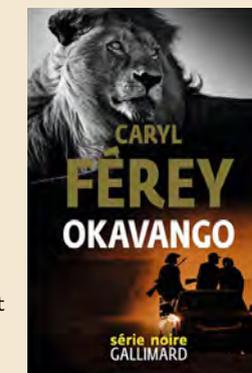
Neige Sinno
– *Triste tigre*
(Pol)

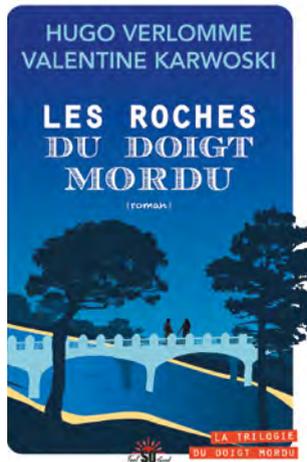
Placée dans un institut pour jeunes filles à la merci d'adultes peu scrupuleux, Méduse n'a de cesse d'accéder à la bibliothèque des lieux, seul moyen pour elle de s'ouvrir à la connaissance du monde. Roman d'apprentissage, roman gothique féministe, conte cruel ? Méduse est tout ça à la fois, et surtout un ouvrage tellement finement brodé littérairement qu'on ne peut en manquer un mot ni un propos.



Caryl Ferey – *Okavango*
(Gallimard)

Placée dans un institut pour jeunes filles à la merci d'adultes peu scrupuleux, Méduse n'a de cesse d'accéder à la bibliothèque des lieux, seul moyen pour elle de s'ouvrir à la connaissance du monde. Roman d'apprentissage, roman gothique féministe, conte cruel ? Méduse est tout ça à la fois, et surtout un ouvrage tellement finement brodé littérairement qu'on ne peut en manquer un mot ni un propos.





LA TRILOGIE DU DOIGT MORDU EST DE RETOUR !

Vous avez adoré Le Doigt mordu ? Les Éditions Sud-Ouest aussi, à tel point qu'avant même de publier ce roman, ils en avaient déjà commandé la suite à Hugo Verlomme et Valentine Karwoski. Nous retrouvons donc cet été Bérénice, Hubert, Jacquotte, La Nèhe ainsi que tous leurs compagnons, pour une plongée fascinante au cœur de l'histoire des Landes.

UN BINÔME COMPLÉMENTAIRE, UNE MÉTHODE ORIGINALE

Pour écrire ce second volume, le duo aquatique, amoureux de la région, a conservé le même bur-eau : l'océan. C'est au creux des vagues qu'ils se retrouvent chaque matin et que leur alchimie prend tout son sens, que les idées fusent. Hugo, écrivain, journaliste et conférencier, se dédie toujours à l'écriture, tandis que Valentine, chorégraphe et scénariste, visualise scènes, personnages et dialogues. Le résultat : un texte vivant, vibrant et particulièrement agréable et facile à lire, bref, le roman estival idéal !



INTRIGUE ET ARCHIVES

Si Le Doigt mordu nous livrait déjà quelques pépites sur l'histoire locale, Hugo et Valentine ont pour ce second volume passé la vitesse supérieure. Fouillant les archives, échangeant avec les anciens de la région, vérifiant chaque donnée historique, ils nous livrent ici un éclairage passionnant sur les lieux qui nous entourent, du Gouf de Capbreton aux barthes de Monbardon. La création du canal d'Hossegor, notamment, est un élément central de l'histoire, tout comme l'Étang noir de Seignosse et son énigmatique prince...

UN PARI RÉUSSI

Les Roches du Doigt mordu, c'est donc l'alliance d'une aventure palpitante, d'une délicieuse histoire d'amour et d'une (re)découverte de notre patrimoine. Qu'on vive ici ou qu'on y vienne en vacances, ce roman accessible à tous offre un nouveau regard sur notre région en même temps que le plaisir de lire. Alternant entre le temps de l'impératrice Eugénie et l'époque contemporaine, mêlant fiction, faits réels et légendes locales, ses pages mettent à l'honneur des personnages **authentiques et**

Vous n'avez pas lu le premier volume ? Aucun souci, tout est fait pour que vous profitiez vous aussi de cet ouvrage ! La suite et fin de la trilogie, quant à elle, est prévue pour l'été 2024. Mais nos deux auteurs ne s'arrêteront pas en si bon chemin et de nombreux projets sont déjà en œuvre...



HUGO VERLOMME ET VALENTINE KARWOSKI, LES ROCHES DU DOIGT MORDU,

coll. "Feel SO Good", éditions Sud-Ouest, 2023, 288 pages, 19 €. Disponible en librairie, chez les distributeurs du journal Sud-Ouest, dans les Intermarchés de Capbreton et Soorts-Hossegor, sur Internet, etc.

Une histoire fantastique qui se dévore d'une traite !

CONNAISSEZ-VOUS LA SOCIO-ESTHÉTIQUE ?

Vertueuse mais encore méconnue, la socio-esthétique est un métier d'accompagnement des personnes en souffrance physique, psychique ou sociale. Le soin esthétique devient dans ce cadre un outil pour prodiguer bien-être et réconfort.



Depuis septembre 2023, Romy Pichon, diplômée de l'université Sorbonne - faculté de médecine, vous propose **ces** précieux services dans notre région. Esthéticienne de métier, elle souhaitait donner un nouveau sens à sa pratique et la **dédier aux personnes fragilisées.**

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Chaque séance commence par un indispensable temps d'échange. Il permet à Romy d'adapter son soin aux envies de la personne, mais aussi à ses besoins, qu'ils soient identifiés par la personne elle-même, par Romy ou par les équipes pluridisciplinaires avec lesquelles travaille cette dernière. Le soin peut ensuite être un massage, une beauté des mains, un maquillage correcteur, etc.). Les produits utilisés sont dermo-cosmétiques. La socio-esthétique permet de pallier les effets secondaires liés aux traitements contre le cancer, atteignant la peau et les phanères, mais **aide également à l'acceptation, à la revalorisation de l'estime de soi et à la libération des émotions et de la parole.** Empathie, sens de l'écoute et de l'observation sont de mise.

POUR QUI ?

Romy exerce à domicile, mais aussi au sein des établissements scolaires ou encore en structure médicale, sociale ou carcérale. Elle accompagne adultes, personnes âgées, enfants et adolescents, qu'ils soient souffrants, aidants ou soignants. Les soins peuvent être individuels mais également se dérouler sous forme d'ateliers de groupe.

" L'approche va au-delà du soin esthétique, Il s'agit de recevoir la souffrance, en respectant les silences et sans chercher à solutionner. Les mots sont parfois inutiles. Simplement poser ses mains sur les personnes et espérer qu'elles reçoivent du confort, mon soutien et ma bienveillance. "



ROMY PICHON Socio-esthéticienne

☎ 06 28 69 78 80 ✉ romy.socioesthetique@gmail.com
📱 @pichon.socio.esthetique

Agrément de service à la personne.

Les soins esthétiques sur personnes dépendantes sont éligibles au crédit d'impôt.



VITTONATTO CAPBRETON,

toujours au plus près de vos besoins



Installé depuis 1998 dans le centre-ville de Capbreton, le magasin Vittonatto a déménagé l'an dernier à quelques mètres de son premier emplacement. C'est désormais dans un très bel espace de 98 m² que l'équipe vous reçoit et vous accompagne au quotidien. L'offre et la qualité de service sont elles aussi en constante optimisation, comme en témoignent les dernières nouveautés !

5 OPTICIENS À VOS CÔTÉS

Face à un succès fulgurant dès l'ouverture, l'effectif s'est enrichi d'une nouvelle opticienne, Cyrielle. Celle-ci a rejoint en avril dernier Gérard, Ambroise, Anna et Marine, avec qui elle partage l'envie profonde de vous apporter la meilleure expertise et le plus grand savoir-faire, de la mission d'accueil et de conseil au service après-vente. Sa venue permet également de développer une prestation de proximité indispensable : le service à domicile / dans les EHPAD (sur présentation d'une ordonnance). Enfin, Ambroise et Anna, opticiens et optométristes, sont habilités à contrôler votre vision et à actualiser votre ordonnance en cours de validité si besoin.

“ Votre qualité de vision est notre réussite .”



LA 2^{ÈME}
PAIRE
EST À 1 € !



DES MONTURES POUR TOUTES LES ENVIES ET TOUS LES BUDGETS

Afin de sublimer chaque visage, une vaste gamme de montures est à votre disposition. Aux côtés des marques classiques comme Rayban, Oakley, Moken, Nike et Police, vous découvrirez des nouvelles venues comme Gigi Studios, Paname, Karl Lagerfeld, Zen Barcelona, Persol, Kaleos, Vinyl Factory ou encore Scotch & Soda. Sans oublier les lunettes vosgiennes en bois réalisées à la main, de la marque In'Bô ! La tendance de cette rentrée 2023 : des montures toujours plus épaisses et toujours plus grandes, version XXL.

Attention, que la modernité et l'élégance du magasin ne vous induisent pas en erreur, l'offre s'adapte ici à tous les budgets, avec des montures à partir de 29,90 €.

AU BONHEUR DES SPORTIFS

Afin d'assurer votre confort visuel à chaque instant, Vittonatto Capbreton vous propose de nombreux équipements sportifs, pouvant être équipés de clips ou de verres à votre vue, ou encore être conçus pour accueillir vos lunettes. Que vous pratiquiez la natation, le cyclisme, la plongée, les sports de montagne ou encore la pelote basque, vous trouverez ici des produits de grande qualité. Le magasin dispose également de protections pour les lunettes des enfants sportifs.



Photo ©DR

NOUVEAUTÉ 2023

Les jumelles ESCHENBACH, idéales pour tous les amateurs de nature !



Photo ©DR

VITTONATTO CAPBRETON

68 bis, rue du Général De Gaulle
40130 CAPBRETON

☎ 05 58 41 83 84

✉ mipoptique40@orange.fr

🌐 www.vittonatto.com

📱 @Vittonatto opticiens Capbreton

📷 @vittonattocapbreton

Ouvert du lundi au samedi de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h.

Tiers-payant, partenaire de très nombreuses mutuelles et réseaux de soins (Santclair, Sévéane, Carte blanche, Ralixia).





LA NORD AMBIANCE VOS SOIRÉES

Envie de dépayser votre palais et de partager un repas entre amis en toute simplicité ? C'est à La Nord qu'il vous faut réserver. Imaginée par Antoine Lécot, l'adresse est ouverte toute l'année.



VOUS AVEZ DIT BISTROT LOGIQUE ?

Repris par Antoine, trentenaire surfeur et originaire de Normandie, les lieux ont conservé l'âme de l'ancienne brasserie en circuit depuis 1962. Canapé rétro chiné, décor style art déco, plantes et bonne franquette, on vient se poser ici entre potes pour siroter des cocktails 100% création maison, boire des bières du coin et surtout piocher dans les petites assiettes fraîches et locales, réalisées par le chef Jonathan Guynnot. Ici, pas de chipirons, ni de moules, mais plutôt du local, de saison et des produits en direct des producteurs de la région. C'est ça l'esprit "Bistrot logique" de La Nord !

LA NORD

39, rue des Landais, 40150 SOORTS-HOSSEGOR

☎ 05 47 55 59 21 ✉ lanord.hossegor@gmail.com

📷 @lanord_hossegor 📺 @La-Nord

🌐 <https://lanordhossegor.com>

Ouvert tous les soirs de 18h à minuit, fermé le jeudi.

UNE CUISINE À PARTAGER

"L'idée était d'offrir un maximum de convivialité à table en proposant des plats qui ont vocation à être partagés, explique Antoine. Mais aussi de faire (re)découvrir des saveurs avec des influences asiatiques, du Moyen-Orient avec un clin d'œil à la région."



D'entrée de jeu, on vous suggère de partager trois à quatre plats pour 2 personnes sur la longue carte. Au choix, l'incontournable okonomiyaki (pancake de chou doux, sauces spicy et katsuobushi), les churros maison au bleu des basques fondus à la flamme, les gyozas japonais végétariens ou l'onctueuse mousse de riz au lait au saké... La carte change au gré des arrivages et de l'inspiration.



VINS NATURELS ET PRODUITS LOCAUX

"Chaque saison, je pars à la chasse aux producteurs pour nous fournir toujours plus à proximité", souligne Antoine. Pain en direct de la boulangerie bio la Vapeur à Labenne, fromages de la laiterie Marengo à Bayonne, cacahuètes de Soustons, poissons en provenance du port de Capbreton, safran de Saint-Martin-de-Seignanx ou encore canard de la ferme de Hournadet à Gamarde-les-Bains... Que du très bon !

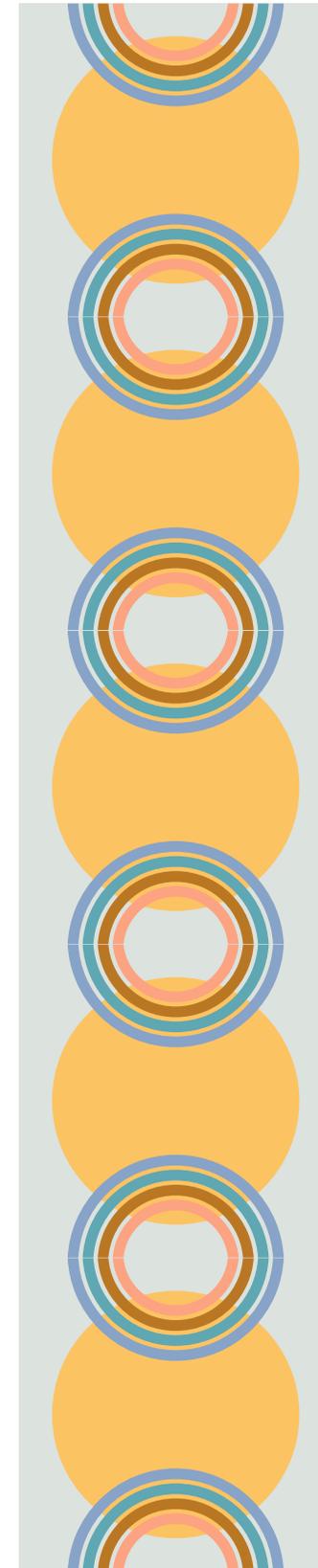
Enfin, pour accompagner les plats, place à une carte des vins nature, c'est-à-dire issus de raisins cultivés en agriculture biologique ou biodynamique, cueillis en vendanges manuelles et vinifiés sans produit de synthèse ou chimique. À table !

LE MERCREDI : C'EST SOIRÉE VINYLES/SUSHIS ET VINS NAT'

Envie de dégourdir vos papilles et vos oreilles ? Chaque mercredi, La Nord propose une soirée où le second, ex chef sushi, vous régale de ses créations faites minute.

En parallèle, un DJ set à l'ancienne avec vinyles ambiance la maison !

Réservez ici



360 GESTION PRIVÉE : l'expertise sans limites

Depuis fin 2022, le parc Pédebert compte une nouvelle entreprise dynamique et surtout des prestations uniques dans la région. Au sein de 360 Gestion Privée, trois talents ont mutualisé leurs compétences pour vous proposer un accompagnement global dans tous vos projets financiers.



MATHIEU DIRIBERRY : Grâce à une belle carrière dans le secteur bancaire, il accompagne les particuliers dans tous leurs projets privés ou professionnels : fiscalité, transmission, régimes matrimoniaux, placements, etc.

ÉTIENNE FRONTON : Fort de 20 ans d'expérience dans le monde de la banque, c'est le spécialiste du développement et de la gestion de portefeuilles, de l'épargne salariale, de la transmission et de la cession d'entreprise ou encore du développement du dirigeant.

ROMAIN FRIAND : Cet ancien sportif de haut niveau, également familier des métiers de l'immobilier et de la banque, a pour domaine de prédilection le marché des professionnels, le développement de projets, la protection du dirigeant (prévoyance, assurances, etc.) et l'accompagnement des entrepreneurs (créations, reprises, cessions).

L'INTÉRÊT DU CLIENT AU CENTRE DE L'ATTENTION

Leur objectif (atteint !) : créer une entreprise qui réponde à l'ensemble de vos besoins et vous apporte une haute prestation de conseil, le tout avec transparence et neutralité. Aujourd'hui, ces banquiers indépendants réalisent pour chacun de leurs clients un audit approfondi et une étude patrimoniale complète. Ils peuvent ainsi mettre en place un accompagnement de grande qualité, qui permettra de dégager les besoins spécifiques de chacun et d'orienter le client vers le bon partenaire. Si 360 Gestion Privée dispose bien entendu d'un réseau de confiance, l'agence reste totalement indépendante, et vous libres de conserver vos interlocuteurs habituels. Soucieuse de bâtir des relations humaines durables et de proximité, l'équipe assure enfin une réactivité et une disponibilité à la hauteur de son expertise.



360 GESTION PRIVÉE

803, avenue des rémouleurs
Z.A. Pédebert 40150 SOORTS-HOSSEGOR

☎ 06 84 53 90 11 ✉ contact@360gestionprivée.fr

🌐 www.360gestionprivée.fr



LE COACHING PROFESSIONNEL :

la clé de votre épanouissement pour cette nouvelle rentrée ?

Le travail, beaucoup d'entre nous y consacrons une grande partie de notre temps. Il est donc important, voire fondamental, de pouvoir s'y épanouir et de s'y sentir en accord avec soi-même. Pourtant, il nous est souvent difficile de prendre le recul nécessaire pour analyser notre vie professionnelle. C'est là qu'entre en scène le coach professionnel. "Coach" : un terme aujourd'hui trop souvent galvaudé pour un métier méconnu. D'où l'importance de faire appel à un coach "certifié".



POURQUOI FAIRE APPEL À UN COACH PROFESSIONNEL

Vous imaginez peut-être que le coach professionnel a pour mission de régler les problèmes. C'est à la fois vrai et faux ! S'il saura bien entendu vous aider à gérer une problématique définie, il a surtout pour mission de révéler et optimiser votre potentiel, grâce à un accompagnement personnalisé et dans un espace sans jugement. Il est là pour vous aider à mieux vous connaître, à mieux vous comprendre vous-même, afin de pouvoir relever les défis qui jalonnent votre route.

QUI PEUT FAIRE APPEL À UN COACH PROFESSIONNEL ?

Ce spécialiste collabore avec des entreprises de divers secteurs d'activité, dont il coache les dirigeants, les managers et les salariés. Il accompagne également des particuliers, en poste ou en recherche d'emploi. Les séances peuvent être individuelles, ou collectives dans le cadre d'équipes.

LES AVANTAGES

- Réduction du turn-over grâce à une fidélisation des effectifs ;
- Gestion des opportunités de carrière / changements de poste ;
- Démarrage optimisé des nouveaux collaborateurs ;
- Meilleure gestion du stress / de la prise de décisions / communication ;
- Gain de temps, d'efficacité et de cohésion d'équipe ;
- Rééquilibrage vie privée / vie professionnelle ;
- Prise de confiance en soi ;
- Gain de sens.

Intéressé(e) par un nouveau départ ?
Nous vous présentons ici trois professionnelles reconnues : Nathalie, Lisa et Jennifer.



NATHALIE :

DES MÉTHODES INNOVANTES POUR UNE EFFICACITÉ AU TOP

UN PARCOURS FORMATEUR

Après une école de commerce, Nathalie a mené une brillante carrière dans le monde de l'informatique. Exerçant 13 ans chez un grossiste, puis 20 ans chez Hewlett-Packard, elle gravit tous les échelons, jusqu'à atteindre de hautes fonctions de management des équipes de vente. Alors qu'elle complète sa formation de management à l'ESSEC, elle rencontre une coach et comprend qu'elle peut être une femme manager reconnue tout en respectant ses propres valeurs. Elle entame alors une formation chez Vincent Lenhardt (Transformance Pro), un des initiateurs du coaching en France. Elle décide ensuite de mettre à profit ses nouvelles compétences en devenant coach auprès d'une force de vente de 500 commerciaux. Afin d'allier au savoir-faire la qualité d'être en entreprise, elle élabore un protocole expérimenté et validé qu'elle soutiendra à Lille pour l'obtention d'un diplôme Universitaire sur l'intérêt des outils du yoga en entreprise. Lorsqu'en 2018, l'entreprise ne lui permet plus de proposer des programmes innovants, Nathalie rejoint les Landes. Elle se forme en neurosciences, une discipline qui la fascine au plus haut point, et lance son activité de coaching. Elle intervient alors pour l'EM Lyon, Euridis Business School et l'Université de Lille. C'est lors d'une rencontre en formation neurosciences qu'elle va découvrir l'un de ses outils favoris.



NATHALIE LA ROSA

☎ 06 72 99 23 94 ✉ nlarosa@outlook.fr

🌐 www.nathalie-larosa.fr in <https://www.linkedin.com/in/nathalie-la-rosa-484179/>

📷 @nathalie_la_rosa 📺 @Nathalie Piacitelli-La Rosa



LES TOP® (TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL)

Cet ensemble de techniques a été développé par le Dr Édith Perreaut-Pierre pour optimiser la préparation mentale et la récupération physique et psychique des militaires. Elles sont brèves, simples, et peuvent être utilisées partout et par tous, sans matériel. Il s'agira par exemple d'exercices de respiration, de projections mentales, etc. Éprouvés dans le cadre du sport de haut niveau et des métiers à risque, les TOP® s'étendent aujourd'hui à l'ensemble de la société. Ils permettent en effet de s'adapter avec agilité à chaque individu, afin que celui-ci apprenne à se dynamiser, à se concentrer, à réguler son énergie et à récupérer. Particulièrement intéressée par la santé mentale et physique entreprise, Nathalie s'est formée et certifiée à cette méthode intégrative, qui pourrait bien changer votre quotidien.

UN PROCESSUS D'AMÉLIORATION CONTINUE

Grâce à son impressionnant cursus, Nathalie dispose de nombreux outils de coaching professionnel. Tous ont pour but de vous aider à mieux vous connaître et mieux vous comprendre. Elle accompagne aujourd'hui des entrepreneurs, des managers, des salariés, des étudiants mais aussi des particuliers (pour des sujets professionnels ou opérationnels). Toute personne volontaire peut ainsi choisir d'agir en accord avec elle-même plutôt que de subir les événements. " Grâce au coaching, vous pouvez aller plus vite et plus loin, en tenant compte de vos besoins, en gagnant en plaisir et en efficacité. Vous pouvez vous révéler".

JENNIFER : POUR SE SENTIR VIVANT

UNE EXPÉRIENCE SALVATRICE

Quand elle repense à celle qu'elle était à ses débuts, Jennifer se décrit comme " un produit classique de l'autoroute des conventions ". Répondant à toutes les exigences sociétales, elle enchaîne études supérieures, poste à hautes responsabilités dans la finance, mariage, achats immobiliers, etc. Elle coche toutes les cases, mais s'ennuie profondément. Pourtant, elle n'ose pas refuser cette nouvelle opportunité d'évolution qui s'offre à elle dans un univers masculin et patriarcal. Le 29 mai 2019, son corps lui fait clairement passer le message qu'elle refuse d'entendre. Impossible de se lever, le burn-out est là. Jennifer va enfin prendre conscience de ses symptômes et comprendre qu'elle se mettra en danger si elle reprend son poste. Elle réalise également que le burn out est particulièrement méconnu, que cette crise identitaire est souvent confondue avec la dépression, soignée par des médicaments sans que l'on cherche à en comprendre les origines. Elle teste alors différentes méthodes holistiques, se fait coacher et commence à se demander qui elle est et non ce qu'elle doit faire.

VOUS AIDER À VOUS COMPRENDRE

Aujourd'hui Jennifer est coach certifiée et accompagne les personnes en post/pré burn out. Des femmes, souvent – elles sont deux fois plus sujettes au burn out et au syndrome de la 2e journée – mais aussi des hommes, qui eux aussi souffrent de lourdes injonctions sociétales. Vous ressentez une perte de sens, de motivation, d'équilibre, d'alignement ? Vous procrastinez de plus en plus ? Il est temps de comprendre pourquoi.



JENNIFER LIMARE

☎ 06 31 45 39 21 ✉ contact@jenniferlimare.com

🌐 www.jenniferlimare.com in Jennifer LIMARE

📷 @jenniferlimare_coach



VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE PARCOURS

Plusieurs étapes sont nécessaires pour retrouver la vitalité et passer à l'action – une action petite, mais régulière et constante :

- La prise de conscience ;
- La compréhension de qui l'on est ;
- La définition de ce qui fait sens pour nous ;
- La perception des convictions et croyances qui ne nous sont plus utiles ;
- La quête de notre juste place.

Trois piliers doivent également être préservés :

- Votre biochimie, en gardant à l'esprit que la vie est un marathon et non un sprint ;
- La structure de votre corps, en prêtant attention au mouvement, aux charges émotionnelles, etc.
- La vision claire de ce qu'est votre mission de vie.

Parmi les outils qu'utilise Jennifer, on trouve également l'human design, qui définit votre mode d'emploi hors conditionnement.

UN SUIVI PERSONNALISÉ

Jennifer accompagne individuellement des particuliers comme des professionnels. Elle organise également en entreprises des conférences et des ateliers de prévention sur la santé mentale.

Les rendez-vous peuvent se dérouler en visio, mais aussi dans un lieu neutre et cosy, ou encore lors de séances de coaching par la marche. Cette technique, à laquelle est formée Jennifer, utilise l'énergie du mouvement et des éléments naturels pour optimiser le processus. Le mouvement étant un élément fondamental de la vitalité, le suivi de Jennifer inclut également l'accès en ligne à un coach sportif certifié et à un professeur de yoga.



LISA : L'HUMAIN AVANT TOUT

LE COACHING COMME UNE ÉVIDENCE

Durant sa carrière dans l'industrie agroalimentaire, Lisa a évolué sur différents postes en direction commerciale, en passant par des fonctions commerciales terrain ou siège, des fonctions supports de suivi de performance, intégration, formation aux outils commerciaux, trade marketing...

Des postes complémentaires dans lesquels la relation humaine prenait tout son sens. Lisa s'est toujours attachée à mettre la confiance et le respect au cœur de ses interactions : pour la vente, la négociation, la relation avec les clients, prestataires, ainsi qu'avec les différentes équipes dans le cadre de la gestion de projet...

Une singularité payante qui a permis à Lisa d'évoluer et de gravir les échelons au sein de la structure dans laquelle elle a passé près de 10 ans.

De retour dans ses Landes natales en 2017, Lisa retourne dans un autre groupe agroalimentaire, mieux armée personnellement pour évoluer grâce à l'accompagnement d'une coach dont elle a bénéficié.

Les deux années passées dans cette entreprise confortent Lisa dans le fait qu'une des clés d'épanouissement au travail passe par la connaissance de soi pour s'accomplir et évoluer au sein d'une culture et d'une stratégie d'entreprise.

Interpellée par la gestion de l'humain au sein des entreprises, forte de son expérience, de son aisance relationnelle et de ses qualités d'écoute et de bienveillance, Lisa décide de se former en 2022 en tant que coach professionnelle à la Haute École de Coaching à Paris.

Elle se spécialise ensuite dans le coaching de dirigeants et managers, ainsi que dans le coaching d'équipe, toujours dans l'optique de contribuer à l'épanouissement et à la performance en entreprise.



ÉVEIL ET PÉDAGOGIE

Sa conviction : " L'Humain est le poumon de l'entreprise. Replacer l'Humain au cœur de l'organisation est primordial pour porter toute stratégie d'entreprise.

Un collaborateur concerné est un collaborateur engagé." Son ambition : " Faire émerger les potentiels vers l'épanouissement et la performance ".

Le coaching permet de s'autoriser à prendre le recul nécessaire pour (re)trouver le sens de ce que l'on fait, et vérifier l'adéquation de ses décisions, ses actions, son mode de management, avec ses objectifs, ses valeurs et ses motivations.

UN ACCÉLÉRATEUR D'ÉPANOUISSEMENT ET DE PERFORMANCE

Comment se déroule concrètement un accompagnement en coaching professionnel avec Lisa ? Dans un espace d'écoute et d'échange, Lisa va tout d'abord définir avec vous, un objectif précis à atteindre. La mise en œuvre passe ensuite par la mobilisation des ressources et la réalisation d'actions concrètes à effets immédiats pour des changements durables. En coaching d'équipe, grâce à un diagnostic des profils et des modes de fonctionnement, les exercices de groupe permettent de développer la coopération et l'intelligence collective afin de développer l'autonomie, la responsabilisation collective et la performance.

La durée de l'accompagnement varie selon la demande. " Osez vous prioriser, osez vous révéler ! Je suis là pour vous aider à trouver vos propres solutions et évoluer vers l'objectif que vous choisirez. "



LISA SARRADE / LIZ & VOUS

☎ 06 14 66 68 86 ✉ lisa.sarrade@gmail.com

📷 @Liz&Vous in Lisa SARRADE

📍 Déplacements France entière

LA DUNE DU CINÉMA,

première école d'actorat de la région

Comédienne formée au Cours Florent, actrice, réalisatrice, productrice, Elsa est arrivée dans les Landes il y a quelques années pour y prendre un nouveau départ. Constatant qu'on ne pouvait s'y initier à l'actorat, elle décide de créer une école à Capbreton pour nous emmener sur son terrain de jeu favori : le cinéma. Ainsi est née, pendant l'été 2022, La Dune du Cinéma.



UN ENSEIGNEMENT UNIQUE

La méthode d'Elsa est un savant mélange entre celle de l'Actors Studio et l'enseignement classique de l'art dramatique français. Grâce à des outils comme le travail de l'estime de soi et la PNL (programmation neuro-linguistique), elle a adopté une démarche holistique, avec pour but premier de vous aider à mieux vous connaître vous-même. Vous explorerez à ses côtés vos émotions, développerez votre confiance en vous, cultiverez votre imagination et exercerez votre gestuelle et votre posture. Enfin, l'actorat développe naturellement l'aisance à l'oral et l'auto-analyse constructive.



Cette année, deux élèves adolescents ont signé chez des agents et une adulte s'est vu offrir le rôle principal d'un court-métrage qui sera tourné dans les Landes cet automne !

ACTION !

L'année est organisée en deux temps. De septembre à décembre, c'est celui de l'apprentissage et de l'analyse de personnages. Chacun choisit notamment des scènes de film, issues d'un univers qu'il aime et qu'il souhaite travailler. De janvier à mai, place à la préparation du tournage, l'aboutissement de l'année et un moment fort attendu de tous les élèves. Ces derniers tournent alors des scènes extraites de films emblématiques. En 2022, ce fut :



- **Pour les adultes** : Un air de famille, filmé dans le restaurant d'application du Lycée Darmanté, à Capbreton ;
- **Pour les ados** : Les quatre filles du docteur March, tourné aux Pastourelles, à Capbreton, et près de la chapelle Sainte-Thérèse, à Labenne. La projection de ce travail de grande qualité a eu lieu le 25 juin dernier au Rio, le cinéma de la cité marine. Enfin, à l'actorat s'ajouteront à la rentrée prochaine la culture cinématographique, avec notamment des décryptages de scènes, des analyses de jeu d'acteurs et des initiations à l'écriture scénaristique.



Instagram: @laduneducinema Facebook: @La Dune du Cinéma
 Email: contact@laduneducinema.com

LES COURS

Ils ont lieu aux Pastourelles, à Capbreton, une fois par semaine, tout au long de l'année (hors vacances scolaires). **Ouverts à tous, ils ne nécessitent aucun pré-requis.**

- **Nouveauté : Enfants (6-12 ans)** : le mercredi matin de 10 à 11 h.
- **Adolescents (13-17 ans)**, le mercredi après-midi de 13 h 30 à 15 h 30 ou de 15 h 45 à 17 h 45.

- **Adultes**, le mercredi de 18 à 21 h.

Des stages sont par ailleurs organisés durant les vacances scolaires. Elsa propose également son accompagnement aux particuliers (Landes et Pays basque) souhaitant développer leur charisme et leur aisance relationnelle ou encore améliorer leur prise de parole en public, etc. **Elle collabore aussi avec les professionnels, pour lesquelles elle organise des ateliers individuels ou collectifs sur l'estime du soi et du nous en entreprise.**



PORTES OUVERTES

le 13 septembre,
de 14h à 17h au JO & JOE
458 Av. de Gaujacq,
40150 Soorts-Hossegor

LA DUNE DU CINÉMA

École d'actorat - Elsa Michel
CAPBRETON

06 16 63 88 99



LE ROBINET CAFÉ,

LOVELY PLACE TO BE AU CŒUR DE CAPBRETON

C'est en juin dernier que Gareth, gallois, a ouvert ce très sympathique café-bar, et vous y accueille dans une ambiance chaleureuse et relax.

Dès le matin, on s'y pose pour un café, un latte, un macchiato, un matcha ou encore un smoothie, réalisés dans les règles de l'art. On s'y régale d'un avocado toast, d'un granola bowl ou encore d'un egg muffin pour bien démarrer la journée.

Le midi, un peu pressé, on opte sans hésiter pour la spécialité des lieux, le banh mi maison et fusion, mêlant influences vietnamiennes et baguette française. À moins que vous ne préfériez savourer calmement le plat du jour ?

Le soir, Le Robinet Café est le lieu idéal pour déguster un cocktail maison : mimosa, St-Germain spritz, espresso Martini, etc. Nous vous recommandons la charmante terrasse, idéale pour les douces soirées de l'été indien !

Le week-end, ne manquez pas le célèbre brunch, savoureux et accessible (formules à 16 et 19 €).



Pour réaliser tous ces délices, Gareth et son équipe font appel au maximum aux producteurs et fournisseurs locaux, comme **Sunday Collab**, **Barajas Primeurs**, etc. Et pour ne rien gâcher, la qualité du service et de la décoration égalent celle de la cuisine ! Rien d'étonnant donc à ce que Le Robinet Café réunisse déjà une clientèle aussi fidèle que variée.

Au fait, si vous avez un **rendez-vous pro aujourd'hui, le petit salon, calme et super cosy, n'attend plus que vous**. Vous disposez même d'un écran pour projeter vos fichiers.

LE ROBINET CAFÉ

19, boulevard des cigales
40130 CAPBRETON

☎ 06 16 73 72 76 ✉ lerobinetcafe@gmail.com
 Instagram: @lerobinetcafe Facebook: @Le Robinet Café
 Website: www.lerobinetcafe.fr

Ouvert toute l'année, tous les jours, de 9 h à 23 h (cuisine ouverte de 9 h à 15 h), sans réservation.

Le Robinet Café organise régulièrement des DJ sets, des expositions photos, des retransmissions d'événements sportifs, etc. Abonnez-vous à leurs réseaux pour ne rien manquer de ces événements festifs !





Les doigts de fée d'Anke Loedts

*Vous avez envie de vous faire plaisir avec une création artisanale 100 % fait main dans les Landes ?
Fan d'activités manuelles, vous chercher une nouvelle discipline à explorer ?
Partez donc à la découverte du tufting, aux côtés d'un talent local, Anke.*

UNE OFFRE ORIGINALE

Fille de graphistes, Anke démarre les Beaux-Arts en Belgique à l'âge de... 12 ans ! Elle intègre la filière " Arts libres ", qui permet de s'initier à différentes disciplines. Déjà, elle aime dessiner, mais également tricoter et crocheter, dans le magasin de laine de sa tante. Son diplôme " Design textile et mode " en poche, elle commence à exercer pour une maison de haute couture en Belgique. Puis, en 2006, elle décide de suivre son grand amour pour s'installer dans les Landes. C'est ainsi dans notre région qu'elle a décidé de se consacrer, il y a 5 ans, au tufting.

Aujourd'hui, elle vous propose :

- Sa propre collection inspirée des symboles locaux : les vagues, les pins, le soleil !
- Des créations sur-mesure totalement personnalisées, avec déplacement possible à votre domicile / entreprise ;
- Des réalisations spécialement dédiées aux expositions.

Ces tapis peuvent être posés au sol, accrochés au mur et même un peu des deux ! Du petit format à la réalisation XXL de plusieurs mètres, tout est possible ! N'hésitez pas à contacter la souriante Anke pour lui exposer vos projets.



CE TAPIS MONUMENTAL A ÉTÉ RÉALISÉ POUR STEVEN BURKE (LUCKY LEFT HAND).

QU'EST-CE QUE LE TUFTING ?

Le tufting est une technique de tissage artisanal permettant de confectionner tapis et moquettes. Pour cela, il convient tout d'abord d'élaborer un dessin précis, puis de reporter ce dernier sur une toile spéciale, tendue sur un cadre de bois. On remplit ensuite, sur ce qui deviendra la face arrière du tapis, les différents espaces de couleur grâce à un pistolet électrique ou manuel, à une machine à boucler, etc., selon l'effet souhaité. Il faut ensuite encoller l'arrière du tapis, puis raser l'avant pour égaliser la laine, et enfin tracer des lignes entre les teintes au ciseau pélican. Un travail méticuleux mais très satisfaisant !

DES ATELIERS POUR S'INITIER

Tenté(e) par la découverte du tufting ? Anke organise le dernier samedi de chaque mois des ateliers pour ados/adultes, dans un havre de paix au milieu des champs, à Saint-Geours-de-Maremne. Lors de ce break unique dans une atmosphère bienveillante, vous réaliserez un tapis d'environ 50 x 50 cm, aux formes et couleurs de votre choix, en 100 % laine ou laine acrylique (origine France). Une occasion unique de laisser votre créativité s'exprimer, et aussi une excellente idée cadeau.

De 10 h à 17 h, 20 € (déjeuner végétarien inclus).



UNE ARTISANE ÉCORESPONSABLE

Afin de limiter l'impact de son activité sur l'environnement, Anke :

- Confectionne de jolies vestes avec ses chutes de laine ;
 - Collabore avec Tokilia (valorisation de laine basque en produits d'ameublement) pour récupérer et faire filer leur surplus de laine ;
 - Nous dévoilera bientôt un autre projet passionnant...
- Bravo !



SAVE THE DATE !

Les samedi 9 et dimanche 10 septembre 2023, Anke participera au Festival des métiers d'art Maestri'Art, qui se tiendra au Tube - les Bourdaines, à Seignosse (entrée gratuite).



ANKE LOEDTS

☎ 06 82 14 31 50

✉ info@ankeloedts.com

🌐 www.ankeloedts.com

📷 @ankeloedts

Ladilafé

Adiou ! Bonjour !

L'été 2023 est là, il nous ouvre grand les bras, redresse toutes les tables des restaurants, peaufine sa nouvelle Place des landais, balise ses chemins forestiers, étale fièrement ses vastes plages, prêt à accueillir ces amoureux de vagues, de nature et de fêtes !

Ils viennent des 4 coins de France et du monde pour quelques jours dans ce petit paradis. Les amis, si c'est si joli, c'est aussi grâce à "ses locaux", ceux qui donnent le ton et l'humeur du Sud-Ouest !

Vous le verrez, dans cette page on parle de personnages, d'artistes et d'anecdotes : commençons par cette chanson éponyme qui vient de voir le jour :

"HOSSEGOR"

et pourquoi en 2023 ? (TUBE)

Cette année, on fête les 100 ans de cette belle dame alors il lui fallait bien un cadeau sur mesure, un titre ultra funky interprété par Zoé. Disponible en ligne et en écoute dans tous les cafés et clubs du coin !



SAVE THE DATE :

Concours de la meilleure chorégraphie

sur le titre "Hossegor" le 2 août prochain, classement et récompenses au Rockfood - plage centrale Hossegor. Au boulot !

ZOÉ LEIGH (CHANT)

Née dans une petite ville d'Angleterre non loin de Birmingham, Zoé se passionne tout d'abord pour la danse où elle excelle.

Elle débarque pour la première fois dans Les Landes en 2018 pour animer un centre de vacances. Elle tombe sous le charme de la région et, un beau jour, on lui demande de chanter pour les jeunes du camping, le hasard et la curiosité



font bien les choses, Zoé découvre sa voix, commence à apprendre quelques accords sur sa guitare Folk notamment lors du fameux confinement et s'essaie à Amy Winehouse, The Weeknd, Lewis Capaldi etc...

Quelques années plus tard, Zoé est devenue une artiste affirmée avec un sens de la scène redoutable. Vous pourrez l'entendre en Live cet été dans bon nombre de bars et scènes locales et bien sûr, gardez en tête son refrain "Livin, livin in Hossegor!" qui fera danser les foules cet été !

@smithzoeleigh

CHRISTIAN CARRÈRE (SCULPTURE)

La démarche élégante et le sourire débonnaire, cet enfant du pays a travaillé toute sa carrière dans la gestion du domaine public maritime du littoral landais.

C'est à l'adolescence que Christian découvre la sculpture, tout d'abord dans d'épaisses écorces de pin dans lesquelles il se fabrique ses propres personnages, des compagnons qui vont l'accompagner jusqu'à aujourd'hui dans son atelier secret

par Renan Mazéas



d'Hossegor. Ses premières œuvres ressemblent étrangement à des masques africains notamment ce qui se rapporte à l'art Shona du Zimbabwe, des formes minimalistes, lisses et polies, représentations fusionnelles de femmes et d'enfants, des corps aux lignes épurées... Plus tard, il flashe littéralement sur l'œuvre de Brancusi (Le Baiser vous connaissez ?) Il passe alors au travail de la pierre et du béton cellulaire, matière tendre qu'il affectionne et le résultat est saisissant !

Vous pourrez découvrir le travail de Christian aux prochaines expositions d'art de Bayonne, Dax, Saint-Martin-de-Seignanx, ou encore Labenne et Saubion.

Et ce n'est pas tout ! Notre ami est l'un des créateurs de la chorale Lous Pibalous, vous l'entendrez donc entonner les airs fameux basques et gascons avec sa bande de copains, une trentaine de gaillards, anciens du rugby, à ne pas louper cet été en concert. Chapeau l'artiste !



VIEUX-BOUCAU OPTIQUE,

le partenaire privilégié de votre regard



C'est en 2021 que Julien, opticien-optométriste breton, et Pierre, opticien toulousain formé chez le créateur lunetier Anne & Valentin, ont ouvert cette jolie boutique à Vieux-Boucau. Ces deux surfeurs souhaitaient à la fois s'installer au bord de l'océan et créer un véritable commerce de proximité. Mission accomplie !

CONCEVOIR UNE OFFRE TRÈS ORIGINALE

Si le duo a opté pour un magasin indépendant, c'est avant tout pour conserver la liberté de son offre, et vous proposer une gamme unique, avec une nette préférence pour les entreprises françaises, européennes et les marques de créateurs.



Vous découvrirez ainsi à leurs côtés : **XIT, La brique et la violette, Lenha, Plasticdelux, Caroline Abram, Jean-Philippe Joly, Talla, Vanni, Raleos, LOOL**, etc. Des produits exceptionnels qui apportent personnalité et caractère à un visage en un instant !

Naturellement, les classiques incontournables comme **Etnia, Ray-Ban, Oakley, Roxy, Banana Moon, Maui Jim** ou encore **Möken** (design made in Hossegor), sont bien entendu présents.

Vieux-Boucau Optique détient pour de nombreuses marques l'exclusivité territoriale. Enfin, tous les verres de fabrication sont garantis origine France.

Qu'on cherche un look top tendance, une perle rare, une monture en bois ou encore des lunettes techniques et confort ultra légères, impossible de ne pas trouver son bonheur ici.

VOUS RÉSERVER UN ACCUEIL VIP

La grande qualité des produits de la boutique se joint à un accompagnement personnalisé. De la mission de conseil pleinement investie à la prise de mesures numériques via un équipement dernière génération, tout est fait pour garantir votre confort visuel.



Julien et Pierre peuvent ainsi actualiser votre ordonnance en cours de validité. Julien, optométriste, assure également le suivi de vos lentilles de contact. Ont par ailleurs été mises en place des offres spéciales 2e paire (y compris en verres polarisants). **Les déplacements à domicile sont quant à eux possibles sur demande.** Enfin, **Vieux-Boucau Optique a instauré des partenariats avec de très nombreux réseaux de soin et mutuelles.**



LE CONFORT DANS TOUTES LES SITUATIONS

Sportif(ve) ? Sachez que pour répondre à chacun de vos besoins, Julien et Pierre proposent différents équipements à la vue, permettant une pratique optimale de votre discipline préférée : cyclisme, plongée, ski/snowboard, etc. Et si vous alliez leur rendre visite en magasin ?



Ouvert toute l'année, le lundi de 14 h 30 à 19 h, du mardi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 14 h 30 à 19 h, le samedi de 9 h à 12 h 30 et de 14 h 30 à 18 h.

VIEUX-BOUCAU OPTIQUE

6 bis, place du G^{al} de Gaulle 40480 Vieux-Boucau-les-bains

☎ 05 58 74 64 70 ✉ vboptique@gmail.com



Alerte pépite : un souffleur de néons à Soustons

Admirer le savoir-faire rare et précieux d'un souffleur de verre est toujours une expérience fascinante. Nous vous emmenons aujourd'hui à la rencontre de Fabrice Méon, qui nous fait découvrir une facette méconnue de cette passionnante discipline.

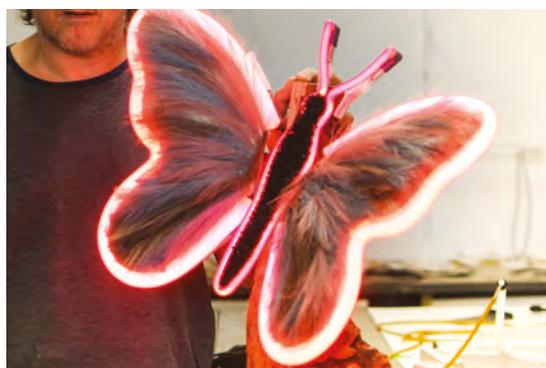


UNE AVENTURE FAMILIALE

D'origine strasbourgeoise, Fabrice est le fils d'un enseignant qui fut le dernier souffleur de verre de Strasbourg et qui, très tôt, l'initia à cet art. Quelque temps après, Fabrice obtient son brevet de compagnon en verrerie scientifique, un secteur exigeant une grande dextérité, et intègre l'entreprise familiale. En 1998, il crée sa propre structure, Fabric'Néon, proposant une large gamme d'enseignes et diverses œuvres artistiques lumineuses, avec une spécialisation dans la fabrication de tubes néon haute tension.

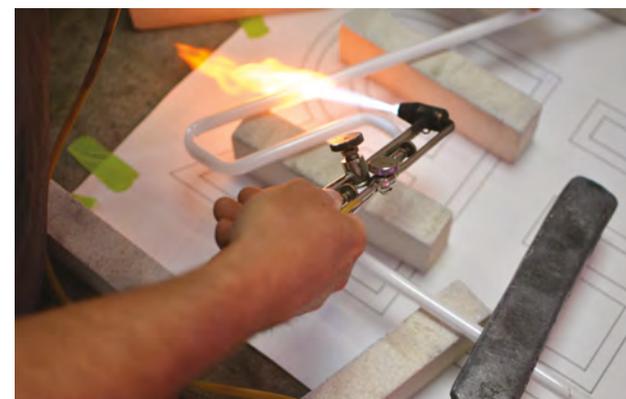
En octobre 2022, il décide de s'installer auprès de sa mère désormais âgée, et déménage avec sa femme et ses filles dans les Landes (l'une de ces dernières a ouvert dans le centre-ville de Capbreton une très chouette boutique dédiée aux loisirs créatifs, *Au pays des créatifs*). Il apporte ainsi dans notre région un savoir-faire qui en était devenu absent. Une disparition qui est due à la généralisation de l'usage de la LED. Pourtant, si le néon demande une certaine expertise, il diffuse en revanche harmonieusement la lumière à 360° et ne consomme pas plus d'électricité qu'une led. C'est en outre un matériau recyclable à l'infini.

apporte ainsi dans notre région un savoir-faire qui en était devenu absent. Une disparition qui est due à la généralisation de l'usage de la LED. Pourtant, si le néon demande une certaine expertise, il diffuse en revanche harmonieusement la lumière à 360° et ne consomme pas plus d'électricité qu'une led. C'est en outre un matériau recyclable à l'infini.



COMMENT FABRIQUER UN NÉON

Tout d'abord, Fabrice va choisir son tube de verre : le diamètre et le poudrage – qui donnera la couleur – varient. Ensuite, il va positionner le tube au-dessus du modèle qu'il aura dessiné et imprimé en miroir, et commencer à chauffer le verre pour pouvoir le moduler. Insuffler de l'air est alors nécessaire pour éviter que le tube ne s'écrase lors des incurvations. C'est donc là un travail artisanal à vue 100 % manuel, qui implique concentration extrême et minutie irréprochable. Un travail qui offre également de vastes possibilités.



UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Pour chacune de vos demandes, Fabrice sera votre unique interlocuteur et suivra votre projet de A à Z, de la conception à la maintenance en passant par la fabrication et l'installation. Il vous assure ainsi une réactivité et une efficacité optimales. Enfin, il peut aussi poser et entretenir des produits qu'il n'a pas conçus. Un partenaire de choix aussi talentueux que sympathique !

FABRIC NÉON

Enseigne et signalétique

73, rue de l'aérodrome
40140 SOUSTONS

☎ 07 81 43 16 18

✉ fabric.neon@free.fr

🌐 www.enseignes-les-landes-40.fr

📍 @Fabric'Néon



Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 19 h, sur rendez-vous.
Landes et Pays basque.



UNE OFFRE QUALITATIVE ET VARIÉE

Aujourd'hui, Fabrice réalise pour les professionnels :

- Des enseignes, pendentifs, etc., en néon ;
- Des lettres boîtiers ;
- Des lettres en PVC, rétroéclairées en LEDS ou néon ;
- Des caissons lumineux et enseignes drapeaux.

Il crée également des pièces artistiques de décoration, pouvant être sur-mesure. Il a réalisé notamment une enseigne en néon pour la série Capitaine Marleau.

Son travail a d'ailleurs été mis en valeur lors d'une exposition rassemblant les verriers du Grand Est.





LE NOUVEL ART D'HABITER DE LA SOBRIM

Implantée dans le Pays basque depuis 3 générations, la SOBRIM (Société basque de réalisation immobilière) est devenue un acteur phare de la région Nouvelle-Aquitaine. Au-delà de la qualité de ses réalisations, ce succès est en grande partie dû à une approche unique, qui a su faire rimer authenticité et innovation, et placer le « mieux habiter » au cœur des ambitions de l'équipe.

La SOBRIM, qui compte aujourd'hui une vingtaine de collaborateurs passionnés, est une des filiales du groupe ETCHART, spécialiste du BTP rassemblant 2000 salariés. La SOBRIM est dirigée depuis 2014 par Mayalen ETCHART-LADEUIX.

HARANAM : L'HABITAT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Véritable ADN de l'entreprise, Haranam (« la vallée de l'âme » en basque) est une approche humaniste et holistique de l'habitat. Portée par Mayalen ETCHART-LADEUIX et élaborée en collaboration avec des experts de la santé, elle s'appuie sur :

- Le respect du " déjà là " et une intégration préservant l'histoire et le patrimoine existant ;
- Le respect de l'environnement, notamment des arbres, via la conservation, la transplantation ou le réemploi ;
- Des espaces de vie commune animés et particulièrement soignés ;
- La qualité de l'air ;
- Les mobilités douces ;
- Etc.

L'objectif : votre épanouissement quotidien dans un espace bien conçu et une atmosphère apaisante, le tout en réconciliant confort et approche technologique durable. Pour y parvenir, le pôle recherche et développement met tout en œuvre pour répondre à vos besoins physiologiques, psychologiques et sensoriels.



MAGNIFIER L'HÔTEL DU PARC

À Capbreton, le savoir-faire de la Sobrim s'est déjà illustré dans le cadre de la résidence Bonamour, réalisation haut de gamme de style basco-landais.

En 2024, c'est l'Hôtel du parc qui va prendre un nouvel élan. En accord avec les valeurs Haranam, l'hôtel existant, célèbre emblème capbretonnais, va être conservé, et même réhabilité. Il sera dédié à 11 logements sociaux destinés aux travailleurs saisonniers.

Derrière l'hôtel, vous pourrez découvrir 4 superbes bâtiments basco-landais de deux étages seulement. Livrés au cours du 1^{er} semestre 2025, ils hébergeront :

- 29 appartements de 2 à 4 pièces (de 395 000 à 960 000 €*),
- 2 villas individuelles de 65 m² avec jardin (à partir de 605 000 €*),
- 5 appartements en BRS (bail réel solidaire) à vocation d'accession sociale.

Chaque logement bénéficie de la climatisation par pompe à chaleur individuelle répondant aux critères de la RE 2020. Par ailleurs, tous les appartements disposent d'une place de parking privée (2 places à partir du T3) et s'insèrent dans un écrin de nature préservé - l'objectif est de recréer le parc d'antan. Vous y bénéficierez de prestations haut de gamme, personnalisées selon vos envies et besoins - une expérience unique ! Si ce projet vous séduit, alors n'attendez plus et contactez l'équipe commerciale !

Sobrim Immobilier

Espace de vente :
11, avenue du maréchal Leclerc
40130 CAPBRETON

- ☎ 05 59 52 88 60
- ✉ infovente@sobrim.fr
- 📍 @Sobrim Immobilier
- 📷 @haranambysobrim
- 🌐 www.sobrim-immobilier.com



* Prix TTC, en date du 17/08/2023

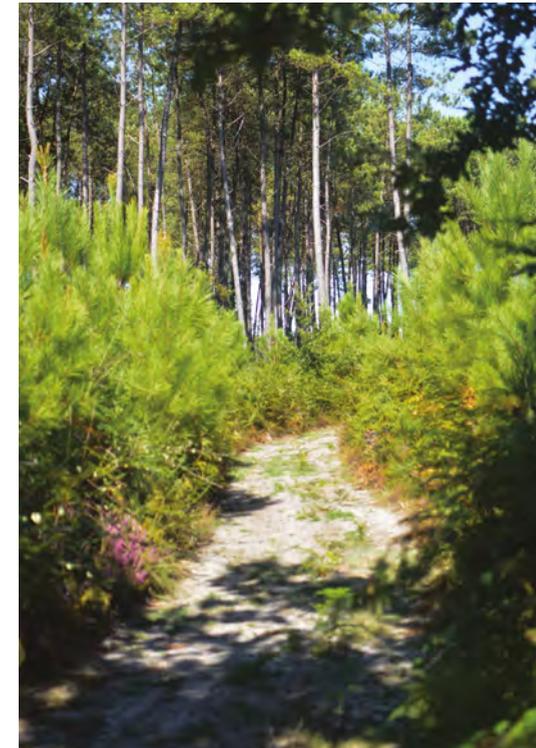
“ L'hôtel du parc existant, célèbre emblème capbretonnais sera dédié à 11 logements sociaux destinés aux travailleurs saisonniers. ”



Pour en savoir plus, contactez Ludivine MEILLER, attachée commerciale, au 06 40 15 75 24. Elle sera présente à l'Hôtel du parc jusqu'à fin septembre, du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 18 h.

LE CALME AU CŒUR DES LANDES

Après l'émulation estivale et de merveilleuses journées passées à la plage, une belle promenade dans nos jolies campagnes ne serait pas pour vous déplaire ? Laissez-vous tenter par notre dernier coup de cœur, une très chouette balade familiale, variée et sans difficulté.



Le départ se fait depuis le village de Lesperon, au niveau du parking du kiosque à musique. Vous cheminerez ensuite parmi lavoirs pittoresques, ruisseaux ondoyants et source rafraîchissante, tout en admirant au passage l'architecture typique landaise. Bien entendu, vous traverserez de nombreuses passerelles. Après celle qui surplombe le ruisseau du Vignac, vous découvrirez une agréable aire de pique-nique et, clou de la randonnée, une bambouseraie ! Une rencontre insolite et féérique qui réjouira les grands comme les petits. Séance photo en vue !

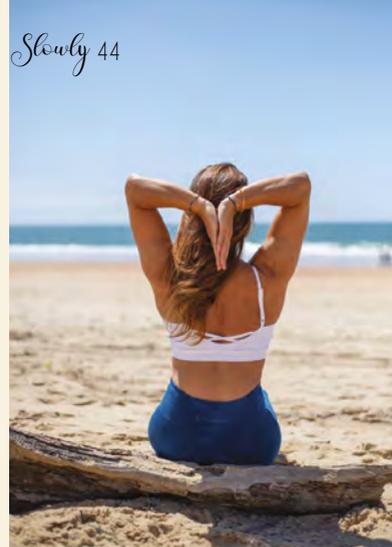
Alternant entre pinède, landes, canaux, villages et aïrials, cette balade tantôt ombragée tantôt ensoleillée vous plongera au cœur du patrimoine landais.



L'itinéraire et la trace détaillés de cette randonnée sont disponibles sur Visorando : <https://www.visorando.com/randonnee-circuit-de-lesperon/>. Vous pouvez télécharger l'application mobile.

Distance : environ 10 km.
Dénivelé : quasi nul (20 m.)
Durée approximative sans les pauses : 3 h.
Type de parcours : boucle.
Difficulté : facile.
Parcours balisé rectangle bleu (département des Landes) depuis le kiosque à musique





L'automne sera Yoga avec Mayana

En médecine chinoise traditionnelle, l'automne est une période où les énergies circulant dans les méridiens des poumons et du gros intestin sont alors accentuées. Au niveau du ressenti, cela peut passer par des désordres émotionnels (morosité, mélancolie, difficulté à lâcher prise). Au niveau physique, cela peut être une faiblesse des poumons (toux, rhume...) et des troubles digestifs. Pour travailler ces méridiens qui passent par l'intérieur et l'extérieur des bras, il est alors utile d'étirer ces zones afin de réduire les stagnations, faire circuler l'énergie et ainsi améliorer notre harmonie émotionnelle.

1/ APPRENDRE À RESPIRER

« Qui maîtrise son souffle, maîtrise son esprit. »
 Pour beaucoup la respiration reste un sujet compliqué. Nous avons du mal à respirer pleinement, souvent notre souffle reste superficiel et rapide. Apprenez à l'approfondir pour aider à calmer tout votre système nerveux, cardiaque et mental. Prenez 1 minute par jour pour ralentir votre souffle assis en tailleur : inspirez sur 5 secondes et expirez sur 5 secondes en remplissant le bas, le milieu et le haut des poumons.

2/ HARMONISER L'ÉNERGIE PAR LE MOUVEMENT DU CORPS

Les flexions avant apportent ancrage et stabilité de l'esprit. Allongez une jambe en avant et penchez-vous délicatement au-dessus. Ne forcez pas, laissez votre corps se relâcher et se détendre au fur et à mesure de vos expirations. Utilisez des briques de yoga sous vos mains si besoin. Inspirez sur 4 secondes, expirez sur 6 secondes. Restez sur 5 respirations.

Mantra : Je me libère de mes peurs



3/ ANAHATASANA

Placez vos genoux en dessous de votre bassin, tendez les bras au loin et laissez votre cœur pencher vers le sol pour étirer le dessus et le dessous de vos bras. Respirez en laissant le ventre monter et descendre. Restez 5 respirations.

Mantra : je laisse aller ce qui m'encombre, je laisse venir à moi ce qui m'inspire

4/ TORSIONS

Allongez-vous sur le ventre, tendez un bras à hauteur de votre épaule puis basculez sur le côté du bras tendu. Vous pouvez relâcher la jambe à l'arrière en posant le pied au sol. Relâchez la tête et respirez lentement en gonflant et en relâchant le ventre. Faites le des deux côtés.

Mantra : j'accueille et accepte mes émotions



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, ateliers et formations en ligne.

Rédaction : Céline Vautard / Photos : DR



MAYANA YOGA

☎ 06 16 60 06 18

🌐 www.mayanayoga.com

✉ mayanayoga@gmail.com

📍 @mayanayogadax 📷 @mayanayoga



à Herm dans les Landes

À PARTIR DE 66 900 €*
 OPÉRATIONS SPÉCIALES

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

AGENDA Septembre Octobre

LE DERNIER SAMEDI DE CHAQUE MOIS

ATELIER DE TUFTING AVEC ANKE LOEDTS, À JOSSE
Voir également p. 34/35.

VENDREDI 1ER SEPTEMBRE

LA PALA D'OR
Finale de la compétition de pelote basque en spécialité pala larga avec les meilleurs joueurs mondiaux
Jaï Alai, HOSSEGOR

SAMEDI 2 SEPTEMBRE

SOIRÉE AFRO-CARIBÉENNE
AH ! KWANTOU + 1^E PARTIE
SPARROW & WOLF
Organisé par Scène aux champs
19 h, La Mamisèle, SAUBRIGUES

DU MERCREDI 6 AU

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE SAUVETAGE SPORTIF CÔTIER
Planche, kayak, nage, oceanman, sprint, beach flag, dès 8 h 30, plage Sud d'HOSSEGOR

LES SAMEDI 9 ET

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

FESTIVAL DES MÉTIERS D'ART MAESTRI'ART
Samedi de 11 à 22 h, dimanche de 10 h à 18 h.
Le Tube - les Bourdaines, SEIGNOSSE
Entrée gratuite



MERCREDI 13 SEPTEMBRE

JOURNÉE PORTES OUVERTES DE L'ÉCOLE D'ACTORAT
LA DUNE DU CINÉMA
Projections des films 2022 et ateliers ludiques. JO&JOE, HOSSEGOR Voir p. 33.

DU VENDREDI 15 AU DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

VENDREDI 22 SEPTEMBRE

CONCERT LA MISA TANGO DE PALMERI
Chœur Ananda
Organisé par Mélomanes Côte Sud
21 h, Église Sainte-Trinité, HOSSEGOR

SAMEDI 23 SEPTEMBRE

CONCERT LA MISA TANGO DE PALMERI
Organisé par Mélomanes Côte Sud
21 h, Église Saint-Martin, SAINT-MARTIN-DE-SEIGNANX

QUIKSILVER FESTIVAL | surf music skate art |
Carte blanche au meilleur surfeur européen de tous les temps, Jérémy Flores, pour organiser une compétition inédite qui se déroulera sur les plages de CAPBRETON, HOSSEGOR et SEIGNOSSE annoncé du 23 septembre au 1^{er} octobre 2023.



MERCREDI 27 SEPTEMBRE

12^E ÉDITION DE LA JOURNÉE HANDI SPORT MULTI-ACTIVITÉS.
Au programme : pétanque, karaoké, tennis, golf, tricycles, randonnées, balades en voitures anciennes, motos grosses cylindrées.
Repas froid de 12 à 13 h.
Organisé par Hancorps plus et le Conseil départemental des Landes (voir également p. 27).
De 9 h à 16 h 30, Centre sportif et culturel Maurice Ravaille, SEIGNOSSE.

VENDREDI 6 OCTOBRE

PLATEAU
100 % ELECTRO DUB
Rakoon + Tetra Hydro K + Bisou. 21 h, Le Tube - Les Bourdaines, SEIGNOSSE

SAMEDI 7 OCTOBRE

TREMLIN PLEIN CHANT 2023, 8^E ÉDITION
Organisé par Scène aux champs 20 h 30, La Mamisèle, SAUBRIGUES. Entrée libre

DIMANCHE 8 OCTOBRE

5^E JOURNÉE DU GOUF bien sûr, mais également à Nazaré (5 ans de jumelage avec Capbreton) et aux vagues.
Événement simultané aux deux premières vraies missions océanographiques relatives au Gouf.
Casino municipal, CAPBRETON

MARDI 17 OCTOBRE

CONFÉRENCE SUR L'HISTOIRE D'HOSSEGOR, PAR HUGO VERLOMME
15 h, Université du Temps Libre de Dax, salle Félix Arnaudin, SAINT-PAUL-LÈS-DAX

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

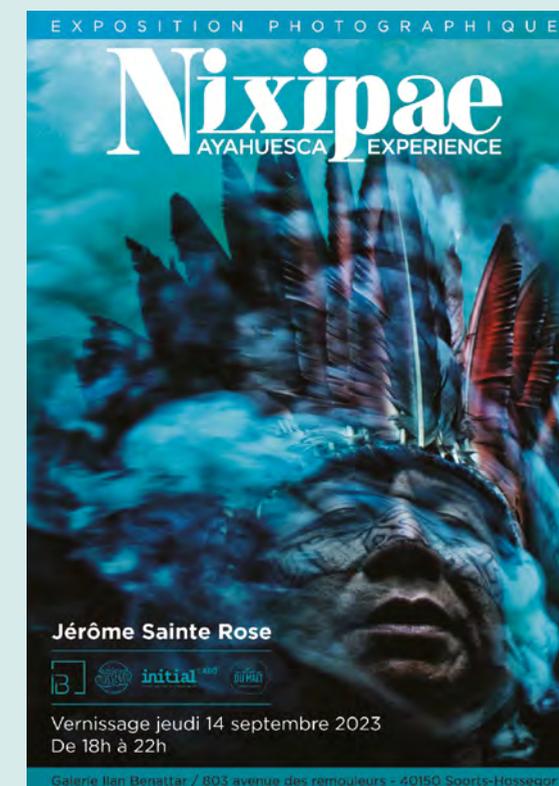
INITIATION GRATUITE AU TIR À L'ARC (réservée aux personnes en situation de handicap)
Organisé par Hancorps plus (voir également p. 27).
Centre sportif et culturel Maurice Ravaille, SEIGNOSSE.

DU SAMEDI 21 AU SAMEDI 28 OCTOBRE

STAGE D'ACTORAT POUR ENFANTS / ADOLESCENTS
Organisé par La Dune du Cinéma aux Pastourelles, à CAPBRETON. Sur inscription.
Voir également p. 33.

SAMEDI 4 NOVEMBRE 2023

JOURNÉE HANDI CUISINE. ORGANISÉ PAR HANCORPS PLUS (voir également p. 27).
Centre sportif et culturel Maurice Ravaille, SEIGNOSSE



DÉCOUVREZ LA YÉGOLUTION!

LIBERTÉ MOBILITÉ GRATUITÉ



Yégo **gratuit** pour tous
dès le 4 Septembre 2023



LA MOBILITÉ
DE MACS

yégo