

Le

FILON



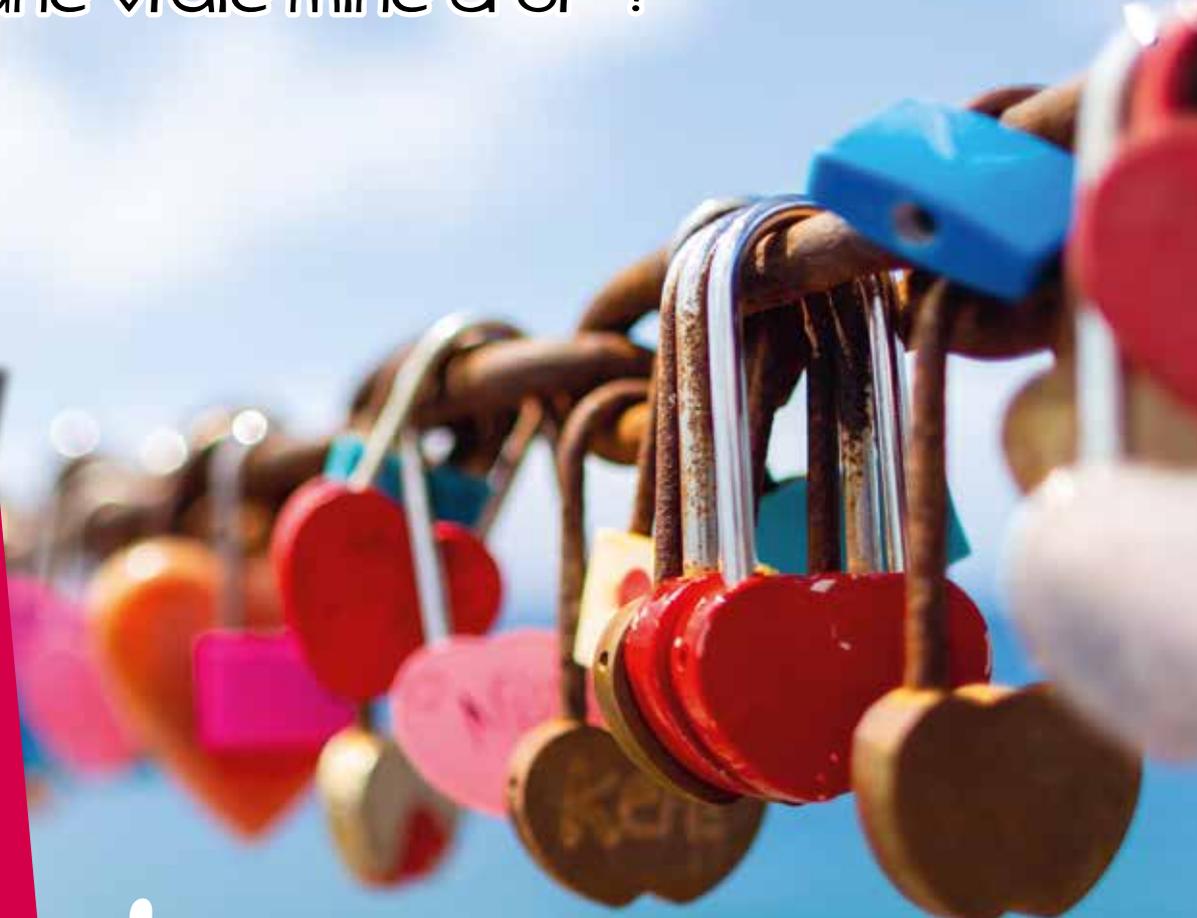
Pays de Retz mag



Une vraie mine d'or !

Février
2025
N° 239

**SERVEZ-VOUS
C'EST
GRATUIT !**



Joyeuse Saint Valentin !



**Jeu CONCOURS
A GAGNER :**

2 menus du jour*

(Entrée + plat + dessert)

*Hors boissons

(Valeur 45,20 €) 1 gagnant-e

Avec notre partenaire :

**La Grande Baie
Hôtels & Co à Villeneuve
en Retz** (Voir en P. 22 et 32)

www.lefilonmag.com

La Sélection
CANAPÉS-LITS

Au fil des jours,
Au fil des nuits,
Votre confort
À prix réduit.

du 19/02 au 15/03/2025



FIRST SERVICE - RCS Toulouse 352 646 822 000 28

PORNIC - C.C. Intermarché - Route de Nantes
02 51 74 12 89 - www.pornic.grandlitier.com

Grand Litier ★

CHAUSSURES - MAROQUINERIE

Pour votre
Valentin !

vosre

Pensez au
chèques cad



BELLAMY

Douglas

Fluchos

Gabor

CHACAL

LADY

Collonil

mobils
ergonomic
MEPHISTO

MEPHISTO

R5HDE

ROMIKAR

Semelflex

Sioux
DAS AUKASTUN GEVÜHL

SAPHIR
BEAUTE DU CUIR

FEMME du 34 au 43 | HOMME du 37 au 50 | BÉBÉ / ENFANT du 16 au 41 | CHAUSSONS | ACCESSOIRES | PARAPLUIES

Ouverture le lundi de 14h à 19h - Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h - Le samedi en journée continue de 9h à 19h

LÉONE FAVREAU - PORT ST PÈRE

chausseur

Pour votre Valentine !

ux
eau !



Fermeture
les lundis
10, 17 et 24 Février



mobils
ergonomic
MEPHISTO

MEPHISTO
CHAUSSURES D'EXCEPTION

ALLROUNDER
by MEPHISTO

CHAUSSURES LÉONE FAVREAU | 3 rue de la Raterie | 44710 Port Saint Père | Tél. : 02 40 31 51 16

www.chaussures-marochinerie-lfavreau.com

Contact commercial

> **Contact
Filon Mag
Pays de Retz**

Yvonnick Kerboriou
06 83 81 43 56
yvonnick@lefilonmag.com



**Votre entreprise
est située
en Vendée ?
Pour communiquer
dans nos pages,
contactez :**

Valentin 06 70 83 24 22
Eric 06 77 17 38 02



Sommaire

- P. 6 : Spectacles et loisirs
- P. 10 : Le livre jeunesse du mois
- P. 14 : Horaires des marées
- P. 16 : L'album du mois
- P. 19 : Horoscope du mois
- P. 22 : Regard sur...
- P. 24 : Bien dans son corps, bien dans sa tête
- P. 28 : Nature : Nature morte
- P. 30 : Le Filon gourmand : restaurants et recettes
- P. 34 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...



Vendredi 14 février

Joyeuse
Saint-Valentin

www.lefilonmag.com

Edito

Il est revenu le temps des amoureux !

Comment allez-vous exprimer votre amour pour votre conjoint, celui ou celle qui partage moins formellement votre vie, ou encore sauter le pas en révélant une affection encore inavouée ?...

Il n'y a que l'embarras du choix entre les soins qui procureront une infinie détente à votre moitié, ou une sortie culturelle ou plus sportive selon ses goûts, avant un repas en amoureux, mitonné amoureuxment à la maison avec les produits des nos meilleurs bouchers et primeurs locaux ou préparé par votre chef préféré...

On entend souvent que la Saint Valentin est une fête trop commerciale, mais est-ce vraiment grave si la finalité pour nous est de combler notre moitié ? Tant mieux si nos commerçants locaux y trouvent leur compte !

Et rien ne vous empêche d'organiser une journée agréable sans dépenser une fortune, une balade romantique, un repas simple, mais aux chandelles, un cadeau fait main... De simples moments à deux, ou encore des éclats de rire peuvent aussi être inoubliables.

Bien sûr tout le monde n'est pas en couple à la Saint Valentin, alors, si vous vivez solo ce 14 février, n'oubliez pas de vous offrir toute l'attention que vous méritez !

Ce mois-ci, Pascal nous invite à découvrir un artiste qui joue avec les rapports de grandeur, nous faisant nous sentir comme des insectes face à une orange, un citron ou une fleur démesurés... Un coup d'œil sur des natures mortes avant la renaissance printanière de la nature !

Je vous souhaite un peut-être court, mais beau mois de février.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Y.K



Cuis'in

CONCEPT

SARL BONNET



1 route de la Forêt 44830 Bouaye

Tél. 02 52 10 37 63



cuisineconcept.sarlbbonnet@sfr.fr

www.cuisine-concept-bonnet.fr

CUISINES - BAINS - RANGEMENTS



PRIX EXCEPTIONNEL
électroménager*

* Voir conditions en magasin

NOUVEAU ! Conseils & réalisation Agencement Intérieur



Rangement de salon



Salle de bain



Bibliothèque



Porte de séparation



Placard



Dressing



Route de Pornic
Sortie
Bouaye La Forêt

40 ANS D'EXPÉRIENCE

Conception et devis à domicile

GRATUIT

Ouvert du lundi
au samedi
9h-12h et 14h-19h

Fabrication 100% française
Fabriquée en Vendée



Garantie 10 ans
(ou entre 5 et 10 ans selon produit)



Lauréat du
Trophée de l'Innovation



Qualité des meubles



Association, service communal, office de Tourisme, bénévole... Vous souhaitez une parution dans l'agenda de mars ?

Merci de communiquer la date de votre événement avant le 10 février pour le magazine de mars sur www.leflonmag.com, onglet « Ajout agenda »
Distribution du prochain numéro à partir du 1er mars.

Tout le mois

Villeneuve en Retz

Karaoke

Préparez-vous pour des soirées inoubliables. Nous vous invitons à nos apéros dinatoires tous les jeudis et vendredis. Profitez d'une ambiance conviviale et festive, avec un karaoké qui mettra vos talents de chanteur à l'épreuve !

Chaque jeudi et vendredi à 20h. La Grande Baie Hotels & Co - 5 Chemin de la Culée. Tarif : Juste vos consommations. Info : 02 53 79 03 17

Sud Estuaire

Balades gratuites

Découvrez Paimboeuf, Corsept et Saint-Brevin, Saint-Père-en-Retz, accompagnés de nos habitants amoureux de la destination, via le réseau « Greeters ». Profitez des bords de Loire, des mégalithes, de nos petits bourgs, de l'ensemble dunaire ou les villas balnéaires.

Infos : OT : 02 40 27 24 32.

Saint Brevin les Pins

Atelier modélisme

Visite de l'atelier de maquettes-modélisme avec présentation de nombreuses maquettes du patrimoine disparu de Saint-Brevin. Vente de reproductions de pêcheries, cabines de plage, réalisées par les adhérents.

De 14h à 18h tous les mardis et jeudis. Impasse Penfour. Infos : Atelier Avipar au 06 15 32 77 06

Les p'tits bouquineurs

Heure du conte, adaptée aux enfants jusqu'à 10 ans.

Les samedis à 10h30 puis à 11h. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Infos : 02 40 27 45 80

Corsept

Venez jouer à la ludothèque !

Des jeux pour tous les goûts et tous les âges !

Mercredi de 10h à 12h et de 15h à 18h / samedi de 10h à 12h. Maison des jeunes, Place de l'Église. Gratuit. Infos : Ludothèque Ludomino 02 40 27 51 77

Samedi 1er février

Saint Michel Chef Chef

Soirée Zumba fitness

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez vous déhancher sur des rythmes latinos et internationaux.

De 18h à 21h. Complexe de la Viauderie. Tarifs : 10€. Infos et résa : 07 87 15 78 98 / www.creacorps-st-michelchefchef.fr

Les Moutiers en Retz

Bingo musical

Venez tester vos connaissances musicales tout en vous amusant dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Place de l'Église Madame. Infos : 06 56 68 30 32

Villeneuve en Retz

Soirée duo clavier et voix

Amateurs de musique, préparez-vous pour une soirée inoubliable ! Le groupe Cimaho, un duo talentueux de clavier et voix, vous fera voyager à travers un répertoire français et international.

À 19h45. 5 Chemin de la Culée. Tarifs : 20€. Infos et résa : 02 53 79 03 17 / 06 24 62 81 45

Saint Brevin les Pins

Café lecture

Un samedi par mois, venez découvrir et partager vos lectures autour d'un café... ou d'un thé. Au programme : L'espace dans la Science-Fiction.

À 14h30. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Infos : 02 40 27 45 80

Saint Père en Retz

Théâtre

Donjon et Pigeon. 2 conteuses de la Compagnie « Heidi A Bien Grandi », ont dans leur valise : des marionnettes, des perruques, des costumes et autres accessoires pour nous conter l'histoire d'une princesse. Mais à son ouverture... ce n'est pas la bonne valise !!!

À 20h30. Espace Saint-Roch. Tarif : 7€. Résa : <https://www.vostickets.net> Infos : 02 40 21 70 29

Les 1er et 2 février

Pornic

Spectacle

«Je vois quelqu'un». Une comédie fun et thérapeutique. Un cabinet d'art thérapie. Une thérapeute détonante. René et sa femme n'arrivent pas à avoir d'enfant. Elle menace de le quitter s'il ne voit pas quelqu'un...

À 20h30 (samedi) / À 15h30 (dimanche). Amphithéâtre Thomas Narcejac. Tarifs : 15€/9€. Infos et résa : 09 52 18 86 37

Théâtre

«Papa pourquoi ?». Ana lutte pour démêler les fils de son histoire. Au cœur de ce voyage, une seule question résonne : «Papa, pourquoi ?». Pourquoi ce vide ? Pourquoi cette absence ? Pourquoi tant de silences qui pèsent sur sa vie ? À 20h (samedi) / À 15h (dimanche). Le Poche. Tarifs : 15€. Infos et résa : 06 63 97 62 08



Jusqu'au 22 février

Chauvé

Théâtre

Vous aimez rire ? Que diriez-vous de venir découvrir les deux dernières mises en scène de l'association l'Eclair de Chauvé ! Au programme : «L'employé machiavélique» de Esteban Lemaire puis «Au bal masqué Olé Olé».

À 20h (vendredis et samedi) / À 14h (dimanches). Théâtre de Chauvé. Tarifs : 7€/3€ de 8 à 13 ans. Infos et résa : 02 40 21 62 34 / 07 45 35 97 35

Dimanche 2 février

Chauvé

Vide grenier

Vous souhaitez vider et trier vos armoires avant le printemps ? C'est le moment d'en profiter ! Restauration et buvette sur place.

De 9h à 17h. Salle du Pinier. Tarifs : 10€ les 3m. Entrée libre. Infos : 06 33 19 29 52

St Hilaire de Chaléons

Hil'Aire Games

Venez vous amuser à la 4ème édition de Hil'Aire Games ! Une grande salle remplies de structures gonflables, durant une journée entière, bar et restauration sur place.

L'occasion unique de venir de s'amuser en famille.

De 9h30 à 18h. Salle Pierre Leduc (salle de sport). Tarif : 6€. Infos : apel.est.shc44@gmail.com



Saint Michel Chef Chef

Véhicules anciens

Exposition mensuelle de véhicules anciens, autos, motos, utilitaires, âgés de minimum trente ans. Organisée par l'association Arbracame Club.

De 10h à 13h. Salle de Jade. Gratuit. Infos : pavageaub@outlook.fr / 06 50 26 50 95

Les Moutiers en Retz

Sensibilisation aux déchets

A l'occasion de la Journée Mondiale des Zones Humides, l'association Hirondelle propose une collecte de déchets dans la Baie de Bourgneuf sur une zone humide emblématique.

De 9h30 à 12h. Infos : 02 51 74 02 62

Pornic

Concert

«La Misa Tango» crée par Martin Palmeri en 1996, à Buenos Aires, réunit les six éléments d'une messe traditionnelle en latin, chantés par un chœur à quatre voix et une soliste mezzo-soprano, accompagnés d'un piano, une contrebasse et un bandonéon.

De 16h à 17h. Eglise de Ste Marie sur Mer. Tarifs : 12€/Gratuit - 15 ans. Infos : Ensemble vocal de Pornic

Spectacle jeune public

« We connect the World 2.0 » de Surprise Effect. Un mélange d'humour, d'acrobaties, de breakdance et d'interactions avec le public.

De 11h à 11h45 / De 17h à 17h45.
Espace culturel du Val St Martin.
Tarifs : 7€/4€/3€. Infos : 02 40 82
04 40. Résa : Office de tourisme

Rouans

Stage oiseaux hivernants

Venez observer ces oiseaux de passage et en apprendre davantage sur eux accompagnés de Marine, guide naturaliste passionnée, et découvrez la diversité des oiseaux d'eau qui peuplent les marais en plein hivernage. À partir de 15 ans.
De 9h30 à 12h. Tarifs : 15€. Infos : 02 51 74 02 62

Mardi 4 février

St Hilaire de Chaléons

Atelier dessins

Cycle de 5 ateliers. Vous aimez dessiner mais vous souhaitez améliorer votre technique ou tout simplement acquérir les bases du dessin.
De 16h45 à 17h45. Salle Pierre Leduc.
Tarifs : 20€/5€ adhésion. Infos et résa : 06 24 32 79 83 / sthilensemble@gmail.com

Sainte Pazzanne

L'heure des tout-petits

Tendez l'oreille, venez écouter une histoire, rencontrer des personnages que l'on ne connaît pas, développer l'imaginaire...

À 10h/À 11h. Bibliothèque A livre
Ouvert. Gratuit. Infos : 02 40 02 69 13.
Résa : www.bibliotheque-sainte-pazzanne.net

Thé dansant

Venez profiter d'un après-midi convivial dans une ambiance chaleureuse et décontractée...

De 14h30 à 19h30. Salle Escalade de Retz. Tarifs : 10€. Infos : 02 40 02 43 74 / pierrick.guillou0811@orange.fr

Saint Brevin les Pins

Conférence

L'Alhambra, l'Andalousie au temps des Maures. Avec Pauline Re-tailleau sur l'Alhambra.

À 15h. Salle Étoile de Jade. Tarifs : 6€/non adhérent, gratuit/adhérent. Infos : Université permanente 02 40 27 30 39

Les 4 et 14 février

Saint Brevin les Pins

Ateliers des connecté.e.s

Séance pour approcher les nouvelles technologies de façon sereine, pratique et créative ! Applications, graphisme, web, tablettes... venez défrichez les écrans.

Le 4 de 15h à 16h30 / Le 14 de 10h30 à 12h. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Infos : 02 40 27 45 80

Mercredi 5 février

Saint Brevin les Pins

À vous de jouer !

Venez jouer, découvrir des jeux de société, seul, en famille ou entre amis ! Rendez-vous un mercredi par mois pour passer un après-midi à jouer.

De 14h30 à 17h. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Infos : 02 40 27 45 80

La Bernerie en Retz

Conte petits lecteurs

Profitez d'un moment suspendu lors de l'heure du conte spéciale petits lecteurs suivi d'une animation.

De 14h à 16h. Bibliothèque Olympe de Gougues. Gratuit. Infos et résa : 02 44 06 25 89

Sainte Pazzanne

L'heure du conte

Ces petits moments privilégiés permettent aux tout-petits de voyager à travers différents univers où règnent les mots et la poésie.

À 10h/À 11h. Bibliothèque A livre Ouvert. Gratuit. Infos : 02 40 02 69 13. Résa : www.bibliotheque-sainte-pazzanne.net

La Plaine sur Mer

L'atelier des p'tites mains

Activités créatives autour du papier, carton, feutrine, crépon animées par Agnès. De 6 à 10 ans.

De 15h30 à 16h45. Médiathèque Joseph Rousseau. Gratuit. Infos : 02 51 74 81 92. Résa : www.billetweb.fr

Pornic

Conférence

L'aviation à Pornic, un projet de territoire. Venez explorer l'héritage aéronautique de notre ville et découvrir ceux qui en ont écrit les premières lignes. Conférence de Anne Leborgne.

À 18h. Espace Culturel Val Saint Martin. Tarifs : 5€/Gratuit pour les adhérents Pornic Histoire. Infos : asso.pornic.histoire@gmail.com

Contes

La P'tite Clef qui lit. Des histoires, des comptines, des poèmes par les lectrices du groupe des Passeurs de Rêves de la Clef des Familles.

À 10h30 pour les -5 ans/À 11h de 5 à 8 ans. Médiathèque Armel de Wismes. Gratuit. Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

Jeudi 6 février

St Hilaire de Chaléons

Atelier d'écriture

Venez jouer avec les mots et la langue française pour tisser votre propre portrait de manière ludique



TROUVEZ VOTRE
Valentin

Notre engagement à vos côtés : Rencontres sécurisées • Accompagnement personnalisé



54 ans de belles rencontres

Naturelle, discrète, joli visage et belle silhouette, 40 ans, divorcée.
Elle aime faire du sport, les sorties culturelles, voir ses amis. Sentimentale et tendre, elle souhaite rencontrer un homme rassurant, doux, doté du goût du partage. Réf F 0201

Charmante et féminine, elle recherche une relation harmonieuse et sérieuse.
Bienveillante, elle envisage un avenir serein avec un homme possédant les mêmes affinités. Elle souhaite partager des sorties à deux comme les voyages, le cinéma, aller au resto. Contactez, Elisabeth, 50 ans, séparée, commerciale sédentaire. Réf F 0202

Femme épanouie, elle adore la vie, rire, découvrir. Gérante, divorcée, 55 ans. Elle a tout pour être heureuse, sauf l'amour, le partage avec un alter égo. Elle rêve d'affection, de gestes tendres, de complicité et de sourires. Réf F 0203

Jolie femme aux yeux bleus, solaire, dynamique à l'écoute et douce. Simplicité, aimant le dialogue, Marie, 62 ans, veuve, retraitée, aime la nature, jardiner, cuisiner de bons petits plats, yoga, natation... Elle aimerait rencontrer un homme de cœur, soigneux, pour partager sorties, loisirs et sentiments amoureux. Réf F 0204

Moderne, lumineuse et féminine, elle vous enchante ! Tempérament positif

elle aime la décoration, la cuisine, la marche, le Pilate et les activités manuelles. Son état d'esprit ? Rencontrer un homme sentimental, ayant curiosité de la vie et savoir-vivre pour partager complicité et harmonie. Retraitée, divorcée, 68 ans. Réf F 0205

Belle femme, bonne présentation, dans la simplicité, curieuse de la vie, elle s'intéresse à plein de choses ! Ouverte d'esprit, elle vous espère tendre, chaleureux, aimant dialoguer pour faire une belle rencontre et vivre une bonne alchimie ! Venez faire la connaissance de Monique, 76 ans, veuve, retraitée. Réf F 0206

Agréable, bonne présentation, il est posé avec un brin d'humour. Belle silhouette, sensible et généreux, il a tout pour vous rendre heureuse si vous êtes féminine, naturelle et tendre. Il aimerait partager avec vous les joies simples de la vie : sorties, faire du sport, partir en week-ends ou en voyage. Cadre Informatique, 43 ans, séparé. Réf F 0207

Sympa, ayant ouverture d'esprit, plutôt grand, bel homme, de magnifiques yeux verts, séparé, chef d'entreprise, 55 ans. Il adore voyager, jardiner, bricoler, se balader, cuisiner, sorties culturelles, le sport. Il désire la rencontre d'une femme souriante, dynamique, douce avec qui il pourra parler d'Avenir et profiter à deux d'un Bonheur complice. Réf F 0208

Sous cette allure sportive rassurante, se

dévoile un homme calme et sensible, 60 ans, divorcé, jeune retraité. Il aime autant les activités culturelles ou sportives, que la photo ou le yoga. Il recherche une compagne, conviviale et ouverte d'esprit avec qui partager loisirs et vie sentimentale. Réf F 0209

Hervé, 65 ans, divorcé est un amoureux de la nature ! Retraité actif, il aime découvrir les régions de France en camping-car, ou naviguer sur son bateau à voile. Il fait son potager, bricole, apprécie aller restaurant ou au cinéma. Bref, c'est un homme complet, ouvert d'esprit et très intéressant pour discuter. Il sait également très bien cuisiner ! Réf F 0210

Il prend son destin en main pour rencontrer celle qui partagera son chemin, la vie offre des surprises ! Authentique, fiable et tendre, retraité, veuf, 71 ans. Il aime les balades, jardiner, et souhaite avoir des projets, avec vous Madame, sincère, élégante et positive. Réf F 0211

Courtois, agréable, Michel est charmant, avec le sens des valeurs. Il pratique la marche, le vélo, aime écouter de la musique ou aller au théâtre. Il espère faire la connaissance d'une femme aspirant comme lui au dialogue, à l'harmonie et à la tendresse. Une belle rencontre ! Retraité, divorcé, 77 ans. Réf F 0212

* Offre valable 31/12/2024. Conditions détaillées de l'offre sur demande.

OUI je suis intéressé(e) par l'annonce réf. : et souhaite être contacté(e) pour un entretien GRATUIT

M. Mme Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : ___/___/___

Célibataire Veuf(ve) Divorcé(e) Séparé(e) Ville : _____ Téléphone : ___/___/___



UniCentre

Vu sur TFI

UNICENTRE Cabinet Céline ADAM | 36 rue J. Verne 44700 ORVAULT | 1bls av. de Provence 44500 LA BAULE | **07 70 03 88 06**

Travaux du Bâtiment Neuf et Rénovation
E.D.E.T.

Agencement Cuisines et Salles de Bain
 Cloisonnement - Doublage - Isolation
 Electricité - Carrelage - Faïence
 Peinture extérieure
 Peinture intérieure - Revêtements muraux

CHAUMES EN RETZ ARTHON

06 89 73 46 32 • eirdubois44@orange.fr

A.I.D TECHNIQUE
 Alarme Vidéosurveillance Contrôle d'Accès Domotique
 Intégration Audio-Vidéo

Votre sécurité pour 44,50€/mois* Matériel & Installation 1€ TTC
2 MOIS D'ABONNEMENT OFFERTS

12 bis rue Jean Monnet - ZAC PORNIC OUEST
 02 40 82 59 86 / 09 87 70 71 47
www.aidtechnique.fr

Partenaire de Securitas

Daniel Moquet
 LE SPÉCIALISTE DE VOS EXTÉRIEURS

ALLÉE COUR TERRASSE

PORTAIL CLÔTURE PERGOLA CARPORT

13 et 15 rue du Pré Boismain
 44760 LA-BERNERIE-EN-RETZ
Tél. 02 51 74 09 30
daniel-moquet.fr

dans un cadre bienveillant.
 De 18h à 20h. Bibliothèque les mots passants. Gratuit. Infos et résa : 02 40 31 73 30 / www.saint-hilaire-de-chaleons.fr

Vendredi 7 février

Chaumes en Retz
Animations bébés lecteurs
 Partager avec les tout-petits des histoires, des comptines...
 À 9h30. Bibliothèque le Marque-Page. Gratuit. Infos : 02 40 21 30 37.
 Résa : bibliotheques@chaumesen-retz.fr

Machecoul

Astrologie
 Un jardin pour l'univers par Olivier Sauzereau, Astrophotographe, nous emmène dans un voyage extraordinaire sans quitter son jardin du sud Vendée.
 À 14h30. Université Permanente Cinémachecoul. Gratuit pour les Adhérents. Infos : 06 82 34 44 47

Saint Michel Chef Chef

Initiation à l'aquarelle
 Annie, artiste peintre talentueuse, vous propose 3 ateliers d'aquarelle pour découvrir les bases de cette technique. Assurez-vous de pouvoir venir aux trois leçons.
 À 14h. Médiathèque Les Lettres de mon Moulin. Gratuit. Infos et résa : 02 40 27 86 30

Pornic

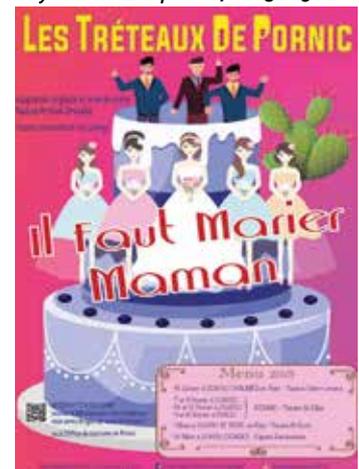
Spectacle humour
 De Béatrice de la Boulaye. Des héroïnes de Molière, en passant par Audrey Hepburn ou Frida Kahlo, ce spectacle "Héroïnes", fondamentalement humain, est avant tout une ode à la Liberté d'être une héroïne ou pas, justement.
 De 20h30 à 21h45. Amphithéâtre Thomas Narcejac. Tarifs : 20€/11€. Infos et résa : 02 40 82 04 40 / www.billetweb.fr

Les 7, 8, 9, 14, 15 et 16 fév.

Pornic

Théâtre
 Il faut marier maman. A peine rentrée de voyage, Minouche fait déjà tourner la tête des prétendants de ses filles. D'où l'urgence : Il faut marier Maman ! Jouée par 20 comédiens, cette comédie débordante de quiproquos vous entraînera dans un tourbillon au rythme effréné.
 Vendredi 7 et 14 février à 20h30 / Samedi 8 et 15 février à 20h30 / Dimanche 9 et 16 février à 15h. Théâtre Saint-Gilles, 54 rue de Verdun. Tarifs : Adulte : 15€ / Enfant (5 à 12 ans) : 7€. Réservation sécurisée en ligne : www.billetweb.fr/il-faut-marier-maman (ou) sur

place dans les offices de tourisme du Pays de Retz. Infos : 07 66 32 15 81



Samedi 8 février

Pornic

Concert
 La chanteuse et compositrice cubaine Mayomi dévoile, entre ombre et lumière, ses propres univers artistiques. Accompagnée de piano, saxo, basse et batterie, elle croise cet héritage latino avec des grooves très urbains, le funk, le jazz dans ses variantes les plus modernes.
 À 21h. Espace culturel du Val Saint-Martin. Tarifs : Plein 17€ / 12€ adhérents ACAP / Groupes à partir de 8 pers., étudiants, scolaires et demandeurs d'emploi, PMR. Gratuit enfants -12 ans. Résa : www.billetweb.fr, OTI / Espace Culturel Leclerc Pornic



Atelier musique de Djing

Découvrez comment transformer les mélodies de la nature (chants d'oiseaux, murmures de l'océan, souffle du vent...) et les rythmes organiques en une expérience DJ inoubliable.
 À 10h30. Médiathèque Armel de Wismes. Gratuit. Infos et résa : 02 40 82 65 90

Saint Brevin Les Pins

Atelier olfactif
 L'association Respire Saint Brevin vous propose un atelier :

Votre site de karting à partir de 3 ans à 5 minutes de Pornic !

La nouvelle saison 2025
est lancée !!

RIKJ
KARTING ST-MICHEL C/C

 **OUVERT**

DÈS LE 1^{ER} FÉVRIER ET
PENDANT LES VACANCES !!!

(Toutes zones confondues)

Du fun !!
Des sensations !!

Reprise courses loisirs mensuelles

16 février - Adultes
sur la piste de 1000m !

**NOUVEAUTÉS
2025 !!!**

23 février - Junior sur la piste de 700m !

Réservez votre course de février sur www.rkj.fr !!

ZAC de la Princetière - 14 rue des Forgerons
44730 Saint Michel Chef Chef
02 40 82 11 12 - info@rkj.fr

EXCEPTIONNEL !!

HORAIRES D'OUVERTURE
VACANCES DE FÉVRIER
Du 08/02 au 09/03
7 j/7 NON STOP
de 10h à 19h !!

Professionnels & Particuliers

DÉCO JARDIN
PIERRES NATURELLES, GALETS, SABLE

DÉCOUVREZ NOTRE SHOWROOM!

Contact
Z.A. de la Prée
Route de la Prée
(Direction Pointe St Gildas)
44770 PRÉFAILLES
02 51 74 13 63
contact@decojardin-ouest.fr

Vente aux particuliers et professionnels :
Galets | Gravier | Ardoises | Schistes
Dallages | Pavage | Gazon Synthétique
Clôtures | Pergolas Bioclimatiques | Portails

LIVRE JEUNESSE

En allant chez papi - Cécile Elma Roger et Arno Célérier - Éditions Seuil Jeunesse, 2024

Mercredi est un rendez-vous précieux entre une petite-fille et son grand-père. Elle ne veut manquer ce moment sous aucun prétexte. Et quand personne ne peut la conduire, elle décide de s'y rendre toute seule. Mais ce n'est pas sans risque pour une petite fille.

Un album pop-up, magique, poétique, aux couleurs contrastées où la nature joue le rôle d'un guide malicieux et qui va enchanter petits et grands par le monde imaginaire et les créatures fantastiques qu'on y découvre.

Cet album vous est proposé par le Comité de lecture des Passeurs de Rêves de Clef des Familles. Clefdesfamilles44@gmail.com - 07 88 73 88 54 - site : www.clefdesfamilles.org



MEUBLES SALONS LITERIE DÉCO

LES OFFRES HIVERNALES

Vous allez fondre !

MOBILIER gallery tendances

MEUBLES BADAUD

La référence historique depuis 1936

85710 BOIS DE CENE

02 51 68 15 45 - contact@meublesbadaud.com

www.meublesbadaud.com



Voyage olfactif autour des huiles essentielles.

De 10h à 12h. 40 Avenue du Président Roosevelt. Don libre et conscient. Infos : 06 60 66 14 43

Sainte Pazaranne

Atelier danse parent-enfant

L'association St-Hil'Ensemble et Sarah Desaire vous invitent à partager un moment tendre et riche en émotion avec votre tout petit.

De 10h à 11h30. Salle de danse. Tarifs : 5€. Infos et résa : 06 03 35 22 01 / sthilensemble@gmail.com

Le Pellerin

Concert Jazz

L'association Jazz en Retz en lien avec le café associatif «Le 3 francs 6 sous» organise un concert Jazz suivi d'une Jam'session avec en 1ère partie Yannick Neveu quartet puis en 2ème partie les stagiaires d'impro jazz et des invités surprise.

De 19h à 22h. Le trois francs six sous. Entrée au chapeau. Infos : 06 87 29 28 35

La Plaine sur Mer

Course de voiture 1/32ème

Venez découvrir et essayer à mener une voiture sur un circuit routier à 4 voies rainurées d'une longueur de plus de 26m. À partir de 12 ans.

De 14h30 à 16h30. Pôle associatif de l'Ormelette. Gratuit. Infos : 06 70 08 01 46 / 06 70 08 01 46

Rouans

Spectacles

1 soirée 3 spectacles. Théâtre : «Stabat Mater Furiosa» par Douces et meute. Danse : «Babel», compagnie Light avec 6 danseuses. Spectacle : «Faire corps» mêlant danse, musique et voix.

De 18h30 à 22h. Salle Coeur en scène. Prix libre. Infos : laroz@retzien.fr / 02 40 64 88 24 / 07 48 90 06 07. Résa : www.helloasso.com

À partir du 8 février

La Plaine sur Mer

Initiation bridge enfants

Envie d'apprendre un jeu collaboratif, ludique et qui fait travailler votre cerveau? Découvrez le bridge en version mini, adapté aux enfants. De 10h à 12h. Pôle associatif de l'Ormelette. Tarifs : 3€. Infos : 06 07 22 22 00. Résa : bridge.cormier@orange.fr

Les 8 et 9 février

Les Moutiers en Retz

Stage de Qi Gong

Stage de Qi Gong du Tao, Yi Yin Fa, ouvert à tous. Dirigé par Georges Charles, Maître héritier, Co fondateur des Arts du Tao Classiques. Org. Associations Tao Energie

Mouvement et Arts Classiques du Tao Pornic

De 9h30 à 17h. Salle polyvalente Jean Varnier. Tarifs : 20€ à 30€. Infos : Tao.paysderetz@gmail.com

Les 8, 9, 10, 18 et 19 fév.

Pornic

Comédie

1900 Belle époque ? Venez découvrir cette comédie pleine d'humour et de rebondissements, basée sur l'œuvre de Max Maurey mais complètement revisitée par Jean-Luc Borrás et les deux comédiens.

À 19h. Le Poche. Tarifs : 15€. Infos : le.pochepornic@gmail.com / 06 71 88 28 12. Résa : [helloasso](http://helloasso.com)



Dimanche 9 février

Saint Brevin Les Pins

Véhicules anciens

Réunion autos, 2 roues, utilitaires. Événement ouvert aux amoureux des véhicules rétro.

De 10h à 13h. Place Bougainville. Infos : Association Club Dynamo 06 75 45 75 13

Les 10 et 11 février

Sainte Pazaranne

Stage théâtre enfants ados

Venez participer au stage sur le thème : «Parler, chanter, slam... La voix donne du rythme au théâtre». De 9 à 15 ans.

De 9h à 17h. Théâtre Municipal Pazénaï. Tarifs : 37€. Infos : AtelierTheatre@helloasso.com

Du 10 au 14 février

Pornic

Festival on stage

Stage de danse hip-hop avec création graphique présentée sur scène.

Espace Culturel du Val St Martin. Infos : 06 22 18 84 58 / pornicstreet-session@gmail.com

Préfailles

Stage théâtre

Stage de découverte du théâtre

pour enfants/ados. Animé par William Malatrat (metteur en scène, comédien).

Salle René Deffain, Infos et inscr. : 06 10 68 16 30 / www.compagnie-ne-penthes-theatre.com

Mardi 11 février

St Hilaire de Chaléons

Club de lecture ados

Avis aux jeunes amateurs de lecture ! La bibliothèque vous propose de partager vos lectures et d'expliquer pourquoi vous aimez lire. À partir de 12 ans.

À 18h30. Bibliothèque Les Mots Passants. Gratuit. Infos : 02 40 31 73 30

Préfailles

Atelier éco-responsable

Je fabrique mon petit pot de beurre. Le beurre est un indispensable de la cuisine dans votre quotidien.

De 16h à 17h30. Restaurant Le Centre. Tarifs : 3€. Infos : 06 19 46 42 65

Mercredi 12 février

La Bernerie en Retz

Bal d'hiver costumé

Découvrez en famille le petit bal d'hiver costumé, sur des danses du

Moyen-âge, de la Renaissance, et des danses bretonnes et traditionnelles.

De 15h30 à 16h30. Salle Bellevue. Prix libre. Infos : 06 22 41 43 85

La Plaine sur Mer

Pêche à pied

Accompagnés d'un guide nature professionnel, identifiez les différents animaux marins qui vivent sur l'estran, et apprenez à les pêcher de manière durable.

De 10h à 11h30. Tarifs : 10€/6€ de 5 à 15 ans/Gratuit -5 ans. Infos : 02 40 21 52 52

Spectacle

Nishike Trio et Foot style. Deux danseurs et un musicien cherchent à construire un équilibre commun.

À 15h30. Théâtre Municipal Pazenais. Tarifs : Infos : 02 40 02 43 74 / 06 99 04 04 34

Les 13 et 20 février

La Bernerie en Retz

L'heure des contes

Lecture de conte pour les enfants... Une heure pour rêver au pied d'un livre.

De 10h30 à 11h30. Bibliothèque Olympe de Gouges. Infos et résa : 02 44 06 25 89

Vendredi 14 février

La Bernerie en Retz

Café rencontre

La bibliothèque vous accueille pour un café rencontre avec Céline Gracia.

De 17h à 18h30. Bibliothèque Olympe de Gouges. Gratuit. Infos : 02 44 06 25 89

Pornic

Hip Hop

Cette soirée regroupe les troupes de Pornic Street Session, une troupe invitée, des groupes amateurs de la région ainsi que des élèves ayant participé aux stages de la semaine.

À 20h30. Espace Culturel du Val St Martin. Tarifs : 7€/3€ enfant. Infos : 06 22 18 84 58 / pornicstreetsession@gmail.com

Préfailles

Atelier éco-responsable

Création/couture pour sac à vrac et carré lavable avec Maia.

De 16h à 17h30. Restaurant Le Centre. Participation libre. Infos : 06 19 46 42 65

Cueillette d'algues

Échos Nature, le spécialiste de l'algue vous explique tout ! Avec dégustation !

De 11h à 12h30. Parking de la Pointe. Tarifs : 12€/7€ de 5 à 15 ans/Gratuit -5 ans. Infos et inscr.: 06 71 48 50 23 / 06 86 59 38 90

Samedi 15 février

La Bernerie en Retz

Initiation tressage de l'osier

Cette découverte permettra aux jeunes et moins jeunes d'aborder la technique de l'entrelas de cette matière première et de repartir avec son petit panier.

De 14h à 18h. Maison des Associations. Tarifs : 5€. Infos : 06 84 62 21 50 / 06 85 25 24 11

Chauvé

Concours de palets

Que diriez-vous de participer à un moment convivial autour d'un concours de palets ?

À 13h. Complexe sportif du Pinier. Tarifs : 16€ par équipe. Infos : 06 62 99 18 44

Pornic

Spectacle

«Wazo». Inspirés par ces petits oiseaux communs qui viennent égayer nos jardins, la chanteuse Suzanne Tandé accompagnée du musicien vielliste et multi-instrumentiste Gervan Liard, rend hommage à la nature dans cette forme



L'EXCELLENCE FRANÇAISE
PRÈS DE CHEZ VOUS


FENÊTRES


PORTES


VOILETS


PORTES DE GARAGE


PORTAILS


STORES & PERGOLAS

**Intérieur
Extérieur**





*Terres
de
Fenêtre*

L'Excellence Française
près de chez vous

INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR Christophe Bourjon
16 rue Robert Schuman - Pornic Ouest - 44210 PORNIC
02 40 64 27 88 - 06 13 96 07 36 - contact@interieur-exterieur.pro

www.interieur-exterieur.pro




12 Agenda du mois de février

sensible et intimiste.

À 10h30. Médiathèque Armel de Wismes. Entrée libre. Infos et résa : 02 40 82 65 90

Conférence

Le dessin projectif : Une approche inspirée par Carl Gustav Jung, pour apprendre à se connaître en exprimant ses émotions et en les transformant.

À 17h30. Maison des Arts, Place des Halles. Tarif : 8€. Infos : buldart.44210@gmail.com



Théâtre

Louise et Thelma, c'est l'histoire de deux femmes ordinaires en cavale après un crime. Le public choisit tout : délit, départ, arrivée et lien entre elles. Une aventure qui changera leur vie à jamais.

À 20h. Le Poche. Tarifs : 15€. Infos : le.pochepornic@gmail.com / 06 71 88 28 12. Résa : helloasso

Des pages et des voix

Laissez la littérature venir à vos oreilles, par la voix des lecteurs et lectrices de la médiathèque... une occasion de découvrir des textes, des auteurs, des univers singuliers... Explorations spatiales

À 14h30. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Infos : 02 40 27 45 80

Villeneuve en Retz

Loto

Le football club de Bourgneuf en Retz organise son premier loto. Lot surprise d'une valeur de 300€.

À 20h. Ouverture des portes 18h. Salle polyvalente. Tarifs : 3€ la carte. Infos et résa : 07 86 75 30 48

Soirée dansante

Venez danser chaque 3e samedi du mois. Que vous soyez un danseur aguerri ou un novice, venez essayer notre parquet.

À 15h30. La Grande Baie Hotels & Co. Tarif : Juste votre consommation. Infos et résa : 02 53 79 03 17

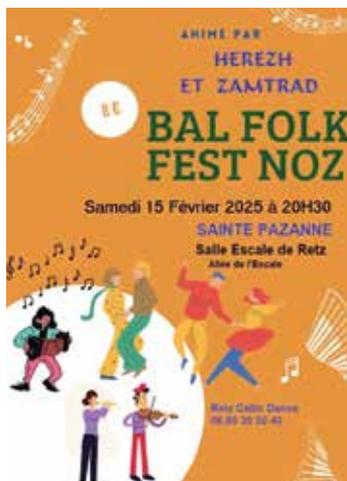
Les 15 et 16 février

Sainte Pazaranne

Fest-noz

Fest-noz/bal folk avec Herezh et Zam'trad organisé par Retz Celtic Danse

De 20h30 à 01h. Salle Escale de Retz. Tarif : 8€. Infos et résa : 06 89 30 50 40



Les 15, 16 et 22 février

La Sicaudais

Comédie

Arlequin Comédie vous présente «Un toit pour toi», de Viviane Tardivel. La tempête fait rage et conduit diverses personnes haut en couleur à passer la nuit ensemble... À partir de 12 ans.

À 20h30 (samedi 15) / À 15h (dimanche 16 et samedi 22). Salle du plan d'eau. Tarifs : 8€. Infos : arlequincomedie@orange.fr / 06 70 79 47 37

Dimanche 16 février

La Plaine sur Mer

Comédie

«Le voyage extraordinaire» de Joseph Cougnasse, nouveau spectacle comique présenté par Chris. Des chansons dont le fameux « Frigidaire » classé au hit-parade au Québec seront au programme !

À 15h. Espace Sports et Loisirs. Tarifs : 10€. Infos : 06 67 43 09 29

Pornic

Loto

Nombreux bons d'achat d'une valeur de 800€. Lot Multimédia, matériels électroménagers. Lots corbeilles de fruits, confiserie. Nombreux autres lots et lot surprise. Tour à l'Américaine.

À 14h (ouverture des portes à 12h). Salle polyvalente de Ste Marie sur Mer. Tarifs : 3€ pour 1 carte/8€ pour 3 cartes/15€ pour 7 cartes/lot surprise : 2€ pour 1 carte/5€ pour 3 cartes. Infos : 06 08 87 37 44

Préfailles

Voitures rétro

Rassemblement mensuel des voitures rétro.

De 9h30 à 12h30. Place du Marché

Lundi 17 février

Saint Brevin les Pins

Réunion publique

Élaboration du Plan Local d'Urba-

nisme intercommunal : venez vous informer sur la partie développement durable du projet et participer à la phase réglementaire.

À 19h. Salle des dunes. Entrée libre. Infos : www.cc-sudestuaire.fr

Les Moutiers en Retz

Visite

Un bon vin ? Oui mais... Comment ? Partez à la découverte du métier de vigneron lors d'une visite guidée.

De 10h à 12h. Tarifs : 10€/8€ de 6 à 14 ans. Infos : 02 51 74 02 62. Résa : www.associationhirondele.fr

Sainte Pazaranne

Apéro en espagnol

Vous souhaitez développer votre espagnol à l'oral ? Cet apéro-discussion est fait pour vous !

De 18h30 à 20h. Maison citoyenne. Gratuit. Infos : 06 38 03 31 44

Mardi 18 février

La Plaine sur Mer

Pêche à pied

Accompagnés d'un guide nature professionnel, identifiez les différents animaux marins qui vivent sur l'estran, et apprenez à les pêcher de manière durable.

De 13h30 à 15h. Tarifs : 10€/6€ de 5 à 15 ans/Gratuit -5 ans. Infos : 02 40 21 52 52

Préfailles

Atelier éco-responsable

Un atelier pour concocter son lait végétal d'avoine et ses cookies à l'okara d'avoine.

De 16h à 17h30. Restaurant Le Centre. Participation libre. Infos : 06 19 46 42 65

Mercredi 19 février

Saint Père en Retz

Théâtre

Vaste Monde. Spectacle jeune public, dès 7 ans autour de Jules Verne.

À 15h. Espace Saint-Roch. Tarif : Gratuit. Infos : Ville de Saint Père en Retz : 02 40 21 70 29

Chaumes en Retz

Escape game

La chasse au trésor d'Elfie. Retrouvez le trésor de la librairie ambulante qui a disparu, grâce au grimoire magique d'Elfie.

À 10h30. Bibliothèque le Marque Page. Gratuit. Infos et résa : 02 40 21 30 37

Machecoul

Forum Job d'été 2025

Dès 16 ans, venez rencontrer votre potentiel employeur pour la saison à venir et tout savoir sur les démarches à suivre.

De 10h à 12h30. Salle de l'espace de Retz. Entrée libre. Infos : 06 47 43 19 42

La Plaine sur Mer

Atelier aquarelle

Utilisation des éléments fondamentaux : le papier, les pigments et l'eau afin de découvrir le côté magique et surprenant de l'aquarelle, les plus petits pourront s'initier au coloriage de dessins. De 6 à 14 ans. De 10h à 12h / De 15h à 17h. Pôle associatif de l'Ormelette. Tarifs : 3€. Infos : 06 30 34 47 60

Pornic

Forum Job d'été 2025

Dès 16 ans, venez rencontrer votre potentiel employeur pour la saison à venir et tout savoir sur les démarches à suivre.

De 14h30 à 17h. Salle culturelle du Val St Martin. Entrée libre. Infos : 02 40 39 06 03 / pij@pornicagglo.fr

Rouans

Théâtre

«L'Odyssée de Polly». Polly nous raconte le jour où elle a dû fuir son pays, où sa mère lui a dit « Il faut partir ». ...

À 14h30. Espace Cœur en Scène. Tarifs : 14€/10€/7€. Infos : 02 40 64 18 32 / 02 40 64 11 01. Résa : www.vostickets.net

Jeudi 20 février

La Bernerie en Retz

Atelier d'écriture créative

Laisser parler son imagination en jouant avec des mots, des idées. Exprimer sa créativité, s'amuser et partager avec des gens qui ont le même intérêt du jeu.

De 14h à 16h. Bibliothèque Olympe de Gouges. Gratuit. Infos et résa : 02 44 06 25 89

Pornic

Spectacle jeune public

«Formidable». 4 000 ans de jonglerie en un seul spectacle !

De 15h30 à 16h30. Amphithéâtre Thomas Narcejac. Tarifs : 7€. Infos : 02 51 74 07 16. Résa : Office de tourisme / www.billetweb.fr

Les 20 et 21 février

La Plaine sur Mer

Atelier musique

Ateliers de pratique musicale collective ouvert à toutes et tous instrumentistes.

De 18h30 à 20h30. Pôle associatif de l'Ormelette. Infos et résa : 06 07 91 71 37 / ecole.abacada@gmail.com / https://abacada.fr / Instagram : abacada44.

Du mardi 25 février au dimanche 2 mars 2025

ÉDITION 2025 DU FESTIVAL D'HIVER

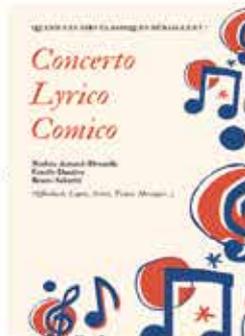
Les Arts Vivants

AU THÉÂTRE SAINT GILLES

54 rue de Verdun à Pornic

du 25 février
au 1^{er} mars
20^H30
le 2 mars
15^H

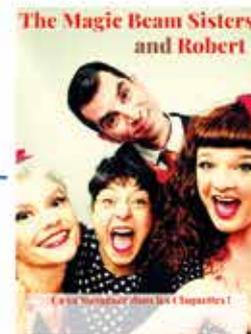
6 SPECTACLES DIFFÉRENTS
Au programme...



Concerto Lyrico Comico

Mardi 25 février

Estelle Danière et Nadine Arnaud-Drouelle, toutes les deux sopranos, forment un duo explosif, improbable et pourtant...



The Magic Beam Sisters and Robert

Elles Atlantique Production

Mercredi 26 février

C'est la rencontre de trois femmes, à la fois chanteuses et comédiennes, accompagnées de leur guitariste, un brun, beau gosse... Robert!



Elle(s) au pluriel Violaine Gaillard

Cie Semeurs de Culture

Jeudi 27 février

Violaine Gaillard est à la fois touchante, drôle et sincère, abordant des thèmes de la vie de tous les jours...



¿Pakeno?

Peña Planta Tacon

Vendredi 28 février

¿Pakeno? est un trio issu de la région Nantaise. Leur spectacle est varié puisqu'il mêle à la fois, chant, danse et musique.

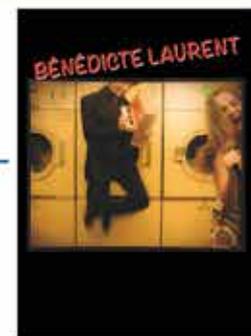


Haut les cœurs

LMP Musique

Samedi 1^{er} mars

Au fond, que faut-il pour être heureux ? Après des années à boulinguer, trois artistes s'interrogent sur l'amour, l'amitié, l'argent, le travail...



Bénédicte Laurent

Ciel Mo Musique

Dimanche 2 mars

Une auteure, un compositeur, une flûtiste, un pianiste, deux chanteurs... dans le corps de deux personnes ! On rit, on pleure, on rêve...

Prix des billets

POUR UNE REPRÉSENTATION

Plein tarif (+ de 15 ans) : **18 €**

15 ans et moins : **15 €**

Groupe de 6 à 10 pers. : **15 € / pers.**

Groupe de + 10 pers. : **13 € / pers.**

POUR DES REPRÉSENTATIONS DIFFÉRENTES

(pré-identifiées lors de l'achat)

2 pièces : 17 € par pièce et spectacle (34 €)

3 pièces : 16 € par pièce et spectacle (48 €)

4 pièces : 15 € par pièce et spectacle (60 €)

5 pièces : 14 € par pièce et spectacle (70 €)

6 pièces : 13 € par pièce et spectacle (78 €)

Scannez ce QR Code,
choisissez votre spectacle
et laissez-vous guider...



Informations Par mail à : artsvivantschateaupornic@gmail.com Par téléphone au : **06 80 93 86 20**
Sur le site web : <https://artsvivantschateaupornic.fr> Sur place au **théâtre Saint Gilles**

14 Agenda du mois de février

Alimentation • **Gamelles**
Friandises • **Arbres à chats**
Jouets • **Transport/Sécurité**
Sellerie • **Soin/hygiène**
Coussinage • **Sport**

6 rue Jean Monnet à Pornic
 contact@pornic-croquettes.fr
 www.pornic-croquettes.fr 09 87 74 21 81

Fenêtres Côte de Jade

- FENÊTRES
- PORTES D'ENTRÉE
- VOLETS ROULANTS
- VOLETS BATTANTS
- VOLETS COULISSANTS
- PORTAILS & CLÔTURES
- MOUSTIQUAIRES
- PERGOLAS
- STORES BANNES
- PORTES DE GARAGE

46 Bd de Linz à PORNIC - 02 40 21 32 35
 www.fenetrescotedejade.com

Horaire des Marées Février 2025

Saint-Nazaire - Heure légale

DATE	PLEINE MER			BASSE MER		
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
S 01	06:22	99	18:38	98	00:37	13:02
D 02	07:00	96	19:14	93	01:20	13:44
L 03	07:38	89	19:50	84	02:04	14:28
M 04	08:18	78	20:29	71	02:51	15:16
M 05	09:04	64	21:18	57	03:44	16:10
J 06	10:15	50	--:--	---	04:45	17:15
V 07	00:23	46	13:06	43	05:56	18:29
S 08	01:48	43	14:23	46	07:15	19:48
D 09	02:48	50	15:19	56	08:32	20:57
L 10	03:32	62	15:58	68	09:36	21:53
M 11	04:04	74	16:26	78	10:26	22:39
M 12	04:32	82	16:52	86	11:10	23:20
J 13	05:01	88	17:19	89	11:49	23:57
V 14	05:30	90	17:47	90	12:24	--:--
S 15	05:59	89	18:16	87	00:31	12:57
D 16	06:28	84	18:44	80	01:03	13:28
L 17	06:57	76	19:12	72	01:35	13:58
M 18	07:24	67	19:40	61	02:07	14:30
M 19	07:51	56	20:10	49	02:42	15:04
J 20	08:23	44	20:49	38	03:23	15:48
V 21	09:05	32	22:39	28	04:15	16:47
S 22	12:33	25	--:--	---	05:22	18:05
D 23	01:17	26	13:59	30	06:43	19:34
L 24	02:13	36	14:47	44	08:04	20:40
M 25	02:56	52	15:25	60	09:04	21:29
M 26	03:35	69	16:00	77	09:52	22:13
J 27	04:11	85	16:33	92	10:35	22:55
V 28	04:48	99	17:07	104	11:17	23:36

© SHOM n° 2024-209
 Reproduction des prédictions de marées pour le port de Saint-Nazaire, non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Mortes Eaux / Vives Eaux	Pleines mers		Basses mers		Pleines mers		Basses mers	
	VE	ME	ME	VE	VE	ME	ME	VE
	Corrections heures (h, min)				Corrections hauteurs (cm)			
Le Croisic	+0:05	+0:05	-0:05	-0:05	-45	-40	-20	-15
Le Poulliguen	+0:05	0:00	-0:05	-0:10	-45	-40	-20	-10
Pointe Saint Gildas	-0:05	0:00	-0:10	-0:10	-30	-20	-15	-5
Pornic	-0:05	+0:15	+0:05	0:00	-10	0	-5	-5

Vendredi 21 février

Paimbœuf

Visite

La chapelle Saint-Charles. Avec notre guide venez découvrir la chapelle et les étapes de cette splendide restauration.

À 11h. Chapelle Saint-Charles. Résa en ligne : <https://url.me/kaHP2M>. Infos : Office de Tourisme 02 40 27 24 32

Sainte Pazaranne

Apéro en espagnol

Vous souhaitez développer votre espagnol à l'oral ? Cet apéro-disscussion est fait pour vous !

De 18h30 à 20h. Maison citoyenne. Gratuit. Infos : 06 38 03 31 44

Préfailles

Atelier éco-responsable

«Je crée mon tableau en galet». Les galets se mettent en scène ! Par les Ateliers de Maia.

De 16h à 17h30. Restaurant Le Centre. Participation libre. Infos : 06 19 46 42 65

Du 21 au 23 février

Pornic

Spectacle musical

Imramma... Rébecca, chanteuse pop depuis plusieurs années, jusqu'à présent plus connue pour ses prestations événementielles, présente son œuvre inédite et autobiographique Imramma sous la forme d'une rencontre à la croisée du spectacle.

À 20h (vendredi et samedi)/À 16h (dimanche). Le Poche. Tarifs : 15€. Infos : le.pochepornic@gmail.com



Samedi 22 février

La Plaine sur Mer

Danse celtique

Initiation aux danses traditionnelles celtiques pour petits et grands.

De 15h à 18h à l'Espace Sports Loisirs. Infos et résa : 06 07 91 71 37 / ecole.abacada@gmail.com / <https://abacada.fr> / Instagram : [abacada44](https://www.instagram.com/abacada44)

Saint Brevin Les Pins

Spectacle

Des nuits pour voir le jour. Auto corps-trait. Katell Le Brenn nous partage son vécu d'artiste de cirque, équilibriste et contorsionniste.

À 20h30. Salle Étoile de Jade. Tarifs : 6-11€/plein tarif, 4-6€/tarif réduit, avec ou sans abonnement. À partir du 3e spectacle acheté, c'est le tarif inférieur qui est appliqué. Infos : Ville de Saint-Brevin 02 40 27 24 32 / www.saint-brevin.com

Les 22 et 23 février

Port Saint Père

Happy Jump

Plus de 1000 m2 de structures gonflables dédiées aux enfants. Et pour les plus grands : baby-foot humain, jeux en bois... Buvette et restauration.

De 10h à 18h. Salle de sports. Tarifs : 7€/1€ adulte

Dimanche 23 février

Saint Brevin Les Pins

Atelier spirituel

L'association Respire vous propose un atelier Sadhana. Discipline spirituelle qui vise à développer autodiscipline, système sensoriel et qualités positives.

De 7h à 11h. Salle de l'estuaire. Entrée libre et don conscient. Infos : 06 95 99 44 10

Sainte Pazaranne

Spectacle

Le Christ Roi. Une fresque théâtrale qui retrace la vie et la passion de Jésus-Christ. Joué tous les ans à Sainte-Pazaranne, depuis 1933.

À 14h30. Théâtre Municipal Pazenais. Tarifs : 14€/12€/10€. Infos : 07 67 21 75 33. Résa : www.lechristroi.org

Villeneuve en Retz

Spectacle

Mem'papeur. Spectacle de variétés, musiques, chansons, sketches et chorégraphies.

À 14h.30. Salle Caba-retz de Fresnay en Retz. Tarif : 10€. Infos : 06 81 45 57 47



Pornic

Régates

Challenge habitable 2024/2025. Régate dans la baie de Bourgneuf : parcours construits / parcours côtiers à l'appréciation du comité. Classement : J80 / OSIRIS / M2K

Port de la Noëveillard. Infos : 02 40 82 34 72 / infos@cnpornic.com

La Plaine sur Mer

Grand bal

Grand bal des musiques traditionnelles celtiques et du monde. Ouvert à toutes et tous.

De 15h à 18h30. Espace Sports Loisirs. Infos et résa : 06 07 91 71 37 / ecole.abacada@gmail.com / <https://abacada.fr> / Instagram : [abacada44](#)

Lundi 24 février

Frossay

Réunion publique

Élaboration du Plan Local d'Urbanisme intercommunal : venez vous informer sur la partie développement durable du projet et participer à la phase réglementaire.

À 19h. Salle polyvalente. Entrée libre. Infos : www.cc-sudestuaire.fr

Mardi 25 février

Pornic

Spectacle

«La caravane magique». Petite scène dans une caravane aux mille couleurs qui arrive dans la fête... Un voyage imaginaire jusqu'au bout de nos rêves... en

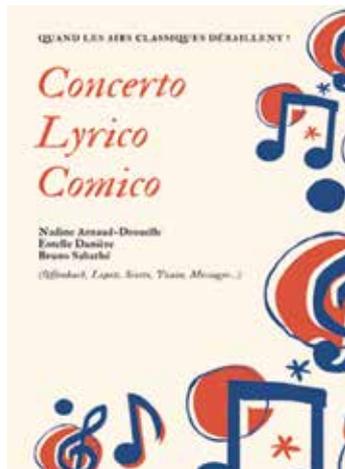
lumière noire.

À 14h. Médiathèque Armel de Wismes. Entrée libre. Infos et résa : 02 40 82 65 90

Concerto lyrico comico

Où les airs lyriques déraillent ! Estelle Danière et Nadine Arnaud-Drouelle, toutes deux sopranos, forment un duo explosif, improbable et pourtant...

À 20h30. Théâtre Saint Gilles. Tarifs : Plein : 18€ / Réduit : 15€ / Groupe de 6 à 10 : 15€ / groupe + de 10 : 13€. Infos : 06 80 93 86 20 / artsvivantschateaupornic@gmail.com. Réservation en ligne / site internet OT de Pornic



St Michel Chef Chef

Loisir créatif

L'association Créative Océane propose aux jeunes de 7 à 14 ans, un après-midi d'activité autour du loisir créatif, en repartant avec leur réalisation.

De 14h à 17h30. Salle de jade. Tarifs : 10€. Infos et résa : a.creativeocean@orange.fr

Mercredi 26 février

Pornic

Conférence

L'antenne de Pornic de l'Université permanente de Nantes propose une conférence de Bruno Parmentier : Comment nourrir toute l'humanité ?

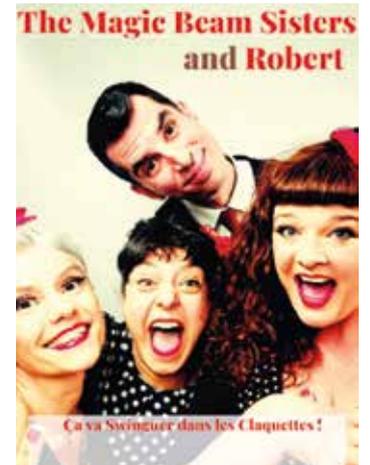
De 15h à 16h30. Espace culturel du Val St Martin. Tarifs : 6€/Gratuit pour les étudiants UP. Infos : up.pornic@univ-nantes.fr

Concert

The Magic Beam Sisters and Robert : Ces artistes pluridisciplinaires reprennent en anglais et/ou en français des standards des années 40/50, des Andrews Sisters, Boswell Sisters, the Chordettes ... Swing et Boogie Woogie.»

À 20h30. Théâtre Saint Gilles. Tarifs : Plein : 18€ / Réduit : 15€ / Groupe

de 6 à 10 : 15€ / groupe + de 10 : 13€. Infos : 06 80 93 86 20 / artsvivantschateaupornic@gmail.com. Réservation en ligne / site internet OT de Pornic



Jeudi 27 février

St Hilaire de Chaléons

Bébés lecteurs

La bibliothèque vous propose de découvrir le monde imaginaire des livres et les sensations que procurent l'écoute et la lecture...

À 10h et à 11h. Bibliothèque les mots passants. Gratuit. Infos : 02 40 31 73 30. Résa : bm@shc44.fr

Jaunatre
AMÉNAGEUR D'EXTÉRIEUR
Depuis 2007

TERRASSEMENT

- enrobé de couleur
- résine
- béton drainant
- ...

PAYSAGISME

- clôture
- pergola
- portail
- plantation
- ...

SOLS DRAINANTS ET ÉCOLOGIQUES
Hydroway / Baltazar / Eco urba
www.jdm-expert.com

200 M² DE SHOWROOM !
présentation cuisines d'été,
abris de jardin, décorations...
à Fresnay-en-Retz

17 ANNÉES D'EXPÉRIENCE

ÉCOUTE ET CONSEILS

MATÉRIAUX DE QUALITÉ

RAPIDITÉ DE MISE EN ŒUVRE

SATISFACTION CLIENT

Demander des informations : vosexterieurs@jaunatre.fr 02 51 18 23 53

Visiter le showroom : 1635 Le Brûlay, 44580

Échanger sur votre projet : 06 86 44 67 45

Demander un devis : www.jaunatre.fr

L'ALBUM DU MOIS avec Jade FM WARHAUS « Karaoke Moon »

Devenu célèbre avec son groupe Balthazar, le chanteur et musicien belge Marteen Devoldere mène également un projet solo sous le nom de Warhaus. Il nous a dévoilé son quatrième album solo « Karaoke Moon » à la fin de l'année 2024. Ce dernier est marqué par le lâcher-prise, le surréalisme à la Magritte et l'étude de son subconscient.

Warhaus, comme à son habitude, nous reconforte avec ses ballades jazzies et nous détend grâce à sa voix chaude et suave.

« Karaoke moon » à découvrir sur Jade FM 99.7 ou jadefm.fr



Saint Père en Retz

Thé dansant

Organisé par le club de l'Amitié avec les musiciens Jérôme et Emily Ortet. Envie de passer un moment convivial alors n'hésitez pas. Boissons et goûter compris dans le prix d'entrée.

De 14h30 à 19h30. Salle de la Bergerie. Tarifs : 10€. Infos : mima.olivier@orange.fr / 06 68 98 57 25

Pornic

Spectacle

Elle(s) au pluriel - Violaine Gallard. L'humour sera votre voisin de droite, et l'émotion votre voisin de gauche !

À 20h30. Théâtre Saint Gilles. Tarifs : Plein : 18€ / Réduit : 15€ / Groupe de 6 à 10 : 15€ / groupe + de 10 : 13€. Infos : 06 80 93 86 20 / artsvivantschateaupornic@gmail.com. Réservation en ligne / site internet OT de Pornic



té de ses espaces, la richesse et la diversité de ses ressources naturelles.

À 14h30. Cinéjade. Tarifs : 8€80/adulte, 7€80/tarif réduit, gratuit/-12 ans, 21€60/pass 3 places, 40€80/pass 6 places. Infos : 02 40 39 39 39

Vendredi 28 février

Pornic

Spectacle

¿Pakeno? : Leur spectacle mêle à la fois, chant, danse et musique. D'inspiration flamenca, leurs reprises ainsi que leurs créations flirtent avec d'autres influences essentiellement hispaniques.

À 20h30. Théâtre Saint Gilles. Tarifs : Plein : 18€ / Réduit : 15€ / Groupe de 6 à 10 : 15€ / groupe + de 10 : 13€. Infos : 06 80 93 86 20 / artsvivantschateaupornic@gmail.com. Réservation en ligne / site internet OT de Pornic



Concert

Ô LAKE est le projet instrumental de Sylvain Texier, au piano et aux machines, il délivre une poésie sonore authentique.

À 20h. Médiathèque Armel de Wismes. Gratuit. Infos : 02 40 82 65 90

Concertino événement

Jean-François Zygel propose son

Jade
La Vague Éclectique

@ Jadefm.fr **99.7**

📞 02 40 21 85 85 **FM**

✉ contact@jadefm.fr

🏠 4, rue de la terrasse
PORNIC

Réponse au Jeu CONCOURS du mois de janvier

À la question : Quel est le titre de l'album du mois ?
Il fallait répondre : Zouzou

Bravo à notre gagnant :
M. Michel Serge de Pornic

Merci à notre partenaire :
Chaussures Maroquinerie Favreau
à Port Saint Père (Voir en P. 2 et 3)

Jeu CONCOURS du mois de février A GAGNER : 2 menus du jour*

(Entrée + plat + dessert) *Hors boissons (Valeur : 45,20 €) 1 gagnant-e en répondant avant le 20 février à la question : Quels fruits composent la recette du dessert du mois ? (Réponse dans le Filon mag)

Avec notre partenaire :
La Grande Baie Hôtels & Co
à Villeneuve en Retz (Voir en P. 22 et 32)

Jouez sur www.lefilonmag.com ou envoyez vos réponses avec vos coordonnées et votre adresse e-mail à : jeuconours_retz@lefilonmag.com ou par courrier à : Le Filon mag - Jeu concours Pays de Retz Vendée 33 le Bois Macé - 44210 Pornic. Un tirage au sort départagera les bonnes réponses. Jeu gratuit, sans obligation d'achat.



spectacle d'improvisation autour des fables de La Fontaine.

De 20h à 21h30. Espace culturel du Val St Martin. Tarifs : 26€/5€. Infos et résa : 02 40 82 04 40 / www.billetweb.fr

Paimbœuf

Concert

Gabriel Saglio nous livre avec ce trio des versions plus intimistes de ses chansons aux textes humanistes.

À 20h30. Chapelle Saint-Charles. Tarifs : 8 à 15€. Résa auprès de l'Office de Tourisme. Infos : 02 40 27 53 82

Sainte Pazanne

Apéro discussion en anglais

Vous souhaitez développer votre anglais à l'oral ? Cet apéro est fait pour vous !

De 18h30 à 20h. Maison citoyenne. Gratuit. Infos : 06 38 03 31 44

La petite cantine à la ferme

Partager des recettes, des astuces de cuisine, connaître les vertus de plantes méconnues... Le repas est ensuite partagé avec d'autres convives.

De 10h à 12h. Ferme écofolies. Participation libre. Infos : 07 68 39 75 12

Samedi 1 mars

Pornic

Ciné-conférence

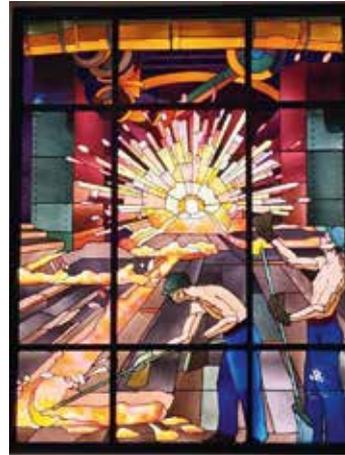
Au cœur d'une aventure polaire insolite ! Dans des paysages majestueux, en kayak parmi les baleines et les glaces, découvrez les Groenlandais les plus isolés. L'extrême rigueur du climat soumet les Inuits à des conditions d'existence difficiles !

À 15h. Cinéma Toiles de Retz. Tarifs : Adultes 9€ / Enfant - de 12 ans accompagné d'un adulte ; Gratuit. Pas de réservation, billetterie à l'entrée de la salle (espèces ou chèques). Infos : 06 08 62 07 20



Conférence

Vitraux insolites: culture expliquée sur des vitraux, techniques mises à l'honneur, décorations originales À 17h30. Maison des Arts, Place des Halles. Tarif : 8€. Infos : buldart.44210@gmail.com



Spectacle

Haut les cœurs: Entre culture populaire et œuvres d'auteurs (Alexandre le bienheureux, la nouvelle vague, Agnès Jaoui, Sanseverino, ou Pierre Vassiliu), les acolytes se livrent à un festival de punchline parfois sensible et souvent drôle.

À 20h30. Théâtre Saint Gilles. Tarifs : Plein : 18€ / Réduit : 15€ / Groupe

de 6 à 10 : 15€ / groupe + de 10 : 13€. Infos : 06 80 93 86 20 / artsvivantschateaupornic@gmail.com. Réservation en ligne / site internet OT de Pornic



Concert

Emmanuelle Braud en quintet. Du lyrique au jazz, en passant par le bluegrass, la chanson française et le blues, elle a exploré, appris, portée par l'envie et l'émotion de partager son chant.

À 21h. Amphithéâtre Thomas Narvejac. Tarifs : 17€/12€/Gratuit -12 ans. Infos et résa : 02 40 82 04 40

Contes

Les contes d'Anne Tessier vous invitent à un voyage initiatique.

Préparons l'arrivée des Beaux Jours !

du 1er au 28 février



VOLETS - FENÊTRES - PORTES D'ENTRÉE
PORTES DE GARAGE - PORTAILS - PERGOLAS
CARPORTS - STORES BANNES - CUISINES D'ÉTÉ



BEL HABITAT
5 avenue Gustave Eiffel - 44250 Saint-Brévin-les-Pins
02.40.21.88.80 - contact@bel-habitat.fr



Pour l'achat d'une pergola bioclimatique :

Un brasero Höfats offert !*

www.bel-habitat.fr

VOYANTE
Isabelle
Amour - Argent - Travail

Protection individuelle
Biens, Commerces & Entreprises

06 42 06 16 65
 Sur rendez-vous
 Du lundi au vendredi de 9h à 19h

www.voyance-isabelle.fr Voyante1966

Des histoires tissées de feuilles, de plumes et d'écume vous plongeront au cœur d'une nature enchantée.

À 10h30. Médiathèque Armel de Wismes. Gratuit. Infos : 02 40 82 65 90

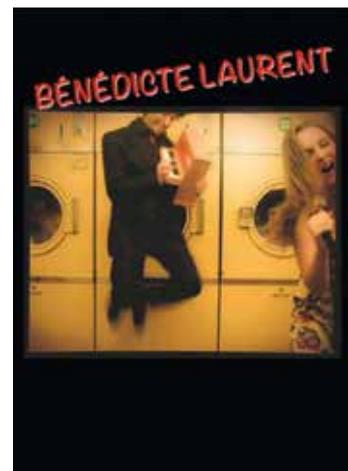
Saint Père en Retz

Théâtre

Il faut marier maman. A peine rentrée de voyage, Minouche fait déjà tourner la tête des prétendants de ses filles. D'où l'urgence : Il faut marier Maman ! Jouée par 20 comédiens, cette comédie débordante de quiproquos vous entraînera dans un tourbillon au rythme effréné.

À 20h30. Salle Saint-Roch. Tarifs : Adulte : 15€ / Enfant (5 à 12 ans) : 7€. Réservation sécurisée en ligne : www.billetweb.fr/il-faut-marier-maman (ou) sur place dans les offices de tourisme du Pays de Retz. Infos : 07 66 32 15 81

OT de Pornic



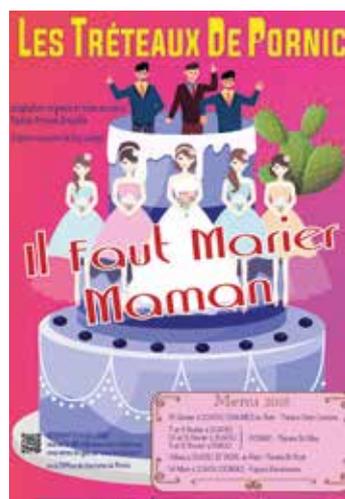
Du 3 au 8 mars

Chaumes en Retz

Festival sons d'Afrique

Ce nouveau festival donne à découvrir les musiques actuelles, traditionnelles et sacrées d'Afrique, par la rencontre de musiciens de différents pays, invités à croiser leurs sensibilités pour des créations uniques.

Espace Culturel Victor Lemoine. Tarifs : 15€/10€/5€. Infos : 02 40 21 30 11. Résa : www.vostickets.fr



Les Moutiers en Retz

Stage nature

Venez découvrir la famille des limicoles à marée haute, ces oiseaux qui se nourrissent sur les vasières ! De 16h30 à 19h. Tarifs : 15€. Infos : 02 51 74 02 62. Résa : julie@echos-nature.fr

Dimanche 2 mars

Pornic

Concert

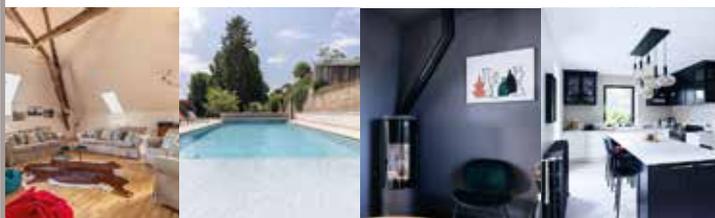
Bénédicte Laurent : Une auteure, un compositeur, une flûtiste, un pianiste, deux chanteurs... dans le corps de deux personnes ! On rit, on pleure, on rêve, on voyage, on se laisse aller.»

À 15h. Théâtre Saint Gilles. Tarifs : Plein : 18€ / Réduit : 15€ / Groupe de 6 à 10 : 15€ / groupe + de 10 : 13€. Infos : 06 80 93 86 20 / artsvivantschateaudepornic@gmail.com. Réservation en ligne / site internet

Des travaux à faire ?

Continuez à lire, on s'occupe de tout.

Des artisans qualifiés en quelques clics sur talents-et-travaux.fr



Talents & Travaux
 courtier en travaux

contacts
 site : talents-et-travaux.fr
 mail : contact@talents-et-travaux.fr
 tel : 06 81 13 45 84

Dimanche 16 mars

Pornic

Vide-grenier

Nombreux exposants. Inscription obligatoire, à valider avant le 10 mars 2025 (sous réserve d'emplacement disponible). Restauration-boissons sur place. Vide grenier organisé par éolevoce.

De 8h à 17h (public). À partir de 7h (exposants). Salle Polyvalente de Sainte-Marie Sur Mer, rue du Colonel Victor Bézier. Tarif exposants : 4,50€ le mètre linéaire (minimum 3 mètres). Entrée libre aux visiteurs. Infos : marybriand@orange.fr ou par téléphone au : 06 83 30 03 45





BÉLIER

(21 mars / 20 avr.)

L'amour, la passion et l'inspiration sont à leur apogée. Vous pourriez rencontrer une personne spéciale, voire un partenaire idéal. Ne soyez pas trop attaché aux choses passées, car elles peuvent être simplement des étapes nécessaires vers de nouvelles opportunités. Lors de la nouvelle lune le 27 février, les vibrations spirituelles pourraient augmenter considérablement, profitez-en pour méditer sur vos aspirations les plus profondes.



TAUREAU

(21 avr. / 21 mai)

Préparez-vous à gagner de l'argent! Débutez ce mois-ci en donnant un élan à votre carrière et à votre vie sociale. C'est le moment pour explorer de nouvelles possibilités, viser haut ou séduire la personne qui vous plaît. La pleine lune en milieu de mois peut faire surgir des émotions intenses. Prenez le temps de vous reposer et faites confiance à l'univers, il sera présent pour vous aider à avancer dans une direction plus positive.



GÉMEAUX

(22 mai / 21 juin)

Il est temps de quitter votre zone de confort! La lune vous encourage à vous développer personnellement et professionnellement, que ce soit par des voyages, de l'expérimentation ou une profonde réflexion. Février sera animé, avec des occasions de rencontres, de divertissement et peut-être même de romantisme, qu'il soit virtuel ou en personne. Votre agenda social est sur le point de déborder!



CANCER

(22 juin / 22 juil.)

Il est grand temps d'évaluer où en sont vos relations. Vos biens matériels ainsi que vos fonds connaissent une nouvelle jeunesse. Si vous parvenez à maîtriser votre impatience, la pleine lune du 12 février pourrait bien s'avérer très fructueuse sur le plan financier! Vos revenus et vos dépenses s'animent : soyez prêt pour une hausse... ou pour découvrir une nouvelle source de revenus.



LION

(23 juil. / 23 août)

Soyez prêts pour une étape cruciale, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, qui pourrait même être accompagnée d'une exposition médiatique. S'il y a des problèmes, l'univers pourrait vous inciter à changer de direction. Les événements pourraient paraître lents, pensez donc aux problèmes survenus depuis la rentrée de septembre. D'ici le 23 février la situation devrait se débloquer, tenez-vous prêts!



VIERGE

(24 août / 23 sept.)

Le début du mois de février pourrait être propice à une réflexion approfondie sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, vos habitudes quotidiennes et votre bien-être. De nouveaux clients, projets ou changements au travail sont possibles, mais attendez-vous à ce que les choses se calment vers la fin du mois. C'est une bonne occasion de réfléchir et d'ajuster vos plans pour 2025.



BALANCE

(24 sept. / 23 oct.)

Le mois commence sous le signe de la romance, de la créativité et du plaisir, ce qui est idéal pour les célibataires ou les couples souhaitant renouer. Autour du 27, vous aurez peut-être envie de repenser votre organisation. De nouveaux clients, de nouveaux projets, et même un tapis de yoga pourraient faire surface. Gardez votre calme, buvez de l'eau et résistez peut-être aux gourmandises au bureau.



SCORPION

(24 oct. / 22 nov.)

La maison sera au centre de vos préoccupations : que ce soit pour préparer un déménagement, redécorer ou passer du bon temps avec vos proches. Puis, la pleine lune du 12 février illuminera votre vie professionnelle : attendez-vous à du mouvement : promotion, reconnaissance accrue ou même un changement d'emploi. Pas d'inquiétude, c'est juste l'univers qui vous pousse dans la bonne direction.



SAGITTAIRE

(23 nov. / 22 déc.)

Février ne semble pas propice à l'initiation de nouvelles relations ou à des transformations majeures. Cependant, c'est le moment parfait pour rallumer des passions anciennes, dans le domaine de l'amour, des objectifs ou des finances. Des tensions pourraient émerger, surtout en ce qui concerne l'intimité, la confiance et les finances. Heureusement, ces tensions disparaîtront vers la fin février.



CAPRICORNE

(23 déc. / 20 janv.)

Vous devriez sentir une harmonie dans votre foyer, ce qui sera idéal pour vos relations avec votre famille. Votre vie professionnelle et personnelle pourrait cependant connaître quelques ralentissements. Attendez-vous à voir réapparaître certains problèmes non résolus, avant que les choses ne se remettent en marche. Gardez donc un œil sur le 23, date à laquelle tout devrait revenir à la normale!



VERSEAU

(21 janv. / 19 fév.)

Il est temps de donner un nouvel élan à votre vie en abandonnant ce qui ne fonctionne plus. La Pleine Lune du 12 apportera des modifications significatives dans vos liens, que vous soyez sur le point de rencontrer quelqu'un de nouveau ou que vous souhaitiez améliorer une relation actuelle. Enfin, la fin du mois pourrait apporter des opportunités financières. C'est le moment de faire bouger les choses!



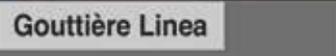
POISSONS

(20 fév. / 20 mars)

Chaque mois apporte son lot de nouvelles opportunités, que ce soit dans votre vie sociale ou dans la réalisation de vos rêves les plus secrets. De plus, la Pleine Lune du 12 peut remettre en question votre vie sentimentale ou votre inspiration artistique. Si une séparation se produit, considérez-la plutôt comme un signe du destin qui vous mène vers quelqu'un de mieux, ou au moins plus divertissant!



Gouttière G300



Gouttière Linea

L'entreprise **ALU GOUTTI** vous propose depuis 14 ans toute une variété de produits en alu aussi bien adaptée aux maisons individuelles qu'aux bâtiments industriels et agricoles.



- STORE BANNE
- VOLET
- PORTE DE GARAGE
- CLÔTURE ALU



ALU GOUTTI
La gouttière aluminium



NOUVEAUTÉ
Bardage aluminium



Appuis de fenêtres Alu



Couvertine en continu

ALU GOUTTI
ZI La Seiglerie 3
3 rue Henri Giffard
44270 Machecoul - Saint-Même

Disponible sur le 44 et 85



Notre aluminium est laminé et laqué en France

Tél. bureau : 02 40 76 18 47
Tél. portable : 07 86 62 54 86
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h

alu.goutti@gmail.com - www.alugoutti.fr

Encore plus de biens sur :

www.bleu-horizon.pro

PORT SAINT PÈRE

Réf. : 22136

283 500 € FAI



Port Saint Père centre, maison 5 chambres avec de beaux volumes à rénover entièrement. Elle est composée au RDC d'une grande entrée, salon, cuisine aménagée, chambre, WC. A l'étage : 4 chambres, salle de bains. Véranda donnant sur jardin. De nombreuses dépendances. Le tout sur une belle parcelle arborée de 518 m² env. avec puits. DPE : indice énergie F

FROSSAY

Réf. : 2368

262 500 € FAI



Au calme d'un hameau de Frossay en campagne à proximité de Vue, maison de plain pied parfaitement entretenue comprenant : entrée sur séjour double, cuisine, trois chambres, salle d'eau, spacieuse buanderie avec accès à une quatrième chambre sous les combles; grenier et garage double avec cave et atelier. L'ensemble

sur un beau terrain avec vue sur la campagne environnante de plus de 1800 m². DPE : indice énergie D

BOUGUENAIS

Réf. : 1885

273 000 € FAI



En impasse, maison composée comme suit : entrée avec rangements, pièce de vie traversante et lumineuse dotée d'un poêle, cuisine aménagée et équipée, WC séparé, trois chambres et une salle de bains. Un garage attenant d'env. 20m² avec porte motorisée ainsi qu'un jardin viennent compléter ce bien, le tout sur une parcelle d'env. 410m². DPE : indice énergie E

SAINT MICHEL CHEF CHEF

Réf. : 1890

479 320 € FAI



Maison de charme à 300m des plages, 800m des commerces, édifiée dans les années 70 et rénovée dans un esprit vacances. Située au

cœur d'un espace boisé, cette maison vous offre une surface habitable de 101 m² composée comme suit : Entrée avec dégagement, cuisine aménagée équipée ouverte sur le séjour salon, suite parentale avec dressing et salle de bains et douche, WC. A l'étage: deux chambres sous combles, un cabinet de toilette et un WC. En souplex une pièce servant de chambre. Véranda Sud Ouest, abris de jardin, le tout sur un jardin intimiste sans vis à vis. DPE : indice énergie D

PORNIC

Réf. : 2001

570 000 € FAI



Sainte Marie sur Mer, à 600m de la plage et 3kms du bourg, au calme, ancienne longère rénovée, d'une surface habitable de 135m² cette maison est composée comme suit : Entrée dans le séjour avec cheminée foyer ouvert, un salon en mezzanine surplombant le séjour, couloir desservant les quatre chambres dont trois avec mezzanine et placard, cuisine aménagée équipée, salle d'eau et WC. Garage d'environ 24m² avec espace lingerie et grenier, bûcher. Le tout sur un jardin arboré et clos d'environ 500m². DPE : indice énergie D

SAINT PÈRE EN RETZ

Réf. : 2365

262 500 € FAI



En centre-bourg, stockage et potentiel pour cette maison entretenue à proximité des commerces. Édifiée sur sous-sol total elle comprend entrée, cuisine, séjour double, trois chambres, salle de bains avec douche. En sous-sol garage, buanderie, chaufferie, pièce et deux caves. Spacieux garage avec étage et abri. L'ensemble sur un terrain de plus de 600 m². DPE : indice énergie F

LA BERNERIE EN RETZ

Réf. : 2076

698 000 € FAI



A 300 m de la plage Crève-Coeur, magnifique propriété contemporaine de 170 m² env., aux prestations de qualité. Elle se compose d'une vaste entrée avec placard, cuisine aménagée et équipée ouverte sur une belle pièce de vie de 50 m², suite parentale,

N'hésitez pas à nous appeler
02 49 11 80 80

Notre
coup de
cœur

CHAUVÉ Réf. : 2042
346 500 € FAI

Dans un environnement calme, maison de 103 m² édifiée sur sous-sol partiel comprenant, une entrée, un WC, un grand salon séjour, une cuisine aménagée et équipée, une salle de bain avec douche, 3 chambres et un second WC.
Au sous-sol, une buanderie, un bureau, une chambre, une salle d'eau avec WC, une cave et un double garage.
A l'extérieur, un jardin et un abri voitures. Le tout sur un terrain de 900 m² environ.
DPE : indice énergie D



2 bureaux, buanderie. Jardin d'hiver donnant sur patio. 4 chambres dont une avec sa salle d'eau privative, salle d'eau, 2 WC. Le tout sur une parcelle arborée de 1000 m² env.
DPE : indice énergie C

CHAUVÉ
Réf. : 2370
294 000 € FAI



A 5 minutes de Saint Père en Retz, en campagne sur la commune de Chauvé maison de charme avec dépendances en pierre sur un terrain de plus de 1500 m². Entièrement de plain-pied, elle comprend: entrée sur cuisine, séjour double, trois chambres, salle d'eau, buanderie. Grange, étable et nombreuses dépendances.
DPE : indice énergie C

SAINTE PAZANNE
Réf. : 2080
199 500 € FAI



EXCLUSIVITÉ
Proche, gare, commerces, écoles, Maison de plain-pied comprenant : une salle à manger, un salon, 2 chambres, une salle d'eau avec WC, un dégagement avec rangement, une cuisine repas et une véranda donnant sur le jardin. clos et arboré de 540 m². Atelier.
Prévoir quelques travaux.
DPE : indice énergie E

CHAUVÉ
Réf. : 2045
67 000 € FAI



Terrain de 450 m² arboré, constructible, situé dans un environnement calme et proche des commerces. Recul de 5 mètres sur la voirie au nord.
Zone UB.
Terrain à viabiliser (Tous réseaux devant le terrain).

3 AGENCES
POUR UN SERVICE
AU PLUS PRÈS
DE VOUS

SAINT PÈRE EN RETZ



2 Rue de la Tourelle
44320 Saint Père en Retz
02 49 11 80 80

SAINTE PAZANNE



9 Place de Retz
44680 Sainte Pazzanne
02 40 02 78 01

THARON PLAGE



1 avenue Ernest Chevrier
44730 Tharon Plage
02 79 40 12 71

BLEU HORIZON CABINET
IMMOBILIER - SARL au capital
de 10 000,00 € - RCS Nantes
502 367 204 - Siège social : 2
rue de la Tourelle - 44320 Saint
Père en Retz - Tél. : 02 40 21 83
86 - Email : stpere@bleu-hori-
zon.pro - Carte professionnelle
(T) N° 4402 2016 000003 917
délivrée par la CCI de NANTES
(44000) Loire-Atlantique - TVA
intracommunautaire N° FR
14502367204 - Garantie
financière transaction ALLIANZ
- Ne peut percevoir aucun
fonds, effet ou valeur.



À Saint Jean de Boiseau, les cuisines, une histoire de famille

Mickaël et Stéphane Parois, ainsi que leurs épouses respectives Stéphanie et Karine, composent l'équipe de l'entreprise Gilles Parois Cuisines.

Reprise il y a 16 ans à leur père, l'entreprise Parois propose la fabrication de meubles de cuisine de tous les styles, ainsi que des placards, dressings, salles de bain, meubles de salon, tables, etc.

Leurs réalisations sur mesure, s'adapteront à votre intérieur en respectant vos demandes. L'équipe, qui saura aussi être force de proposition, vous accompagnera tout au long de la réalisation de votre projet.



Ils proposent de nombreux matériaux, tels bois stratifié, médium laqué satin ou brillant, chêne, inox, verre laqué, granit, quartz, céramique, résine, dekton... et sont toujours prêts à relever de nouveaux défis !

Forte de ses 3 générations d'expérience dans l'agencement et la maîtrise en interne de chaque étape, de la conception à la fabrication puis la pose, l'entreprise Parois a pour but votre satisfaction, par un travail soigné et de qualité.

Gilles Parois
CUISINES

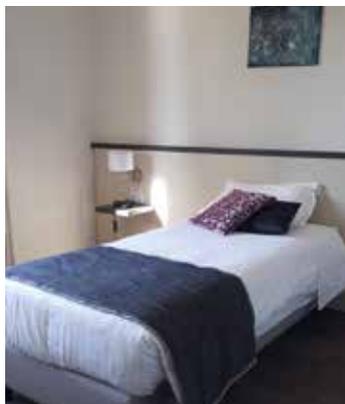
Rue du Landas
Saint Jean de Boiseau
02 40 65 99 57
www.gillesparois-cuisines.fr



Maison de service, hébergement pour personnes âgées autonomes

Bienvenue à l'Hôtel Restaurant La Grande Baie, où le confort et la convivialité se rencontrent !

Nous sommes fiers d'offrir un service d'hébergement spécialement conçu pour nos aînés.



Nous nous occupons de votre linge, des repas et le service de nettoyage de votre chambre.

Ici, chaque détail compte pour garantir un séjour agréable et reposant. Que ce soit pour un hébergement permanent ou temporaire. Nous avons tout prévu pour répondre à vos besoins.



LA GRANDE BAIE HÔTELS & CO
5 Chemin de la Culée
44580 Villeneuve en Retz
02 53 79 03 17
hotelrestaurant@lagrandebaie.fr
Facebook [lagrandebaiehotelsandco](https://www.facebook.com/lagrandebaiehotelsandco)
Insta [baiedebourgneufhotelsandco](https://www.instagram.com/baiedebourgneufhotelsandco)



Offrez-vous un Voyage au cœur de Vous-même !

Découvrez un massage énergétique unique, alliant douceur et efficacité, qui va bien au-delà du simple bien-être.

Réveillez votre énergie intérieure : Expérimentez le massage du Ventre, le Chi Nei Tsang, avec Sylvie Rivoal.

Les bienfaits : - Réduire le stress
- Stimuler la digestion
- Libérer les émotions et bien plus encore...



Ma cliente est déçue !

Dès la première séance, son ventre s'est apaisé, son énergie est revenue ... mais ça ne dure pas entre 2 séances ! A la 3^e séance, elle me dit : " Vous avez raison Sylvie, on mange tous les jours, on digère tous les jours autant la nourriture que les émotions ! Et à chaque massage, je me sens mieux, un pas après l'autre, merci de proposer des forfaits de 3 séances."



En février, faites la paix avec votre corps. Testez un forfait de 3 séances de 1h30 = je vous offre 30 min. de massage en plus. (Règlement des 3 séances d'avance en totalité = 255 € ou 3 chèques de 85€)

Focus problématique : stress, stockage émotionnel, charge mentale, sommeil, transit, perturbations du cycle féminin, etc.

Article à lire sur le site internet :
[Adoptez vos émotions, elles vous veulent du bien.](#)

MASSAGE VITALITÉ
06 34 42 19 72
44 La Corbeillère
44210 PORNIC
<https://massage-vitalite.fr/>



Le Processus NeuroLink :

Une Approche Holistique du Bien-Être

Le burn-out, un syndrome de plus en plus courant dans notre société moderne, est caractérisé par un épuisement physique, émotionnel et mental. Initialement observé dans les professions de santé, il touche désormais tous les secteurs.

Il se manifeste par une fatigue persistante, des douleurs physiques et une vulnérabilité accrue aux maladies.

Émotionnellement, il entraîne une perte de motivation et un détachement émotionnel, affectant tant la vie professionnelle que personnelle. Il engendre également une perte de sens et un vide intérieur, pouvant mener à un état dépressif.

NeuroLink est une approche thérapeutique holistique qui intègre les dimensions physiques, émotionnelles, biologiques et sociales pour rééquilibrer l'individu. Elle vise à réactiver les systèmes internes de guérison du corps et à libérer les blocages émotionnels. Sur le plan physique, elle aide à réduire la fatigue et améliorer le sommeil. Sur le plan émotionnel, NeuroLink libère les mémoires de souffrance stockées dans le corps et sur le plan existentiel, il aide à redonner du sens à la vie.

La prévention du burn-out est essentielle. Elle passe par l'écoute des signaux corporels, la reconnaissance des signes de stress chronique et l'adoption d'une hygiène de vie respectueuse des limites personnelles. Cela inclut l'activité physique régulière, des moments de déconnexion, et un environnement de travail sain.

Le burn-out est ainsi présenté comme un signal d'alarme à écouter pour réévaluer son mode de vie et se reconnecter à soi-même.



Pour plus d'informations sur les formations ou pour trouver un praticien :

NEUROLINK
06 14 76 14 01
contact@institutneurolink.com
www.institutneurolink.com



HABITAT PRO

☎ 06.61.19.57.64

**VOS VOISINS ONT CHOISI "HABITAT PRO"
POUR LEURS TRAVAUX DE RENOVATION
ET VOUS ?**

**NETTOYAGE &
TRAITEMENT
DE VOTRE
TOITURE**



**RENOVATION &
REFECTION
DE VOS
TOITURES**



**PEINTURE &
RAVALEMENT
DE VOS
FAÇADES**



**BESOIN D'UNE RENOVATION DE VOTRE TOITURE OU DE VOS FACADES ?
CONTACTEZ-NOUS POUR UN DIAGNOSTIC & DEVIS GRATUIT !**

VENEZ NOUS RENCONTRER DANS LA GALERIE DU LECLERC ST BREVIN

➤ **LE MARDI 18 FEVRIER 2025**

➤ **LE MERCREDI 19 FEVRIER 2025**

9h30 à 12h00 / 14h30 à 17h00

Votre artisan expert en toitures et façades

HABITAT PRO

Siège social

5 bis rue de Brains

44710 PORT ST PERE

✉ habitatpro44210@gmail.com

www.habitat-pro.com



HABITAT PRO

BP

5 avenue de la Mer

44760 LES MOUTIERS EN RETZ

✉ habitatpro44210@gmail.com

www.habitat-pro.com



Proposé et co-écrit par Nicolas Engelstein,
instructeur de pleine conscience, secouriste
en premiers secours de santé mentale
et auteur régulier pour Le FILON Mag.

La pleine conscience, une révolution silencieuse pour notre corps et notre mental

Dans un monde où les rythmes effrénés et les sollicitations constantes épuisent nos ressources mentales et physiques, la pleine conscience émerge comme une bouffée d'air frais. Cette pratique millénaire, autrefois réservée à quelques initiés, a su se réinventer pour s'intégrer harmonieusement dans nos vies modernes.

Grâce à des pionniers comme Jon Kabat-Zinn, qui a popularisé la pleine conscience avec le programme M.B.S.R., elle n'est

plus seulement perçue comme une discipline spirituelle, mais comme un outil pratique et accessible pour mieux vivre.

Mais pourquoi cet engouement croissant ? La réponse réside dans les nombreux bienfaits qu'elle offre : réduction du stress, amélioration des fonctions cognitives, renforcement du système immunitaire et apaisement des tensions émotionnelles. Plus qu'une simple technique, la pleine conscience transforme notre rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde.

Dans cet article, nous vous invitons à explorer les mécanismes fascinants par lesquels la pleine conscience

agit sur notre organisme, à découvrir les avancées scientifiques qui valident ses effets et à plonger dans l'histoire de ceux qui, comme Julie, ont vu leur vie métamorphosée. Une invitation à ralentir, à respirer et, peut-être, à entamer votre propre révolution intérieure.

Un remède naturel contre le stress

Le stress est devenu l'ombre insidieuse de notre quotidien, affectant notre bien-être et notre santé. Bonne nouvelle : la pleine conscience agit comme un antidote naturel.

Une étude dirigée par Hoge et al. (2013) a révélé que la pratique régulière de pleine

conscience réduit significativement les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Chaque minute passée à respirer en conscience est une victoire contre la fatigue émotionnelle et physique.

Un cerveau qui se régénère

Saviez-vous que méditer peut remodeler votre cerveau ? Les recherches de Sara Lazar (2011) montrent une augmentation de l'épaisseur du cortex préfrontal, la région liée à la régulation des émotions et à la prise de décision.

Mieux encore, cette pratique stimule l'hippocampe,

siège de la mémoire et de l'apprentissage. Autrement dit, méditer, c'est entraîner son esprit à devenir plus résilient et performant.

Une immunité renforcée

Votre esprit influence votre corps plus que vous ne le pensez. Le célèbre chercheur en neurosciences, professeur de psychologie et enseignant à l'université de Wisconsin (Madison) Richard Davidson a démontré que la pleine conscience booste le système immunitaire. En favorisant une production accrue d'anticorps, elle aide votre organisme à se protéger contre les agressions extérieures. La pleine conscience, c'est aussi prendre soin de votre santé globale.

Le programme M.B.S.R. : une méthode structurée pour tous

Ces découvertes scientifiques n'auraient peut-être jamais vu le jour sans le travail visionnaire de Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine et fondateur du programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (M.B.S.R., Mindfulness-Based Stress Re-

duction). Ce protocole, conçu dans les années 1970 à l'université du Massachusetts, est aujourd'hui une référence mondiale pour intégrer la pleine conscience dans le quotidien.

Le programme M.B.S.R. se déroule sur huit semaines et combine des méditations guidées, des exercices corporels doux comme le yoga doux et des échanges de groupe. Cette approche permet de cultiver une attention bienveillante et une meilleure régulation émotionnelle. De très nombreuses études, comme celle de Shapiro et al. (2007), ont montré que les participants au programme ressentent une diminution significative des symptômes d'anxiété et de dépression.

Plus encore, le M.B.S.R. aide à réduire l'activation de l'amygdale, cette région du cerveau liée à la peur, permettant ainsi une réponse plus calme face aux situations stressantes.

Une rencontre qui change tout

Laissez-moi vous raconter l'histoire de Julie, 38 ans, cadre dans une entreprise exigeante. Julie jonglait avec des échéances stressantes et une charge mentale épuisante, jusqu'au jour où un collègue lui a suggéré de s'inscrire à un atelier M.B.S.R. Elle était sceptique, mais elle a tenté l'expérience.

« Dès les premières séances, j'ai ressenti une différence », confie-t-elle.

« Ce n'était pas un changement spectaculaire, mais j'ai commencé à mieux dormir et à me sentir plus calme face aux imprévus. Avec le temps, ces moments de méditation sont devenus un refuge, un espace rien qu'à moi. Aujourd'hui, même mes collègues disent que je suis plus sereine et posée. »

Julie a depuis intégré la pleine conscience dans sa routine quotidienne. *« Cinq minutes le matin, dix minutes quand je sens que le stress monte. Ces petits rituels m'ont littéralement sauvée », conclut-elle avec un sourire.*



Suite en page 26

Gilles Parois CUISINES · DRESSINGS · SALLES DE BAIN
Fabricant depuis 3 générations

Rue du Landas 44640 SAINT JEAN DE BOISEAU
02 40 65 99 57 | www.gillesparois-cuisines.fr

DEVIS GRATUIT EN VENDÉE ET LOIRE ATLANTIQUE

Retrouvez-nous sur les réseaux

OCN FERMETURES Pour nous contacter
ocnfermetures@outlook.fr
07 68 54 48 46 - 06 04 67 47 07

TOUS TYPES DE PORTAILS - COULISSANTS - BATTANTS - AUTOMATIQUES - MAÇONNERIE
STORES BANNES - VOLETS ROULANTS - PORTES DE GARAGE - INTERPHONIE - ALARME

Suite de la page 25

Un avenir prometteur pour la pleine conscience

Alors que la santé mentale devient une priorité nationale en 2025, désignée « Grande Cause nationale » par le Gouvernement, la pleine conscience émerge comme une solution à la fois accessible et puissante.

Que vous soyez novice ou pratiquant aguerri, intégrer cette pratique dans votre quotidien pourrait transformer votre relation à vous-même et à votre santé.

Un art de vivre accessible à tous

Pour illustrer ces bienfaits, Nicolas Engelstein, instructeur certifié M.B.S.R., propose une courte méditation guidée sur le thème des effets de la pleine conscience sur le corps et l'esprit. (Voir en haut de page)

Pratique de méditation de Pleine Conscience

- 1 *Installez-vous confortablement : Trouvez une position assise ou couchée, le dos droit mais sans tension.*
 - 2 *Prenez quelques respirations profondes : Respirez naturellement sans diriger votre respiration, sans essayer de la contrôler ou d'obtenir quelque chose de spécial.*
 - 3 *Scannez votre corps : Portez votre attention sur vos pieds, vos jambes, votre ventre, votre poitrine, vos bras, puis votre visage. Notez les sensations, sans jugement.*
 - 4 *Visualisez les bienfaits : Imaginez chaque inspiration comme une vague de calme*
- et de bien-être parcourant votre corps. Expirez les tensions et le stress.
- 5 *Revenez à votre respiration : Observez simplement l'air qui entre et sort de votre corps. Si votre esprit vagabonde, ramenez doucement votre attention à votre souffle.*
 - 6 *Puis, quand ça sera suffisant pour vous, reprenez le cours de vos activités, et remerciez-vous d'avoir consacré ce temps pour prendre soin de vous.*
- Pratiquez cette méditation pendant cinq minutes chaque jour pour constater les effets positifs sur votre bien-être.

Livres à lire :

**L'esprit est son propre médecin :
Le dialogue de la méditation et de la science**
de Richard Davidson (Auteur), Zara Houshmand (Auteur), Jon Kabat-Zinn (Auteur)
Poche, 23 septembre 2015

Apaiser la douleur avec la méditation
de Jon Kabat-Zinn (Auteur)
Broché, illustré
23 mars 2016

AVERTISSEMENT

La pratique de la Pleine Conscience, aujourd'hui reconnue et utilisée dans le milieu médical traditionnel, peut contribuer à votre développement personnel. Elle ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical et en cas de doute, veuillez vous rapprocher de votre médecin traitant.

Si l'immense majorité des instructeurs sont certifiés et dénués de toute intention malveillante, vous pouvez, comme dans les nombreux domaines qui travaillent sur l'émotionnel, rencontrer une personne mal intentionnée. À aucun moment, le praticien ne doit user de son rôle de guide pour influencer sur votre vie quotidienne, vos croyances, vos relations ou vos finances ! Vous devez vous sentir libres de pratiquer ou non, sans aucun jugement ou pression de notre instructeur.

Le FILON Mag vous encourage à rester vigilants et critiques, en refusant ce qui n'est pas « votre choix ».

Pour plus d'informations : www.miviludes.interieur.gouv.fr (Mission Interministérielle de Vigilance et de Lutte contre les Dérives Sectaires)



Vers la méditation

Nicolas Engelstein

Instructeur en méditation de pleine conscience
Certifié M.B.S.R.

Adhérent à L'Association Française des Enseignants M.B.S.R.
Membre actif de Mindfulness Solidaire
et de Initiative Mindfulness France



06 50 24 19 30 | contact@verslameditation.fr

www.verslameditation.fr

Auteur et contributeur sur l'application

Petit Bambou avec le programme "Le Cycle du Roseau".

Petits-fils

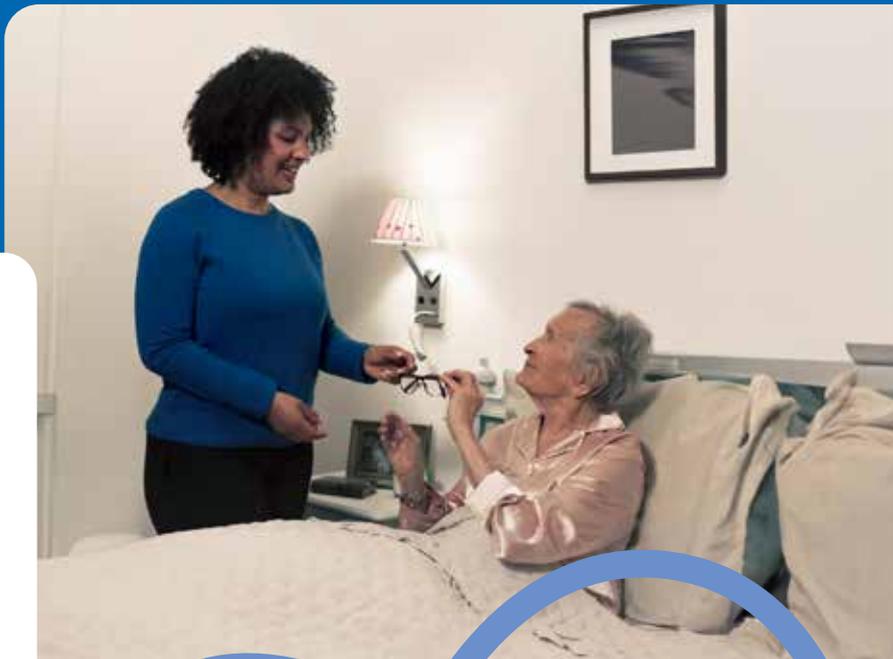
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



Présence de nuit

Aide à domicile de jour comme de nuit

- Présence pour des nuits calmes
- Garde pour des nuits agitées
- Surveillance et aide aux déplacements
- Aide au lever et au coucher



02 52 20 15 45

53 Rue Mermoz
44210 Pornic



petits-fils.com

Le FILON mag

Une vraie mine d'or !

Il est lu, vous serez vus !!!

2 éditions mensuelles :
Nord Vendée
et Pays de Retz

+ de 80000
lecteurs
par mois

+ de 580000
exemplaires
à l'année !!

Chaque mois des rubriques variées :
Agenda, des sorties déco, nature, voyages, jeux, ...

Trouvez parmi nos annonceurs l'entreprise qu'il vous faut !

Les +
Conception graphique et impression de documents, cartes, flyers...

Vous êtes un professionnel et vous cherchez une communication efficace pour votre entreprise ?

Un petit mail ou un appel et nous vous préparerons une parution aux petits oignons !

www.lefilonmag.com

> Contact Le Filon Mag Pays de Retz
Yvonnick
06 83 81 43 56
yvonnick@lefilonmag.com

> Contact Le Filon Mag Vendée
Valentin 06 70 83 24 22
valentin@lefilonmag.com
Eric 06 77 17 38 02
eric@lefilonmag.com



LE RAMONEUR
RAMONAGE DU PAYS DE RETZ

15 rue Henri Becquerel | 44210 PORNIC
02 40 27 91 63 | leramoneur44@gmail.com

DÉBARRAS TOUTES FERRAILLES ET MÉTAUX

Voiture, mobil home, hangar, grenier encombrants, location de benne ...

Particuliers Professionnels



06 71 31 59 55  bruno.chatellier44@gmail.com

irripiscine
By IIRIJARDIN

VOTRE SPÉCIALISTE PISCINE, SPA ET ARROSAGE



PORNIC - 20 rue Robert Schuman



Nature morte

J'ai toujours eu un avis contrasté sur l'expression « Nature morte » !

En quoi l'art de peindre des fleurs, fruits, légumes, ustensiles de cuisine et autres éléments utilisés quotidiennement, le tout posé sur une table, une commode ou une étagère, en ferait-il des œuvres plus figées et absents de toute vie qu'un portrait, un paysage ou une représentation d'un événement historique ?

Quel que soit l'artiste, un inconnu ou Vincent Van Gogh, le peintre cherche à représenter l'harmonie qui se dégage d'un assemblage d'éléments vivants que nous connaissons tous tellement ils font partie de notre quotidien. À mes yeux, rien n'est plus vivant qu'une « Nature morte » !

J'ai récemment découvert plusieurs œuvres de l'artiste Tom Wesselmann

exposé à la fondation Louis Vuitton à Paris lors de l'exposition « Pop forever, Tom Wesselmann & ... ».

L'exposition reprenait le mouvement « Pop art » des années 60 avec de nombreux artistes et certaines de leurs œuvres très célèbres telles : « Shot Sage Blue Marilyn » d'Andy Warhol ou « Fontaine » de Marcel Duchamp.

J'ai été particulièrement impressionné de l'appropriation du style « Nature morte » par Tom Wesselmann.

Wesselmann donne une autre dimension à ce style artistique en créant des objets surdimensionnés. Ce que je trouve le plus audacieux c'est que chaque objet est un tableau. L'artiste les juxtapose les uns devant ou à côté des autres. Nous nous immergeons véritablement dans l'œuvre et le moindre déplacement

Cet article nature vous a été présenté par :



Jardinerie en ligne | Jardinage en vidéo | Conception de jardin



Photo de gauche : Tom Wesselmann - Still life #57
Crédit photo Pascal RENAUD

Photo du haut : Tom Wesselmann - Still life #60 - vue de face
Crédit photo Pascal RENAUD

Photo ci-contre : Tom Wesselmann - Still life #60 - vue de profil
Crédit photo Pascal RENAUD

donne une autre vision de la composition.

Je me suis retrouvé devant le même effet qu'un massif dans un jardin ! Nous créons des scènes avec des plantes de différentes dimensions, différentes textures et volumes pour que les végétaux puissent se distinguer les uns des autres. Parfois, pour renforcer la mise en scène, nous insérons des objets pour interpeller le regard.

Il m'arrive d'ailleurs de préférer les expressions anglaises dans le domaine artistique. Une « Nature morte » est un « Still life ». Je suis sûr que Tom

Wesselmann préférerait également cette expression nettement plus appropriée à son art. Certaines œuvres intègrent un transistor émettant une émission de radio (Still life #37) ou un téléviseur diffusant une émission (Still life #28).

Le rendu est totalement vivant, tel un jardin et les bruits de la nature... vivante !

Jardinez bien, bon et bio !

Votre jardin en février

Lune montante
(je sème et je récolte)
Du 1er au 7
puis à partir du 23

Lune descendante
(je plante et je taille)
Du 8 au 22

Le dicton du mois
Si février est chargé d'eau, le printemps n'en sera que plus beau



Découvrez notre chaîne YouTube "Grandiflora"

Retrouvez les conseils de Pascal RENAUD sur

www.grandiflora.fr

ou contactez-nous au 02 40 27 21 69



Entretien et Création d'espaces verts

MICKAËL PAYSAGE

Taille de haie
Tonte
Contrat d'entretien
Création paysagère
Gazon
Location de mini-pelle (avec chauffeur)

Enrobé
Clôture
Pavage
Dallage
Terrassement
Maçonnerie
Béton désactivé

Crédit d'Impôt -50%

3 bis, l'Hermanderie 44680 Ste Pazanne
06 72 59 61 81 primick@wanadoo.fr

SARL T.P. PAYSAGE
Sébastien Guilleux

- Contrat d'entretien parcs et jardins
- Création
- Taille, élagage, clôture, enrobé
- Terrassement, assainissement, micro station
- Maçonnerie décorative, dallage, mur en pierres

Saint Jean de Boiseau
Tél./Fax : 02 40 21 02 23 - E-mail : tppaysage@wanadoo.fr

Revendeur agréé Husqvarna

VERT-LEM

Nouveau !

UN ATELIER DÉDIÉ À L'ENTRETIEN DE VOTRE MATÉRIEL DE MOTOCULTURE

Magasin Vert-Lem Pornic
Centre commercial du Chaudron

Contactez-nous pour plus d'informations : 02 44 06 01 45

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 endives
- 2 pamplemousses roses
- 200 g de crevettes cuites et décortiquées
- 1 avocat
- 1 citron vert
- 1 càs de moutarde
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de cidre
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de persil plat

Salade d'endives, pamplemousse et crevettes



Préparation

- Retirer les feuilles extérieures abimées des endives, couper la base et séparer les feuilles. Les laver et les égoutter.
- Enlever la peau et la partie blanche des pamplemousses, puis détacher les quartiers en prenant soin de retirer les membranes. Réserver le jus pour la vinaigrette.
- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, peler et couper en tranches fines. Arroser de jus de citron vert pour éviter l'oxydation.

- Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le jus de pamplemousse réservé, du sel et du poivre.
- Disposer les feuilles d'endives sur un plat de service. Ajouter les quartiers de pamplemousse, les tranches d'avocat et les crevettes. Arroser de vinaigrette.
- Parsemer de quelques feuilles de persil plat.

Bonne dégustation !

Tatin de Poireaux au Parmesan

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

- Nettoyer et couper les poireaux en rondelles.
- Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

- Dans un bol, mélanger la crème liquide, l'œuf, le parmesan râpé, la moutarde, du sel et du poivre.
- Disposer les poireaux dans un moule à tarte, en les répartissant uniformément. Verser la crème de parmesan sur les poireaux.
- Couvrir avec la pâte feuilletée, en rentrant les bords à l'intérieur du moule. Piquer la pâte avec une fourchette.
- Enfourner pour environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- Démouler la tarte tatin sur un plat de service et servir chaud.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 4 à 5 poireaux
- 100 g de parmesan râpé
- 20 cl de crème liquide
- 1 œuf
- 1 cas de moutarde
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Bonne dégustation !

MB

MARINA BAY

L'océan à votre table !



Menu

Saint Valentin

Coupe Bellini servie avec accras, friture, couteaux farcis



Salade Terre et Mer
(foie gras, saumon et anguilles fumées)

ou

Assiette de Fruits de Mer
(Pince d'araignée, huîtres, langoustines, crevettes)

ou

Tartare de Saint-Jacques et huîtres



Belle Sole Meunière, Pomme Vapeur

ou

Brochette de Lotte, Coulis de Langoustines

ou

Pavé de Bœuf Façon Rossini



Assiette Gourmande 3 desserts

ou

Délice de Cupidon (à partager)

ou

Trio de Fromages
locaux

69€
par
pers.

Une rose offerte
pour Madame
Et pour pas faire de jaloux,
également un petit cadeau
pour Monsieur

Ouvert 7j/7 - Service en continu le dimanche

02 40 64 68 93

2 Quai Jean Mounès | Port du Collet | Les Moutiers en Retz

Verrines exotiques poire-passion

Ingrédients

Pour 4 personnes

2 poires bien mûres

4 fruits de la passion

200 g de mascarpone

50 g de sucre en poudre

1 càs de jus de citron

Quelques spéculoos émiettés

Préparation

Éplucher et couper les poires en petits dés. Les faire revenir dans une poêle avec une noix de beurre et une cuillère à soupe de sucre jusqu'à ce qu'elles caramélisent légèrement.

Réserver et laisser refroidir.

Couper les fruits de la passion en deux et récupérer la pulpe à l'aide d'une cuillère. Dans un saladier, mélanger le mascarpone avec le reste du sucre et le jus de citron jusqu'à obtenir une crème lisse.

Monter les verrines en alternant les couches : commencer par les dés de poires caramélisées, puis une couche de crème au mascarpone, ensuite la pulpe de fruits de la passion, et terminer par une nouvelle couche de crème.

Réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster.

Juste avant de servir, saupoudrer le dessus de spéculoos émiettés pour apporter du croquant.

Bonne dégustation !





Le Bistrot sur la Plage

«BSP» 48 av. de la Convention
44730 St Michel Chef Chef
Tél. 02 40 39 52 59

Amélie et Pierre-Yves vous reçoivent et vous proposent une carte variée à base de produits frais cuisinés quotidiennement sur place et servis dans la bonne humeur.

À la carte : Pavé de bœuf, tartare et burgers
Viande Bovine Française, salades...

Des formules* pour toutes les bourses :

- Entrée/plat/dessert pour 14,50€
- Entrée/plat ou Plat/dessert pour 13€
- Plat du jour pour 11,50€

Bon à savoir

Ouvert du lundi au samedi le midi uniquement.

Facebook «Le Bistrot sur la Plage»

*Hors week-end



La Grande Baie Hôtels & Co

5 Chemin de la Culée
44580 Villeneuve en Retz
Tél. 02 53 79 03 17

Découvrez une cuisine bretonne mettant en valeur des ingrédients de saison pour des découvertes culinaires inoubliables.

Le 1er Février à 19h45 : Le groupe Cimaho, un duo clavier-voix, vous fera voyager à travers un répertoire français et international.

Le 14 Février à 19h30 : Soirée célibataires ! À la recherche de l'amour ou simplement d'une soirée amusante, cet événement est fait pour vous ! Soirée dansante sur réservation.

Facebook lagrandebaiehotelsandco

Instagram baiedebourgneufhotelsandco

Bon à savoir

Ouvert Midi et soir tous les jours de la semaine !



La Maison de l'Éclusier

vous accueille 7 jours / 7 !!

Menus à 25€
28€50 · 38€50

Les 14 et 15 février midi et soir

Menu Saint-Valentin

42.50€
par pers.

Petite mise en bouche

♥♥♥
Effiloché d'Araignée,
Brunoise de légumes, Pommes Grany Smith

OU
Coquille Saint-Jacques à la Nantaise

OU
Assiette Terre et Mer (saumon fumé maison et foie gras)

♥♥♥
Magret de Canard à l'Ananas

OU
Duo d'Anguilles et Grenouilles

OU
Pavé de Bœuf, Sauce Béarnaise

OU
Sandre au Beurre Blanc

♥♥♥
Délice de la Saint-Valentin
(à partager)

Tarte fine aux fruits
façon crème brûlée

Une rose
offerte
pour Madame
Et pour pas faire de jaloux,
également un petit cadeau
pour Monsieur

Pensez à réserver !

02 40 21 10 27

Le Port du Collet

44760 Les Moutiers en Retz

www.restaurant-lamaisondeleclusier.fr



MOTS CROISÉS

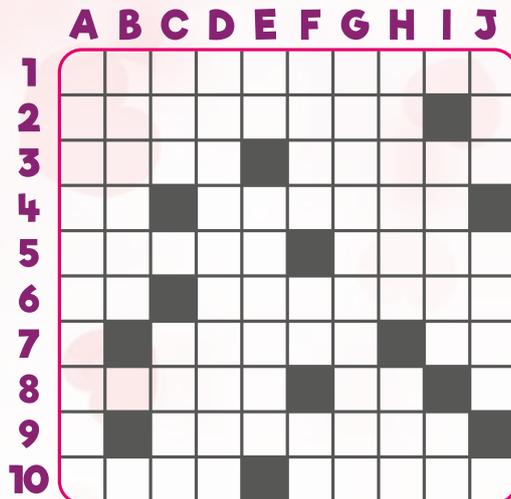
Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

Horizontalement

- 1/ Dauphin.
- 2/ Peut se faire au goutte à goutte.
- 3/ Couche de glace, Rendus impropres à manger.
- 4/ Devant une date, La maison du berger.
- 5/ Souverain anglais, Période d'exode.
- 6/ Chemin de halage, Indestructible.
- 7/ Vermiculé, Est à elle.
- 8/ Blottie, Phonétiquement prénom féminin.
- 9/ Une culture peut l'être.
- 10/ Commune du 25, Démonstratif.

Verticalement

- A/ Peuvent être artificiels ou naturels selon leur provenance.
- B/ Papillon aux couleurs vives.
- C/ Emission de timbre ! Commune du 72.
- D/ Matérialisé.
- E/ Devant la spécialité, Ce sont les fouteaux dans certaines régions.
- F/ Peut être considéré comme un modèle, Raimbaud est passé par là, Langue du sud.
- G/ Personnage de Molière.
- H/ Il succomba sous les coups de paris, Vraiment tranché.
- I/ Femmes de chambre, attend une suite.
- J/ Pelé, Arbuste épineux marocain.



Solution du mois dernier

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	C	O	D	I	C	I	L	L	E	S
2	A	B	E	T	I		A	U	T	O
3	S	I	S		L	A	R	C	I	N
4	S		E	N		I		I	N	N
5	E	Y	R		E	S	P	E	C	E
6	P	A	T	E	R	E		N	E	E
7	I	N	I	N	I		R		L	
8	E	N	F	A	N	T	E		E	T
9	D		I			U	A	I		E
10	S	P	E	C	T	A	C	L	E	S

SUDOKU

En partant des chiffres inscrits, remplissez la grille de manière à ce que chaque ligne, chaque colonne et carré de 3 X 3 contiennent une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

Amateur

	1	2						
5	7	9			8			3
	6				7	5		8
	8			6				9 3
		1				8		
3	4			5				2
9		8	1					4
	3		4				9 8	2
							3 6	

Solution du mois dernier

1	4	9	3	8	2	7	6	5
5	8	2	1	7	6	3	4	9
6	7	3	9	4	5	8	2	1
4	3	1	5	6	9	2	7	8
8	9	6	7	2	1	5	3	4
7	2	5	4	3	8	9	1	6
2	1	4	8	9	3	6	5	7
3	5	8	6	1	7	4	9	2
9	6	7	2	5	4	1	8	3

AVIS AUX CÉLIBATAIRES

2 copains se rencontrent le 14 février
 - Salut tu sors pour la St Valentin ?
 - Bah, non, je suis célib'
 - Eh bien, tu n'as qu'à manger des farfalles comme ça, tu auras quand même des papillons dans le ventre !
 -Pfff...

UN MAX DE MOTS

Formez un maximum de mots à partir de la grille ci-dessous en sachant que les lettres doivent être contiguës, dans n'importe quelle direction, et ne servir qu'une seule fois dans un même mot.

B	O	R	N
A	I	A	S
I	S	T	S
T	N	E	R

R	U	E	I
T	J	P	I
S	M	O	
T	E	P	T

Exemples :
 MORILLE
 TIREUR

MOTS MÉLANGÉS

Retrouvez les mots de la liste, cachés dans la grille ci-dessous.

E	F	U	O	R	M	E	E	E	R	B	G	O	T	E	E
D	E	A	E	E	Y	U	I	I	U	R	N	L	T	T	
R	H	C	G	U	L	G	T	V	E	E	E	C	T	N	N
A	C	I	N	L	I	S	A	H	S	D	N	E	E	E	C
B	E	N	A	A	E	L	B	I	I	O	U	D	I	O	I
M	R	R	L	V	V	C	L	V	B	Q	I	R	U	L	V
I	E	A	A	E	R	A	E	E	A	R	U	R	P	I	E
U	D	R	H	G	E	I	E	R	T	A	E	E	E	V	T
G	T	A	P	N	E	E	L	S	V	E	R	V	O	E	U

AERAGE
 AIGUE
 APNEE
 ARNICA
 AVANCEE
 AVRIL
 BIVALVE
 CIVET

COUREE
 DERECHEF
 ENDUIT
 EVALUER
 EVIDENT
 GRENU
 GUIMBARDE
 HIVER

LIEVRE
 MYTHIQUE
 NUÉE
 OLIVE
 ONCLE
 PHALANGE
 PRUDE
 RALLYE

RAQUETTE
 REPLI
 SOIREE
 STRIDENT
 TABLEE
 TRAVESTIR
 VAURIEN
 VOEU

STYL'PROTECT

FAÇADES & TOITURES

EPJMH / MPPH

Soigne et protège votre patrimoine



**SAV
GRATUIT**

**Particuliers
Professionnels**

SIÈGE SOCIAL :

PA de Viais

79 rue des Sables

44860 **PONT ST MARTIN**

Tél. 09 83 77 54 85

Port. 06 60 04 91 34

Agence **TRIGNAC**

Guy BRETON 06 12 42 83 12

E-mail :

epjmhstylprotect@bbox.fr

Partenaire
CE AIRBUS
et SOCIÉTÉ
GÉNÉRALE

**RAVALEMENT
FAÇADE
ET TOITURE**

**IMPERMÉABILITÉ
GARANTIE 15 ANS**

**GOUTTIÈRES
ALUMINIUM**

Lavage-Traitement-Entretien

**possibilité de
Financement**

**Aucun acompte
à la commande !**



www.etancheite-styl-protect.fr

CANAPÉ | SÉJOUR | LITERIE | RANGEMENT | DÉCORATION

CANAPÉS

ENVIE DE CHANGEMENT ?



**PROFITEZ DE NOS
OFFRES EXCLUSIVES**

Jusqu'au 15/03



Découvrez nos produits sur notre site.

LE GÉANT DU **M**EUUBLE
BOIZANNE

Magasin distributeur :



MEUBLES
CELIO



4 Bis Rue de l'Auditoire - 44680 Sainte Pazanne
02 40 02 43 66 - www.boizanne.fr