

ÉMOTIONS *Anglet*

LE MAGAZINE D'ANGLET TOURISME N°2

L'APÉRO
LES PIEDS DANS
L'EAU

J'AI TESTÉ
LE SAUVETAGE
CÔTIER

INSPIRE - EXPIRE
NOS IDÉES DE BALADES
AU GRAND AIR





Votre magasin *Carrefour Anglet*
aime ses partenaires locaux.

Zure saltegiak tokito partaideak maite ditu

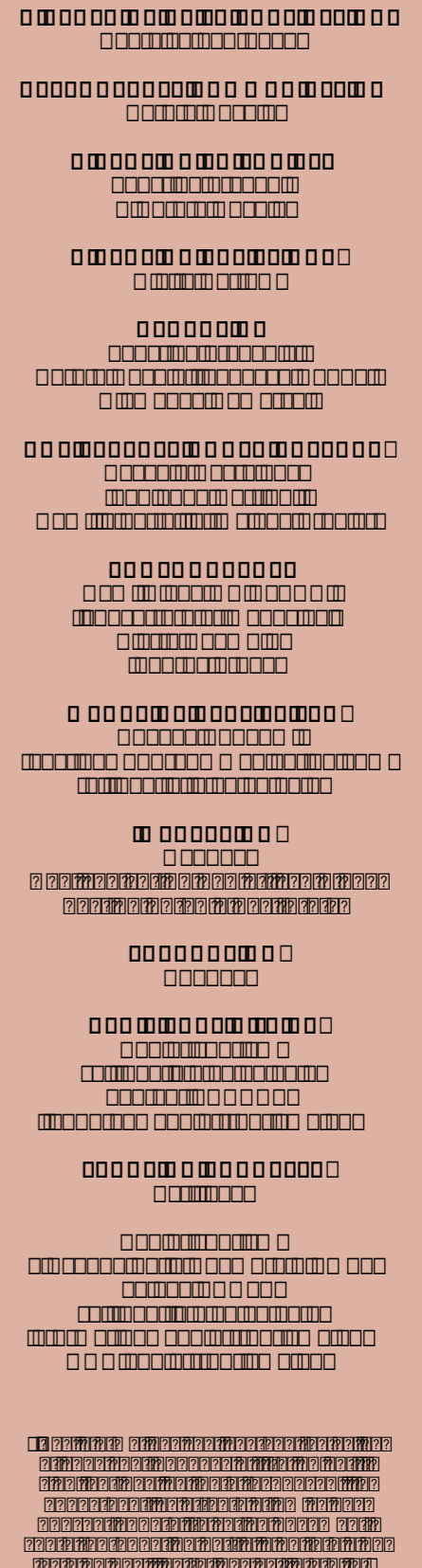


Carrefour Anglet - BAB2
 Avenue Jean Léon Laporte
 Tél. 05 59 45 87 79

OUVERT TOUS LES JOURS
 DE 8H30 À 21H00
 ET LES DIMANCHES DE 8H30 À 12H30

SOMMAIRE

- 5. ÉDITO / *ÉDITO*
- 6. CARTE D'ANGLET / *MAPA DE ANGLET*
- 9. YANNICK REVEL EN INSTANTANÉ / *YANNICK REVEL EN INSTANTÁNEA*
- 12. BON BOL D'AIR! / *BUEN AIRE PURO*
- 18. J'AI TESTÉ UN COURS DE SAUVETAGE CÔTIER / *HE PROBADO UN CURSO DE SOCORRISMO*
- 20. DU BOIS DONT ON FAIT DES PLANCHES DE SURF ! / *¡LA MADERA CON LA QUE SE HACEN LAS TABLAS DE SURF!*
- 22. BALADE MYTHIQUE SUR L'ANGLET SURF AVENUE / *PASEO MÍTICO POR LA ANGLET SURF AVENUE*
- 24. EN ROUE LIBRE... / *A PIÑÓN FIJO...*
- 30. TROIS RANDONNÉES INCONTOURNABLES AU PAYS BASQUE / *TRES CAMINATAS IMPRESCINDIBLES EN EL PAIS VASCO*
- 36. ÔÛMM : MINI TUTO POUR MINI YOGIS ET LEURS PARENTS / *OM: MINITUTORIAL PARA MINİYOGUIS Y SUS PADRES*
- 38. NICOLE AU PAS DE COURSE / *NICOLE A PASO LIGERO*
- 40. LES MERVEILLES GOURMANDES DE NOTRE RÉGION / *LAS MARAVILLAS GASTRONÓMICAS DE NUESTRA REGIÓN*
- 42. RECETTE TERRE ET RECETTE MER / *RECETA DE TIERRA Y MAR*
- 44. À LA RENCONTRE DES PRODUCTEURS LOCAUX DU MARCHÉ DE QUINTAOU / *CONOCER A LOS PRODUCTORES LOCALES DEL MERCADO DE QUINTAOU*
- 46. OÙ DÉJEUNER EN TERRASSE ? / *¿DÓNDE COMER EN TERRAZA?*
- 48. L'APÉRO LES PIEDS DANS L'EAU / *EL APERITIVO CON LOS PIES EN EL AGUA*
- 52. QUAND ART ET ENVIRONNEMENT SE TIENNENT LA MAIN... / *CUANDO EL ARTE Y EL MEDIO AMBIENTE VAN DE LA MANO...*
- 54. LES COULISSES DES COMPAGNONS / *LOS BASTIDORES DE LOS COMPAGNONS*
- 56. DANS LES SECRETS DU MAÎTRE COUTELIER / *TRAS LOS SECRETOS DEL MAESTRO CUCHILLERO*
- 58. NOUVELLE VITRINE POUR LA CRÉATION LOCALE À L'OFFICE DE TOURISME / *NUEVO ESCAPARATE DE LA CREACIÓN LOCAL EN LA OFICINA DE TURISMO*
- 60. NOTRE PROGRAMME WEEK-END HORS-SAISON / *NUUESTRO PROGRAMA FIN DE SEMANA FUERA DE TEMPORADA*
- 62. MAIS QUEL EST CET ARBUSTE AUX PETITES FLEURS ROSES ? / *PERO, ¿QUÉ ES ESE ARBUSTO DE PEQUEÑAS FLORES ROSAS?*
- 63. QUEL GREEN INDIVIDU ÊTES-VOUS ? / *¿QUÉ TIPO DE PERSONA ECORESPONSABLE ES USTED ?*



atLANTHAL

LAGON & REMISE EN FORME



-10%*

SUR LA BROCHURE EXTERNE ATLANThAL

*sur présentation de cette publicité



3 RESTAURANTS



HÔTELS 4 & 3*



THALASSO, SPA & BIEN-ÊTRE

© hantiza Offre non cumulable et non rétroactive.

ÉDITO



Placeholder text for the 'ÉDITO' section, consisting of multiple paragraphs of illegible text.

ATLANThAL, Plage des Cavaliers à Anglet
05 59 52 75 55 / OUVERT 7J/7



www.atlanthal.com



	Office de tourisme Bureau des Cinq-Cantons		Anglet Surf Avenue
	Office de tourisme Bureau de la Chambre d'Amour		Trottinettes Ulna
			Couvent des Bernardines
	Écoles de surf du Littoral		Escape Game
	Golf		École des desserts
	Minigolf		Espace Maitena Cours de cuisine
	Les Halles des 5 Cantons		Bibliothèque
	Marché Quintaou		Cinéma
	Camping		Laser Game
	Centre équestre		Yoga
	Thalasso		Skate Park
	Navette fluviale		Patinoire
	Tennis		Acrobranche
	Centre culturel Tivoli		Terrain de Beach Volley
	Aire de La Barre Aire des Corsaires		La Fabrique de Chistera
	Vélos Les Roues de Lilou		Beach Camp
	Les compagnons		Piscine
	Le conteau Basque		Parc pour enfants
			Club de plage

1	Phare de Biarritz	4	Phare des Cavaliers	8	Hôtel de ville
2	Love Tower	5	Sémaphore	9	Théâtre Quintaou
3	Espace de l'Océan	6	Notre Dame du Refuge	10	Villa Beatrix Enea
		7	Église Ste Marie	11	BAB2 Centre Commercial

BON BOL D'air !

Placeholder text block in the top left corner.

Placeholder text block in the top left corner.



Ça cavale du côté de la Promenade Victor Mendiboure !

Placeholder text block in the bottom right corner.

Conoce a los delfines del Atlántico

El Parque Natural de las Dunas de Guadalupe ofrece una experiencia única para conocer a los delfines del Atlántico. Este espacio protegido, situado en el municipio de Guadalupe, permite observar a estos increíbles mamíferos marinos en su hábitat natural. Los visitantes pueden disfrutar de paseos en bote guiados por expertos, donde se les enseñará a identificar a los diferentes tipos de delfines que habitan en esta zona. Además, el parque cuenta con una gran variedad de actividades para disfrutar de la naturaleza y el paisaje de las dunas. Desde senderismo hasta deportes acuáticos, hay algo para todos los gustos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable con los delfines del Atlántico.

El Parque Natural de las Dunas de Guadalupe es un espacio protegido que ofrece una experiencia única para conocer a los delfines del Atlántico. Este espacio protegido, situado en el municipio de Guadalupe, permite observar a estos increíbles mamíferos marinos en su hábitat natural. Los visitantes pueden disfrutar de paseos en bote guiados por expertos, donde se les enseñará a identificar a los diferentes tipos de delfines que habitan en esta zona. Además, el parque cuenta con una gran variedad de actividades para disfrutar de la naturaleza y el paisaje de las dunas. Desde senderismo hasta deportes acuáticos, hay algo para todos los gustos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable con los delfines del Atlántico.

El Parque Natural de las Dunas de Guadalupe es un espacio protegido que ofrece una experiencia única para conocer a los delfines del Atlántico. Este espacio protegido, situado en el municipio de Guadalupe, permite observar a estos increíbles mamíferos marinos en su hábitat natural. Los visitantes pueden disfrutar de paseos en bote guiados por expertos, donde se les enseñará a identificar a los diferentes tipos de delfines que habitan en esta zona. Además, el parque cuenta con una gran variedad de actividades para disfrutar de la naturaleza y el paisaje de las dunas. Desde senderismo hasta deportes acuáticos, hay algo para todos los gustos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable con los delfines del Atlántico.



¡lita en el line up* con la escuela de surf Uhaina!

La escuela de surf Uhaina ofrece una experiencia única para aprender a surfear en las mejores condiciones. Con sus instructores expertos y su equipo de alta calidad, te enseñarán todos los trucos necesarios para disfrutar de este deporte. Además, cuentan con un programa de iniciación para principiantes, donde se les enseñará los fundamentos del surf de una manera segura y divertida. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!

La escuela de surf Uhaina ofrece una experiencia única para aprender a surfear en las mejores condiciones. Con sus instructores expertos y su equipo de alta calidad, te enseñarán todos los trucos necesarios para disfrutar de este deporte. Además, cuentan con un programa de iniciación para principiantes, donde se les enseñará los fundamentos del surf de una manera segura y divertida. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!

¡A correr por el lado de la Promenade Victor Mendiboure!

El Ayuntamiento de Guadalupe ofrece una experiencia única para disfrutar de la naturaleza y el deporte. Con sus rutas de senderismo y ciclismo, te permitirá disfrutar de los paisajes más hermosos de la zona. Además, cuenta con un programa de actividades para todos los gustos, desde senderismo hasta deportes acuáticos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!

El Ayuntamiento de Guadalupe ofrece una experiencia única para disfrutar de la naturaleza y el deporte. Con sus rutas de senderismo y ciclismo, te permitirá disfrutar de los paisajes más hermosos de la zona. Además, cuenta con un programa de actividades para todos los gustos, desde senderismo hasta deportes acuáticos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!

Una Buena cura en el Forêt du Pignada

El Forêt du Pignada ofrece una experiencia única para disfrutar de la naturaleza y el deporte. Con sus rutas de senderismo y ciclismo, te permitirá disfrutar de los paisajes más hermosos de la zona. Además, cuenta con un programa de actividades para todos los gustos, desde senderismo hasta deportes acuáticos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!

El Forêt du Pignada ofrece una experiencia única para disfrutar de la naturaleza y el deporte. Con sus rutas de senderismo y ciclismo, te permitirá disfrutar de los paisajes más hermosos de la zona. Además, cuenta con un programa de actividades para todos los gustos, desde senderismo hasta deportes acuáticos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!



El tranquilo Forêt du Lazaret

El Forêt du Lazaret ofrece una experiencia única para disfrutar de la naturaleza y el deporte. Con sus rutas de senderismo y ciclismo, te permitirá disfrutar de los paisajes más hermosos de la zona. Además, cuenta con un programa de actividades para todos los gustos, desde senderismo hasta deportes acuáticos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!

El Forêt du Lazaret ofrece una experiencia única para disfrutar de la naturaleza y el deporte. Con sus rutas de senderismo y ciclismo, te permitirá disfrutar de los paisajes más hermosos de la zona. Además, cuenta con un programa de actividades para todos los gustos, desde senderismo hasta deportes acuáticos. No te pierdas esta oportunidad de vivir una experiencia inolvidable en el mar. ¡Reserva tu plaza hoy mismo!

BALADE MYTHIQUE SUR l'Anglet Surf Avenue

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Les surfeurs professionnels ont marqué l'histoire de ce spot. Ils ont créé des légendes et des records. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise. Les surfeurs professionnels ont marqué l'histoire de ce spot. Ils ont créé des légendes et des records.



¡Ya tenemos dieciséis huellas!

Déjà seize empreintes !

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Dans les pas des plus grands surfeurs mondiaux !



Johanne Defay
Française

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.



Justine Dupont
Française

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.



Kelly Slater
Américain

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.



Mike Fanning
Australien

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.



Pauline Ado
Française

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.



Gautier Garanx
Français

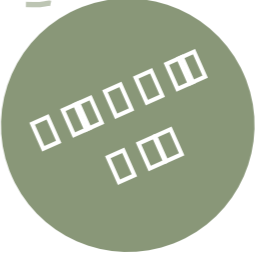
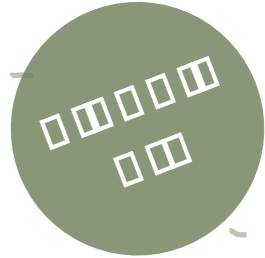
Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

Il y a quelque chose de magique dans l'air à Anglet, ce mélange de soleil, de mer et de vent qui crée une atmosphère unique. Les surfeurs du monde entier se retrouvent ici, à l'Anglet Surf Avenue, pour profiter de ces vagues parfaites. C'est un lieu où l'histoire se crée à chaque vague prise.

EN ROUE LIBRE

Il y a quelque chose de magique à pédaler avec un enfant. C'est une expérience unique, un moment de complicité et de découverte. Le vélo est un moyen idéal pour partager des instants précieux et découvrir de nouvelles destinations.

Les vélos équipés de sièges avant offrent une sécurité optimale pour les plus jeunes. Ils permettent de profiter pleinement de la balade tout en assurant le confort et la stabilité de l'enfant. C'est l'occasion de créer de beaux souvenirs ensemble.



Arrêt sur les plages... et étape à Bayonne

Balade citadine et culturelle

La balade citadine et culturelle est une excellente manière de découvrir l'histoire et l'architecture d'une ville. Elle permet de visiter les monuments emblématiques et de profiter de l'ambiance locale. C'est une activité accessible à tous et qui peut être combinée avec d'autres loisirs.

Il est recommandé de porter des vêtements confortables et de bien s'équiper pour la balade. Une bouteille d'eau est également essentielle pour rester hydraté tout au long de la journée.

Les balades citadines sont souvent organisées par des associations ou des offices de tourisme. Elles offrent l'opportunité de rencontrer des passionnés et d'enrichir ses connaissances sur la ville. C'est également un excellent moyen de découvrir les secrets de la ville et de profiter de la vue sur les monuments.

En conclusion, la balade citadine et culturelle est une activité enrichissante et agréable. Elle permet de découvrir la ville sous un angle différent et de créer de beaux souvenirs.



Montée sportive de la Rhune

Le sentier de la Rhune est un itinéraire sportif qui permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le sentier est accessible à pied et est très agréable pour les familles. Les hikers peuvent profiter de la vue sur les vallées et les montagnes environnantes. Le sentier est bien entretenu et offre une expérience unique.

Le sentier est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le sentier est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.



Bivouac face au sunset

Le bivouac face au sunset est une expérience unique qui permet de profiter de la beauté des paysages de la région. Les hikers peuvent profiter de la vue sur les vallées et les montagnes environnantes.

Le bivouac est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le bivouac est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le bivouac est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le bivouac est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le bivouac est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.



“ Le porc basque est une race ancienne et précieuse. Il est connu pour sa viande savoureuse et sa capacité à résister aux maladies. Le porc basque est une véritable trésor de la région.”

Balade en famille au mont Suhalmendi, à la rencontre du porc basque

Le sentier de la Rhune est un itinéraire sportif qui permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le sentier est accessible à pied et est très agréable pour les familles. Les hikers peuvent profiter de la vue sur les vallées et les montagnes environnantes.

Le sentier est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le sentier est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.

Le sentier est très agréable et permet de découvrir les paysages exceptionnels de la région. Le parcours est riche en points de vue et offre une vue panoramique sur la vallée de la Rhune.



Paseo en familia por el Mont Suhalmendi para conocer el cerdo vasco

El cerdo vasco es una raza autóctona de gran importancia para la gastronomía de Euzkadi. Se caracteriza por su tamaño compacto y su carne magra y sabrosa. Este cerdo se cría tradicionalmente en zonas montañosas como el Mont Suhalmendi, donde disfruta de un entorno natural que contribuye a su calidad. El paseo familiar por estas montañas es una excelente oportunidad para conocer de primera mano el ciclo de vida de este cerdo y disfrutar del paisaje.

El cerdo vasco es una raza autóctona de gran importancia para la gastronomía de Euzkadi. Se caracteriza por su tamaño compacto y su carne magra y sabrosa. Este cerdo se cría tradicionalmente en zonas montañosas como el Mont Suhalmendi, donde disfruta de un entorno natural que contribuye a su calidad. El paseo familiar por estas montañas es una excelente oportunidad para conocer de primera mano el ciclo de vida de este cerdo y disfrutar del paisaje.

Vivac viendo la puesta de sol

El vivac es un lugar ideal para disfrutar de la puesta de sol en un entorno natural espectacular. El cerdo vasco, que se cría en estas zonas, aprovecha el pasto fresco y el agua limpia que encuentra en el entorno. Ver la puesta de sol desde el vivac es una experiencia inolvidable que complementa perfectamente el conocimiento de esta raza autóctona. El ambiente es tranquilo y perfecto para disfrutar de la naturaleza.

El cerdo vasco es una raza autóctona de gran importancia para la gastronomía de Euzkadi. Se caracteriza por su tamaño compacto y su carne magra y sabrosa. Este cerdo se cría tradicionalmente en zonas montañosas como el Mont Suhalmendi, donde disfruta de un entorno natural que contribuye a su calidad. El paseo familiar por estas montañas es una excelente oportunidad para conocer de primera mano el ciclo de vida de este cerdo y disfrutar del paisaje.

Ascenso deportivo de La Rhune

El ascenso deportivo de La Rhune es una actividad que atrae a muchos amantes del deporte al aire libre. Este cerdo vasco, que se cría en estas zonas, aprovecha el pasto fresco y el agua limpia que encuentra en el entorno. El ascenso es una experiencia emocionante que permite disfrutar de una vista panorámica de la zona. El entorno es perfecto para practicar deportes como el senderismo o el ciclismo.



El cerdo vasco es una raza autóctona de gran importancia para la gastronomía de Euzkadi. Se caracteriza por su tamaño compacto y su carne magra y sabrosa. Este cerdo se cría tradicionalmente en zonas montañosas como el Mont Suhalmendi, donde disfruta de un entorno natural que contribuye a su calidad. El paseo familiar por estas montañas es una excelente oportunidad para conocer de primera mano el ciclo de vida de este cerdo y disfrutar del paisaje.

ÔÔMM ejercicios para mini yogis à practicar con papa ou mamanan!



Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

L'arbre

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Esta postura de equilibrio requiere vivir el momento presente, mientras se trabaja la concentración y la respiración. Este ejercicio es ideal para volver a centrarse y despejar la mente, lo cual va a ser muy beneficioso tanto para ti como para tus hijos. ¡Si uno se desconcentra, el árbol se cae, pero al ser dos, se es más fuerte! Hay que tener confianza para sostenerse el mayor tiempo posible.

Paso 1: colocaos uno al lado del otro sobre una esterilla de yoga. De menor tamaño, el niño se agarra a la cintura del adulto y el adulto se equilibra sobre el hombro del niño. Para empezar hay que colocar los pies en el suelo a la anchura de las caderas y respirar suavemente fijando la mirada en un punto delante de los ojos.

Paso 2: A continuación y de forma asimétrica, colocar cada uno un pie ya sea al nivel del tobillo o por encima de la rodilla y permanecer en esa posición todo lo que sea posible... ¡qué equipo y qué sonrisas!

L'arbre modifié

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Con el mismo espíritu que la posición anterior, el árbol modificado requiere un poco más de equilibrio y de exploración de las propias posibilidades.

Paso 1: colocaos uno frente al otro para crear una especie de espejo. Mismo principio: situar bien los pies y los dedos de los pies en el suelo, a la anchura de las caderas, respirando suavemente y, al mismo tiempo, subiendo el pie por encima de la rodilla.

Paso 2: Una vez que se encuentra un buen equilibrio, levantar los brazos por encima de la cabeza en forma de V y cambiar regularmente las posiciones de los brazos imitando al otro y ¡manteniendo un equilibrio sobre un pie! Risas y complicidad garantizadas.



La plume

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

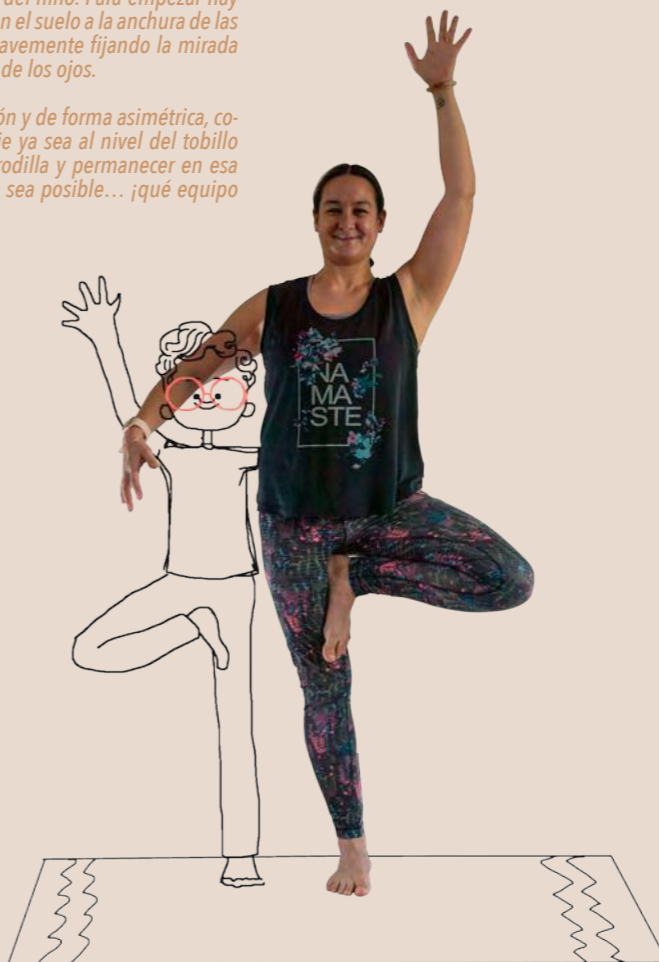
Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

La escucha del otro y la respiración para calmarse son dos nociones importantes en las relaciones.

Paso 1: sentado uno frente al otro con las piernas cruzadas sobre una esterilla de yoga, equipados de una pluma (previamente recogida en la playa o en el bosque). A continuación, os miráis a los ojos y enviáis la pluma al otro soplando. Se puede tener respiración suave, media o fuerte.

Paso 2: Para variar el ejercicio, inspirad profundamente y retened la respiración contando hasta tres para luego expirar por la nariz y hacer flotar la pluma en el aire. Mágico.



Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.

Este ejercicio se realiza en posición de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas. Se levantan los brazos por encima de la cabeza, con las manos juntas. Se respira profundamente y se mantiene la postura durante unos minutos.



Ingrédients

- ✓ 100g de viande hachée
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 tomate
- ✓ 100g de fromage râpé
- ✓ 100g de sauce tomate
- ✓ 1 pain de mie
- ✓ 100g de fromage râpé
- ✓ 100g de fromage râpé

Étape 1

✓ Préparez la viande hachée en la faisant cuire dans une poêle avec l'oignon et la tomate. Ajoutez la sauce tomate et le fromage râpé. Laissez cuire jusqu'à ce que la viande soit bien cuite et que le mélange soit homogène.

Étape 2

✓ Préparez le pain de mie en le coupant en deux et en le grillant légèrement. Réchauffez le mélange viande et légumes dans une poêle. Répartissez le mélange dans le pain de mie et ajoutez le fromage râpé.

Étape 3

✓ Préparez la sauce tomate en mélangeant la sauce tomate et le fromage râpé. Répartissez la sauce dans le pain de mie et ajoutez le fromage râpé.

Étape 4

✓ Préparez le sandwich en coupant le pain de mie en deux et en le grillant légèrement. Réchauffez le mélange viande et légumes dans une poêle. Répartissez le mélange dans le pain de mie et ajoutez le fromage râpé.

Étape bonus

✓ Préparez la sauce tomate en mélangeant la sauce tomate et le fromage râpé. Répartissez la sauce dans le pain de mie et ajoutez le fromage râpé.

Le sandwich Kebab revisité par Cao aux Halles des 5 cantons



Les traditionnels chipirons de Jérôme Perraudin



Ingrédients

- ✓ 100g de chipirons
- ✓ 100g de haricots verts
- ✓ 100g de tomates
- ✓ 100g de oignons
- ✓ 100g de huile d'olive
- ✓ 100g de vinaigre
- ✓ 100g de sel
- ✓ 100g de poivre

Étape 1

✓ Préparez les chipirons en les lavant et en les coupant en morceaux. Faites-les cuire dans une poêle avec l'huile d'olive et le vinaigre. Ajoutez les haricots verts et les tomates. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Étape 2

✓ Préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Répartissez la sauce dans le plat et ajoutez le fromage râpé.

Étape 3

✓ Préparez le plat en coupant le pain de mie en deux et en le grillant légèrement. Réchauffez le mélange viande et légumes dans une poêle. Répartissez le mélange dans le pain de mie et ajoutez le fromage râpé.

Étape 4

✓ Préparez le sandwich en coupant le pain de mie en deux et en le grillant légèrement. Réchauffez le mélange viande et légumes dans une poêle. Répartissez le mélange dans le pain de mie et ajoutez le fromage râpé.

Étape bonus

✓ Préparez la sauce tomate en mélangeant la sauce tomate et le fromage râpé. Répartissez la sauce dans le pain de mie et ajoutez le fromage râpé.

Le bon goût DES PRODUITS DU MARCHÉ DE QUINTAOU

Placeholder text block 1

Placeholder text block 2



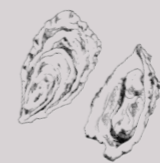
*François Lasserre,
producteur de pommes et kiwis*



*Michel Tambourin,
fromager Ossau Iraty*



*Jérôme Labeguerie,
ostréiculteur*



*François Correges,
producteur de légumes*



Placeholder text block 3

Placeholder text block 4

Placeholder text block 5

Placeholder text block 6

Placeholder text block 7

Placeholder text block 8

Placeholder text block 9

Placeholder text block 10

La Paillote Bleue

Un restaurant à l'architecture étonnante, La Paillote Bleue est un véritable joyau de la région. Situé sur une terrasse panoramique, il offre une vue imprenable sur la mer et le ciel. Le menu est varié et de qualité, allant des plats traditionnels aux créations modernes. L'ambiance est conviviale et le service est impeccable. C'est l'endroit idéal pour un dîner romantique ou une soirée entre amis. N'oubliez pas de réserver à l'avance, surtout en haute saison.

- Restaurant à l'architecture étonnante
- Situé sur une terrasse panoramique
- Vue imprenable sur la mer et le ciel
- Menu varié et de qualité
- Ambiance conviviale et service impeccable
- C'est l'endroit idéal pour un dîner romantique ou une soirée entre amis
- N'oubliez pas de réserver à l'avance, surtout en haute saison

Le restaurant propose une cuisine raffinée et innovante, inspirée des traditions locales et internationales. Les ingrédients sont frais et de saison, ce qui garantit une qualité optimale. Le chef a su allier le meilleur des deux mondes, créant des plats uniques et savoureux. La Paillote Bleue est également connue pour ses vins de qualité, sélectionnés avec soin. C'est un lieu où l'on se sent bien, où l'on peut profiter pleinement de la vue et de la compagnie de ses proches. Pour plus d'informations, consultez le site internet du restaurant.



Vent d'Ouest

Le restaurant est situé dans un quartier calme et résidentiel, offrant une atmosphère paisible et agréable. Le personnel est très accueillant et professionnel, capable de répondre à toutes vos demandes. Le restaurant est ouvert tous les jours, de midi à minuit, ce qui le rend très pratique pour tous les moments de la journée. Les prix sont raisonnables et adaptés à la qualité des plats servis. C'est un lieu où l'on peut passer un moment agréable et mémorable. Pour plus d'informations, consultez le site internet du restaurant.

- Restaurant situé dans un quartier calme et résidentiel
- Personnel accueillant et professionnel
- Ouvert tous les jours, de midi à minuit
- Prix raisonnables et adaptés à la qualité des plats
- C'est un lieu où l'on peut passer un moment agréable et mémorable
- Pour plus d'informations, consultez le site internet du restaurant

Le restaurant est un véritable havre de paix, où l'on peut se détendre et profiter de la vue. Le menu est très varié et propose de nombreux plats à tester. Le service est rapide et efficace, ce qui est très apprécié. Le restaurant est également très accessible, ce qui le rend idéal pour tous les publics. C'est un lieu où l'on se sent bien et où l'on peut passer un moment agréable. Pour plus d'informations, consultez le site internet du restaurant.

Lagunak

Le restaurant est situé dans un quartier calme et résidentiel, offrant une atmosphère paisible et agréable. Le personnel est très accueillant et professionnel, capable de répondre à toutes vos demandes. Le restaurant est ouvert tous les jours, de midi à minuit, ce qui le rend très pratique pour tous les moments de la journée. Les prix sont raisonnables et adaptés à la qualité des plats servis. C'est un lieu où l'on peut passer un moment agréable et mémorable. Pour plus d'informations, consultez le site internet du restaurant.

- Restaurant situé dans un quartier calme et résidentiel
- Personnel accueillant et professionnel
- Ouvert tous les jours, de midi à minuit
- Prix raisonnables et adaptés à la qualité des plats
- C'est un lieu où l'on peut passer un moment agréable et mémorable
- Pour plus d'informations, consultez le site internet du restaurant

Le restaurant est un véritable havre de paix, où l'on peut se détendre et profiter de la vue. Le menu est très varié et propose de nombreux plats à tester. Le service est rapide et efficace, ce qui est très apprécié. Le restaurant est également très accessible, ce qui le rend idéal pour tous les publics. C'est un lieu où l'on se sent bien et où l'on peut passer un moment agréable. Pour plus d'informations, consultez le site internet du restaurant.

DÉJEUNER EN TERRASSE... et avec vue

Un restaurant à l'architecture étonnante, Lagunak est un véritable joyau de la région. Situé sur une terrasse panoramique, il offre une vue imprenable sur la mer et le ciel. Le menu est varié et de qualité, allant des plats traditionnels aux créations modernes. L'ambiance est conviviale et le service est impeccable. C'est l'endroit idéal pour un dîner romantique ou une soirée entre amis. N'oubliez pas de réserver à l'avance, surtout en haute saison.

- Restaurant à l'architecture étonnante
- Situé sur une terrasse panoramique
- Vue imprenable sur la mer et le ciel
- Menu varié et de qualité
- Ambiance conviviale et service impeccable
- C'est l'endroit idéal pour un dîner romantique ou une soirée entre amis
- N'oubliez pas de réserver à l'avance, surtout en haute saison



QUAND *art et environnement* SE TIENNENT LA MAIN...

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité. Ces actions s'inscrivent dans une démarche globale de transition écologique, qui vise à concilier développement économique et préservation de l'environnement.

En parallèle de ces mesures législatives, de nombreuses initiatives locales et associatives ont émergé, contribuant à la mise en œuvre de la politique nationale. Ces acteurs jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation du grand public, la mise en place de projets concrets, et la surveillance de l'état de l'environnement. Leur engagement est crucial pour assurer la réussite de la transition écologique.



Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité.

En parallèle de ces mesures législatives, de nombreuses initiatives locales et associatives ont émergé, contribuant à la mise en œuvre de la politique nationale. Ces acteurs jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation du grand public, la mise en place de projets concrets, et la surveillance de l'état de l'environnement. Leur engagement est crucial pour assurer la réussite de la transition écologique.

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité. Ces actions s'inscrivent dans une démarche globale de transition écologique, qui vise à concilier développement économique et préservation de l'environnement.

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité. Ces actions s'inscrivent dans une démarche globale de transition écologique, qui vise à concilier développement économique et préservation de l'environnement.

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité. Ces actions s'inscrivent dans une démarche globale de transition écologique, qui vise à concilier développement économique et préservation de l'environnement.

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité. Ces actions s'inscrivent dans une démarche globale de transition écologique, qui vise à concilier développement économique et préservation de l'environnement.

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité.

En parallèle de ces mesures législatives, de nombreuses initiatives locales et associatives ont émergé, contribuant à la mise en œuvre de la politique nationale. Ces acteurs jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation du grand public, la mise en place de projets concrets, et la surveillance de l'état de l'environnement. Leur engagement est crucial pour assurer la réussite de la transition écologique.

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité.

En parallèle de ces mesures législatives, de nombreuses initiatives locales et associatives ont émergé, contribuant à la mise en œuvre de la politique nationale. Ces acteurs jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation du grand public, la mise en place de projets concrets, et la surveillance de l'état de l'environnement. Leur engagement est crucial pour assurer la réussite de la transition écologique.

Le projet de loi n° 1033 relatif à la biodiversité, adopté en juillet 2016, a introduit de nombreuses dispositions visant à protéger et restaurer les écosystèmes. Parmi les mesures phares, on peut citer la création de réserves de biosphère, le renforcement des aires protégées, ou encore la mise en œuvre de plans nationaux pour la biodiversité.

En parallèle de ces mesures législatives, de nombreuses initiatives locales et associatives ont émergé, contribuant à la mise en œuvre de la politique nationale. Ces acteurs jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation du grand public, la mise en place de projets concrets, et la surveillance de l'état de l'environnement. Leur engagement est crucial pour assurer la réussite de la transition écologique.



Nouvelle BOUTIQUE DE L'OFFICE DE TOURISME



Les produits de la boutique sont réalisés par des artisans locaux et sont disponibles en quantité limitée. Les commandes sont prises sur rendez-vous. Les horaires d'ouverture sont de 10h à 18h du mardi au dimanche. Les produits sont disponibles en ligne sur le site de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en magasin à la boutique de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en ligne sur le site de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en magasin à la boutique de l'Office de Tourisme.

L'illustratrice Ophélie Dhayère

Ophélie Dhayère est une illustratrice française née en 1985 à Paris. Elle est diplômée de l'École Supérieure des Arts et Métiers de Paris. Elle a travaillé pour de nombreuses entreprises et a collaboré avec de nombreux artistes. Elle est connue pour ses illustrations colorées et détaillées. Elle a également écrit et illustré plusieurs livres pour enfants. Elle est actuellement basée à Paris et travaille en freelance.

Les produits de la boutique sont réalisés par des artisans locaux et sont disponibles en quantité limitée. Les commandes sont prises sur rendez-vous. Les horaires d'ouverture sont de 10h à 18h du mardi au dimanche. Les produits sont disponibles en ligne sur le site de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en magasin à la boutique de l'Office de Tourisme.

Les produits de la boutique sont réalisés par des artisans locaux et sont disponibles en quantité limitée. Les commandes sont prises sur rendez-vous. Les horaires d'ouverture sont de 10h à 18h du mardi au dimanche. Les produits sont disponibles en ligne sur le site de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en magasin à la boutique de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en ligne sur le site de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en magasin à la boutique de l'Office de Tourisme.



1 Carte postale La Barre

La Barre est une commune française située dans le département de la Vendée, en région Pays de la Loire. Elle est connue pour ses paysages côtiers et ses traditions locales. La carte postale présente une vue panoramique de la commune, avec ses maisons colorées et ses rues pittoresques.



2 L'horloge des marées

L'horloge des marées est un objet décoratif et fonctionnel. Elle indique les heures de haute et basse mer. Elle est réalisée en bois et est disponible en plusieurs couleurs. Elle est idéale pour les amoureux de la mer et de la navigation.



3 Handplane

Le handplane est un outil traditionnel utilisé pour lisser le bois. Il est fabriqué en bois de qualité et est disponible en plusieurs modèles. Il est idéal pour les amateurs de bricolage et de menuiserie.



4 Petites méduses

Les petites méduses sont des objets décoratifs réalisés en laine. Elles sont disponibles en plusieurs couleurs et modèles. Elles sont idéales pour les amoureux de la mer et de la décoration.

5 Hippocampe

Le hippocampe est un objet décoratif réalisé en laine. Il est disponible en plusieurs couleurs et modèles. Il est idéal pour les amoureux de la mer et de la décoration.



5 Bougie parfumée Anglet - Les Pins

La bougie parfumée Anglet - Les Pins est une bougie naturelle à base de cire végétale. Elle est parfumée à l'essence de pins et est idéale pour créer une atmosphère relaxante.

Les produits de la boutique sont réalisés par des artisans locaux et sont disponibles en quantité limitée. Les commandes sont prises sur rendez-vous. Les horaires d'ouverture sont de 10h à 18h du mardi au dimanche. Les produits sont disponibles en ligne sur le site de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en magasin à la boutique de l'Office de Tourisme.

Les produits de la boutique sont réalisés par des artisans locaux et sont disponibles en quantité limitée. Les commandes sont prises sur rendez-vous. Les horaires d'ouverture sont de 10h à 18h du mardi au dimanche. Les produits sont disponibles en ligne sur le site de l'Office de Tourisme. Les produits sont disponibles en magasin à la boutique de l'Office de Tourisme.

Découvrez ANGLET HORS-SAISON !

Texte de présentation de la page hors-saison, décrivant les activités et l'ambiance d'Anglet.

ENVIE DE SE FAIRE CHOUCHOUTER

*Direction la
thalassothérapie
Atlantal*

Texte descriptif pour la thalassothérapie Atlantal.

Texte descriptif pour la thalassothérapie Atlantal.

Texte descriptif pour la thalassothérapie Atlantal.



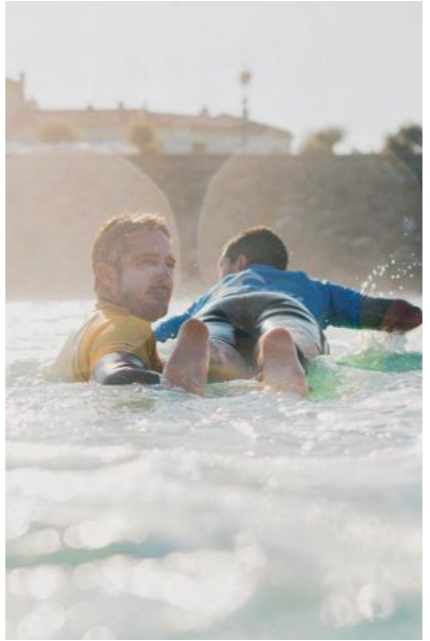
ENVIE DE S'AÉRER EN FAMILLE

*Cap sur la
Chambre d'Amour !*

Texte descriptif pour la Chambre d'Amour.

Texte descriptif pour la Chambre d'Amour.

Texte descriptif pour la Chambre d'Amour.



ENVIE D'ACTION

*À vous
l'expérience surf !*

Texte descriptif pour l'expérience surf.

Texte descriptif pour l'expérience surf.

Texte descriptif pour l'expérience surf.

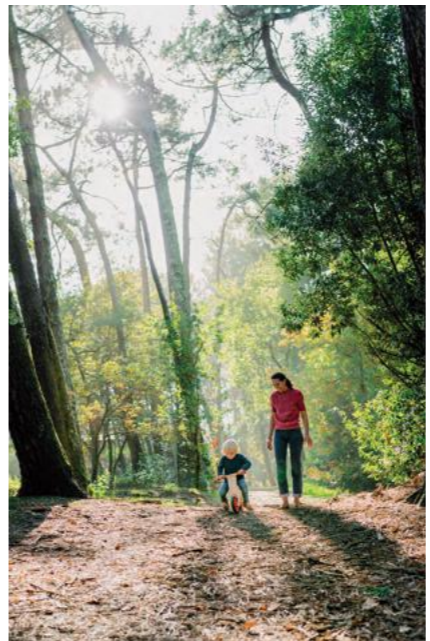
ENVIE DE NATURE ET DE VERDURE

*En route pour
la forêt de pins !*

Texte descriptif pour la forêt de pins.

Texte descriptif pour la forêt de pins.

Texte descriptif pour la forêt de pins.



ENVIE DE COUCHERS DE SOLEIL

Rendez-vous côté plage !

Texte descriptif pour les couchers de soleil.

Texte descriptif pour les couchers de soleil.

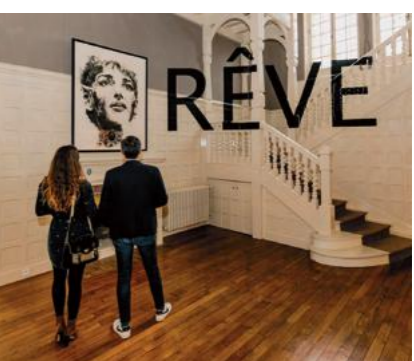
ENVIE D'UN MOMENT INSOLITE

*Enfilez manteau, moufles
et bonnet pour un
moment glacé !*

Texte descriptif pour le moment glacé.

Texte descriptif pour le moment glacé.

Texte descriptif pour le moment glacé.



ENVIE DE CULTURE

*Théâtre, expositions,
rencontres avec des
artisans !*

Texte descriptif pour les activités culturelles.

Texte descriptif pour les activités culturelles.

Texte descriptif pour les activités culturelles.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Texte descriptif pour les activités culturelles.

Texte descriptif pour les activités culturelles.

Texte descriptif pour les activités culturelles.

MAIS QUEL EST CET ARBUSTE AUX PETITES FLEURS

roses ?

Les roses sont des arbustes appartenant à la famille des Rosaceae. Elles sont caractérisées par leurs fleurs souvent parfumées et leurs feuilles épineuses.









Il existe de nombreuses variétés de roses, allant des petites fleurs sauvages aux grands bouquetins.



QUEL *green* INDIVIDU ÊTES-VOUS ?



Il est important de choisir des plantes adaptées à votre environnement et à vos valeurs. Cela permet de réduire l'impact carbone de votre jardin.

-  Les personnes qui choisissent des plantes locales ont un impact carbone plus faible car elles évitent le transport longue distance.
-  Les personnes qui optent pour des plantes résistantes aux maladies réduisent l'utilisation de pesticides, ce qui est plus écologique.
-  Les personnes qui privilégient les espèces autochtones soutiennent la biodiversité locale.
-  Les personnes qui choisissent des plantes à faible consommation d'eau économisent de l'énergie liée à l'irrigation.
-  Les personnes qui évitent les produits chimiques de synthèse protègent la santé des écosystèmes.
-  Les personnes qui choisissent des plantes à croissance rapide réduisent le besoin de remplacements fréquents.
-  Les personnes qui optent pour des plantes à faible besoin en engrais réduisent l'usage de produits industriels.
-  Les personnes qui privilégient les espèces à faible entretien économisent de l'énergie et du temps.
-  Les personnes qui choisissent des plantes à faible besoin en eau réduisent la consommation d'énergie pour l'irrigation.
-  Les personnes qui évitent les produits chimiques de synthèse protègent la santé des écosystèmes.
-  Les personnes qui choisissent des plantes à croissance rapide réduisent le besoin de remplacements fréquents.



Résultats

Vous êtes "Écolo-passionné(e)"

Vous êtes "Écolo-passionné(e)"

Vous êtes "Écolo-passionné(e)"

Vous êtes "Écolo-sensible"

Vous êtes "Écolo-sensible"

Vous êtes "Écolo-sensible"

Vous êtes "Écolo-motivé(e)"

Vous êtes "Écolo-motivé(e)"

Vous êtes "Écolo-motivé(e)"

Vous êtes "Écolo du dimanche"

Vous êtes "Écolo du dimanche"

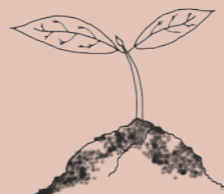
Vous êtes "Écolo du dimanche"

"Il n'est jamais trop tard!"

"Il n'est jamais trop tard!"

"Il n'est jamais trop tard!"

Il n'est jamais trop tard!



EN VACANCES AUSSI J'AGIS POUR la planète!

À mon arrivée à Anglet, deux bons réflexes :

1



Je télécharge l'appli GUIDE DU TRI pour localiser les conteneurs de tri proche de ma location de vacances. (verre, plastique, papier...)

CUANDO LLEGO EN ANGLET DOS REFLEJOS:

Descargo la aplicación Guide du tri para localizar los contenedores de clasificación de residuos.

Pour l'entretien de mon hébergement :

Je préfère les produits d'entretien éco-responsable (label ecolabel.eu, NF environnement...)

Yo prefiero productos de limpieza de cuidado ecológico (etiqueta ecológica, Nf medio ambiente).

2



Je me renseigne sur les mobilités douces et alternatives à la voiture ! À pied, à vélo, en transport en commun (navette gratuite pour se rendre à la plage ou au marché - Trambus ...)

Investigo sobre la movilidad suave y alternativa al coche.

A pie, en bicicleta sólo en transporte público (lanzadera gratuita para llegar a la playa, bicicleta de autoservicio...).



1

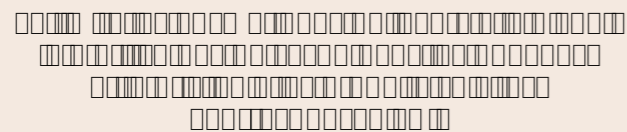


Je préfère la gourde aux bouteilles en plastique ! Pratique : des fontaines à eau et points d'eau potable ont été installés le long du littoral et en forêt pour recharger votre gourde gratuitement !

CUANDO ME VOY A LA PLAYA :
Prefiero la cantimplora a las botellas de plástico !



3



Limito los cosméticos contaminantes a la playa: no uso jabón en las duchas y privilegio los productos solares ecoresponsables.

Pour les sorties au marché, deux bonnes pratiques :

1



Je choisis un sac réutilisable pour faire mes courses.

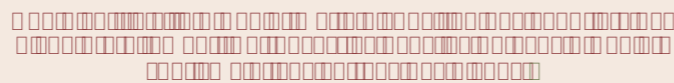
CUANDO ME VOY AL MERCADO :
Elijo una bolsa reutilizable para hacer mis compras.

Pour les sorties plage, quatre éco-gestes incontournables :

2



Si je suis fumeur, j'opte pour un cendrier réutilisable portatif ou j'utilise les collecteurs de mégots dispatchés un peu partout dans la ville. Jeter votre mégot dans ces boîtes garantit 100 % de son traitement par une filière de recyclage !



Si soy fumador, elijo un cenicero reutilizable portátil o uso los colectores de colillas !

4



J'utilise des couverts biodégradables pour mon pique-nique et je refuse les plastiques à usage unique (pailles, couverts...).

Utilizo los cubiertos biodegradables para mi picnic y rechazo los plásticos de un solo uso (pajita, cubiertos...)

2



Je consomme local et de saison.

Consumo local y de temporada.



Vous trouverez toujours un hôtel Altica sur votre chemin dans le grand Sud-Ouest !



La Rochelle **
05 46 43 29 09

Port d'Arcachon ***
05 57 52 06 50



La Teste de Buch **
05 57 52 52 17



Anglet ***
05 59 52 11 22



Bordeaux Floirac ***
05 57 97 70 70

Bordeaux Villenave d'Ornon ***
05 56 04 64 64
Bordeaux Mérignac **
05 56 12 14 14



Sarlat **
05 53 28 18 00

Service Commercial

Tél : 05 56 04 64 66

servicecommercial@alticagroupe.fr

www.altica.fr



UNE OFFRE INCOMPARABLE AU PAYS BASQUE

mon centre shopping



120 BOUTIQUES & Carrefour 

ZARA

H&M

PULL&BEAR

MANGO



IKKS



SEPHORA

ZARA HOME

Aubade

DEVRED 1902



Cultura

LACOSTE 

COURIR

AVENUE JEAN LÉON LAPORTE À ANGLET - 05 59 52 00 90



www.bab2.com