

NANTES SENIORS

N° 64

HIVER
2022

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE

LE THÉÂTRE DE JEANNE

ABONNEZ-VOUS AU RIRE ET À LA BONNE HUMEUR !
TOUT SAVOIR SUR L'ABONNEMENT 2022/2023 : WWW.THEATRE-JEANNE.COM

VOS COMÉDIES DU 31 DÉCEMBRE 2022

 <p>CHERI, FAUT QU'ON PARLE!</p>	 <p>L'HOMME PARFAIT N'EXISTE PAS!</p>	 <p>CUISINE ET DÉPENDANCES</p>
MAINES-SUR-LOIRE / SALLE LE VALLON 18€30 ET 21€	FIY-DE-BRETAGNE / ESPACE MADELEINE - SALLE DENISE GREY 18€30 ET 21€	NANTES / THÉÂTRE DE JEANNE 18€ - 20€ (COMPLET) ET 22€

LES SPECTACLES JEUNE PUBLIC

 <p>Gabrielle et la Hotte du Père Noël</p>	 <p>Conte médiéval</p>
JUSQU'AU 14 DÉCEMBRE 2022 MERCREDI 18€30 - DIMANCHE 15€	DU 17 AU 30 DÉCEMBRE 2022 PROGRAMMATION RENFORCÉE POUR LES VACANCES CONSULTEZ NOTRE SITE INTERNET

THEATRE-JEANNE.COM | 06 99 10 76 05 | 5 RUE DES SALORGES 44100 NANTES

BIEN-ÊTRE



Les bienfaits de l'eau

VOYAGE



Vive la Normandie

RECETTE



Poulet et purée revisitée

festival-trajectoires.com

TRA JEC TOI RES

11>22
JANVIER
2023

FESTIVAL
DE DANSE

Nantes, Rezé, Saint-Herblain, Haute-Goulaine, Saint-Nazaire.



Les Fêtes de fin d'année se profilent à l'horizon, synonymes de retrouvailles en famille ou de partages entre amis (une seconde famille qu'on se constitue au fil des années), moment idéal et privilégié pour appuyer sur la touche "pause" ! ... Penser à soi.... Lâcher prise !

Nul doute que vous allez vous laisser tenter, entre deux repas marathons, au plaisir de la lecture, au coin du feu (cliché certes, mais assumé...)

Nous vous conseillons, parmi les centaines de tentations littéraires du moment, le dernier ouvrage d'Abel Quentin "Le Voyant d'Etampes" (passionnant, riche et intelligent), sans oublier celui de Constance Debré, "Nom", véritable Ovni dans le paysage de la littérature contemporaine !

Enfin, comme pour chaque édition, nous préconisons des idées de sorties (Redécouvrez la Normandie !!) et nous vous invitons à courir vers les salles de spectacles de la région nantaise, qui, plus que jamais, ont toutes besoin de vos applaudissements !

Joyeux Noël et Bonne année 2023 à vous tous !
Jean Ganachaud

Sommaire ■

ACTUALITÉS	2 Quartier Nantais
	4 Sélection Shopping
BIEN-ÊTRE	6 Les bienfaits de l'eau
BALADE VOYAGES	10 Découverte de la Mayenne
	14 Vive la Normandie
AUTO	18 Les voitures de notre enfance
LECTURE	22 Perla Servan-Schreiber
CULTURE SORTIES	24 Sorties "Théâtre"
	28 Sorties culturelles
TERROIR	30 La Friande, La Trinitaire, Les Carmélites
RECETTE DE NADINE	32 Poulet et purée revisitée

RÉSERVATIONS : 02 40 47 34 44 · theatredepochegraslin.fr · 5 rue Lekain, 44000 NANTES



Rue des voisins © AJOA-Schorter

LE NOUVEAU QUARTIER RÉPUBLIQUE : UN AMÉNAGEMENT PROGRESSIF

Première pièce urbaine déployée dans le secteur sud-ouest de l'île de Nantes, le nouveau quartier République s'inscrit dans la continuité de la création du nouveau CHU. Il se développera d'ici à 2026 d'est en ouest sur une vingtaine d'hectares.

L'aménagement du nouveau quartier République, démarré en 2018 avec les opérations O'Slow et 5Ponts (destiné à l'accueil des plus démunis par le biais de restaurants solidaires, de fermes urbaines et de logements sociaux) s'étendra au cours des prochaines années. D'est en ouest, le nouveau quartier émergera au gré des libérations d'emprises suite à la démolition du MIN (achevée en 2020) et au démantèlement des friches ferroviaires (2022), en parallèle du chantier du nouvel hôpital dont le gros œuvre a démarré en début d'année. D'ici 2030, le quartier accueillera 4 000 nouveaux habitants, autant d'actifs et 7 500 étudiants. Un quartier vivant qui imbriquera logements, bureaux, grands équipements et tout ce qui est essentiel à la vie quotidienne : crèche, école, gymnase, petits

commerces, places, jardins et venelles...

Desservi par les futures lignes de transport en commun, le quartier laissera une large place à la nature, à la marche à pied et au vélo. En plus de produire sa propre électricité, il sera construit à partir de 95% des matériaux issus de la déconstruction des anciens MIN, tandis que le terrain de cet ancien espace industriel sera fertilisé tout du long de ses 18 hectares. En plus des 4000 arbres qui feront surface sur l'ensemble du sud-ouest de l'île, chaque habitant pourra profiter des Jardins de l'Estuaire, longue promenade divisée en plusieurs jardins aux ambiances diverses et variées (prairie, plaine de jeux, agriculture urbaine et jardinage...). Sans compter sur deux parcs entourant le nouveau quartier : le Parc des Chantiers au nord et le futur Parc de la Loire au sud.

Imaginé comme un lieu de rencontre et de vivre ensemble, cette partie de l'île verra se mélanger des immeubles hauts, des maisons de villes, des bureaux et des cours artisanales (qui accueilleront avec le temps des projets portés par des collectifs d'habitants). On pourra tout y trouver à portée de mains sans avoir besoin de prendre la voiture, dans l'idée que le quartier développe son identité propre. Les habitations devront répondre à des critères exigeants : logements traversants, balcons ou terrasses assez grandes pour pouvoir y manger, constructions bas carbone, structures en bois,...

C'est 25 hectares de vivre ensemble et d'éco-solidarité qui attendent les habitants du nouveau quartier République !

edenéa 

RÉSIDENCE SENIORS À REZÉ



AU CŒUR DU QUARTIER DES 3 MOULINS, À PROXIMITÉ DE L'ACROPOLE SANTÉ

LOCATION D'APPARTEMENTS DU T1 AU T3

LOGEMENTS ÉQUIPÉS, MEUBLÉS ET ADAPTÉS*

0 820 12 10 12

Service 0,12 € / appel + prix appel⁽¹⁾

⁽¹⁾Gratuit depuis une box ou un forfait mobile

nexity.fr/edenea

RENSEIGNEMENTS ET VISITES :

10 RUE DES NAUDIÈRES
44400 REZÉ

TÉL : 06 69 77 77 21

NEXITY EDENEA, Société par actions simplifiée au capital de 37.000 euros, Siège social : 19 rue de Vienne – TSA 10034 – 75801 Paris Cedex 08, SIREN 793 759 614 RCS PARIS. Document et photos non contractuels.*Voir services et conditions en résidence. Création : djs - Crédit photos : Adobe Stock, Novembre 2022.



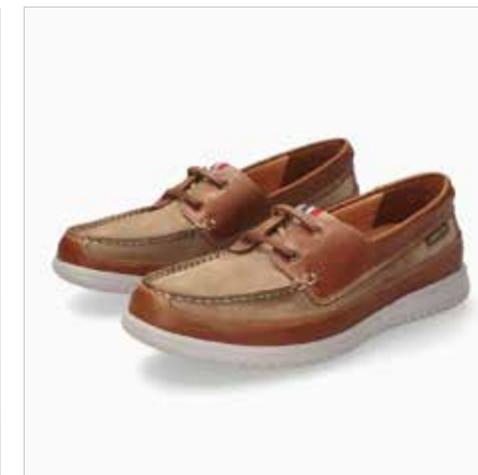
Bol en grès nantais - Bleu/vert à reflets ocre avec prénom doré
 Passe au lave-vaisselle et au micro-onde
 Dimensions : 12 x 5,5 cm - 300g
 Fait main à la Chapelle-sur-Erdre
 nantaises.com - 30,00 €



Bouteilles de soupes froides avec sa touche d'iode - 1 pers.
 La Verte : concombre, poivron vert et algues
 La Rouge : tomate, concombre, poivron rouge et algues
 Simple à préparer et pratique avec leur bouteille en verre
 La Belle-Iloise
 12, rue de la Fosse - Nantes
 02 51 83 19 93 - labelleilloise.fr - 8,95 €



L'intemporelle marinère à manches 3/4 orné de rouge
 Un intemporel de la garde robe avec sa touche framboisier qui la ravive et lui apporte de la gaieté.
 100% coton - Lavable en machine, ne pas mettre au sèche linge
 Armor Lux
 12, rue de la Barillerie - Nantes
 ou Passage Pommeraye Galerie Régnier
 armorlux.com - 55,00 €



Trevis, chaussures bateau pour homme
 Extérieur et intérieur cuir
 Semelle intérieure amovible
 Semelle extérieure composée d'un shock-absorber et de soft-air technologie qui absorbent les chocs de la marche
 Talon : 1,5 cm
 Mephisto
 7 place Saint-Pierre - Nantes
 02 40 47 87 28 - mephisto.com - 180 €



Crème anti-rides avec SPF 20- Dr. Pierre Ricaud
 Une crème triple action : lisse, uniformise le bronzage et protège
 A base de peptide et d'acide hyaluronique
 Pot de 40 ml
 Dr Pierre Ricaud
 11, rue Contrescarpe - Nantes
 ricaud.com - 35,00 €



Aloe Vera en vase
 Plante décorative et médicinale
 Arrosage : au printemps et été, 1 fois par semaine - le reste de l'année, lorsque la terre est sèche sur quelques centimètres
 Jean Tessier Fleuriste
 2, rue des Carmélites - Nantes
 jeantessierfleuristenantes.com - 28,00 €

MEPHISTO

CHAUSSURES D'EXCEPTION

NANTES CATHEDRALE

7. Place Saint Pierre,
 44000 NANTES
 02.40.47.87.28

Olivier

Panthea



© Aquatonic

LES BIENFAITS DE L'EAU

Apaisante ou revigorante, l'eau vous entoure d'une incomparable vague de douceur. Remous agréables, tiédeur enveloppante du hammam, chaleur purifiante du sauna... on vous parle de trois centres santé et bien-être sur Nantes.

Aquatonic

Le Parcours Aquatonic de Nantes est unique par l'originalité et la qualité de ses installations. Né du savoir-faire de la thalassothérapie des Thermes Marins de Saint-Malo, Aquatonic vous plonge dans une eau entre 31 et 34° et vous propose 270 m² de bassins, 133 jets et 12 ateliers : des cols du cygne, de la marche à contrecourant, des transats immergés, des bains bouillonnants, des alcôves... le tout dans une ambiance de mosaïques et de

rotins éclairés par une lumière douce et naturelle. Une agréable façon de tonifier ses muscles, de régénérer son corps tout en savourant les bienfaits de la relaxation. Entre détente mentale et sensation d'équilibre intérieur, ressentez l'impression de légèreté grâce à la poussée de l'eau, l'effet vivifiant de l'eau tiède et relaxant de l'eau chaude. L'eau est également à l'origine de la stimulation des défenses immunitaires. Après l'immersion, place au hammam et son bain à 40°. Héritage oriental, sa douce chaleur, saturée à 100% d'humidité, élimine les impuretés, accélère la circulation sanguine et calme les tensions musculaires. Le tout suivi d'une douche tiède à froide et d'un massage pour tonifier et raffermir votre peau. Mais si le hammam n'est pas ce que vous préférez, le sauna et sa chaleur très sèche (entre 80 et 100°) vous permet d'éliminer les toxines et de nettoyer votre peau. Il favorise l'évacuation du stress, détend les muscles et élimine les tensions d'une journée agitée. Pour terminer ce parcours, la fontaine à glace pilée vous promet des instants vivifiants.

Relaxation

LE SPORT EN APESANTEUR

Endurance & respiration

Souplesse & agilité

Circulation sanguine

Renforcement musculaire

Eau • Sport • Spa
aquatonic.fr

AQUATONIC
NANTES CARRÉ LAFAYETTE

Photo : Emmanuel Duclos - Easy role videos. © Creation : Agence Bailecour Conseil.

Quintessia

Situé à Orvault proche de Nantes, le spa Quintessia vous donne rendez-vous toute l'année et 7 jours sur 7 dans un espace de 600 m², pour un moment de détente ou de soins. Seul, en couple ou entre amis, profitez du savoir-faire des professionnels du bien-être (massages, soins du corps et du visage...) et des infrastructures (piscine chauffée, hammam, bain à remous, solarium, bassin à jets...) pour vivre un véritable moment de relaxation et de bien-être. Un pause gourmande est offerte avec thé ou café et pâtisserie maison dans une tisanerie de 40 m². Pendant 1 ou 2 heures, composez votre parcours détente au rythme de vos envies et laissez-vous envahir par le bien-être.



© Le Quintessia

Calicéo

Au cœur du centre balnéo, Calicéo vous invite à découvrir un espace unique où vous prélasser, de bassins chauffés en saunas variés en passant par la douceur d'un moment de détente dans l'un des nombreux hammams. De la balnéothérapie en passant par les stations thermales ou la thalassothérapie, déambulez à votre rythme au cœur de nos parcours, appréciez les bienfaits des jets, jacuzzis, piscine balnéo, fontaines et cascades pour une sensation unique de bien-être retrouvé. Prenez un moment à part dans l'univers exotique du hammam où la vapeur d'eau et les essences naturelles d'eucalyptus enveloppent le corps et l'apaise, ou bien appréciez la douche froide après le sauna (le bain pour les plus téméraires) dans la plus pure tradition finlandaise qui veut que la température du corps redescende d'un coup. Le centre propose également toute une gamme d'activités aquatiques. L'aquagym par exemple est une excellente façon de combiner un entraînement traditionnel de sport en piscine avec les bienfaits reconnus de l'eau. On peut aussi opter pour l'aquabike et faire l'expérience d'un entraînement cycliste stationnaire dans une eau à température idéale. Pour les plus sportifs enfin, l'aquatrainning consistera en une variété d'exercices effectués dans l'eau visant à renforcer la tonicité tout en préservant les articulations et la fatigue musculaire, tandis que les aquapilates (une exclusivité du centre) vous feront travailler votre respiration, votre posture et vos muscles profonds pour réconcilier corps et esprit.



© Calicéo



© P. Beltrami

DÉCOUVERTE DE LA MAYENNE

Terre d'histoire et de patrimoine, La Mayenne s'offre à nous à 2h de Nantes. De son chef-lieu Laval à ses vestiges préhistoriques, de sa Vallée à ses châteaux, découvrons ensemble ce territoire multiple et dynamique.

Département de transition entre le Grand Ouest et la Normandie, la Mayenne frappe d'entrée par sa richesse historique et archéologique. L'histoire des lieux est notamment marquée par la période gallo-romaine, avec par exemple la commune de Jublains implantée sur les vestiges de l'ancienne cité de Noviodunum. Celle-ci a laissé des vestiges un peu partout dans la ville nouvelle. Thermes, sanctuaire, théâtre... si une partie des monuments antiques se visite librement, sachez que la forteresse est attenante au Musée archéologique de Jublains. L'occasion d'en apprendre plus sur ce premier site antique du grand ouest tout en pérégrinant aux quatre coins de la commune. Si on remonte plusieurs milliers d'années en arrière, on est témoin des plus anciennes traces d'occupation humaine dans le département (400 000 av. J.-C.) en visitant la Vallée des grottes de Saulges. On peut en découvrir deux, les seules présentant des

témoignages d'art au nord de la Loire (dessin, sculpture, gravures,...). La première s'appelle la grotte Margot, 300 mètres de long qu'une équipe d'archéologues a fouillé en 2003 pour y mettre à jour des gravures : rhinocéros laineux, bisons et même des oiseaux gravés. La deuxième est la grotte de Rochefort. Celle-ci est verticale et plonge dans un gouffre de 15 mètres et s'achève sur un lac souterrain. On l'explore grâce à des escaliers et des échelles. Elle fait l'objet d'un chantier de fouilles.

Si on fait un grand saut dans le temps, on peut visiter de nombreux châteaux médiévaux, comme celui de la petite cité de caractère de Lassay avec ses 8 tours parfaitement conservées et son pont-levis encore en action. Au menu des châteaux, on en trouve également plusieurs datés des 18ème et 19ème siècle, comme Le Château de Craon entre autre, construit fin 18e comme résidence d'été par le baron de Craon (issu de la noblesse angevine). Beaucoup des décors intérieurs ont conservé l'élégance et la richesse de l'époque (ce fauteuil Louis XVI ayant appartenu à la Reine Marie-Antoinette par exemple...). La Mayenne est aussi connue pour ses châteaux privés notamment en bordure de la rivière. Au 19e siècle, ce sont souvent des familles, originaires de la région qui vivent et travaillent à Paris et se font construire ces résidences secondaires. Dans l'ensemble, les manoirs de l'époque féodale ont été entretenus par des propriétaires soucieux de leur patrimoine

familial. C'est ainsi que le département présente le plus grand nombre de châteaux encore habités de France.

Restons dans les grandes bâtisses et parlons de la basilique d'Evron, un monument majeur du patrimoine de la Mayenne. En plus d'être imposante pour un si petit village, cette ancienne abbaye bénédictine fondée au 7e siècle, a une particularité due à son grand âge. En effet, au fil des décennies, la Basilique d'Evron s'agrandit selon les règles architecturales de l'époque. C'est pourquoi, on voit très nettement les styles à la fois roman, gothique et classique de l'intérieur comme de l'extérieur. L'Abbatiale d'Evron est donc le plus important édifice religieux médiéval du département de la Mayenne. Joyau d'architecture du Moyen Âge, la Basilique d'Evron cache sous le chœur gothique une crypte construite il y a plus de mille ans qui conserve encore ses mystères. Ne ressortez pas de ce monument d'Evron sans avoir trouvé la magnifique statue de Notre-Dame de l'Épine en chêne.

Mais comment visiter la Mayenne sans faire une halte à Laval ? Chef-lieu du département, voyons ensemble ses endroits incontournables. On pourrait commencer par le Jardin de la Perrine et son panorama sur le Vieux Pont et La Mayenne sans



VIVRE EN RÉSIDENCE SERVICES SENIORS




Vivre chez soi, être aidé et entouré

- Location d'appartements meublés et confortables
- Résidence sécurisée
- Équipe bienveillante et présente 24h/24
- Animations variées quotidiennes
- Services à la carte en fonction de vos besoins (restauration, aide à la personne, blanchisserie...)

Résidence Espace & Vie
16 rue du Danube à St-Herblain
02 52 56 67 38
www.espaceetvie.fr

ESPACE & VIE
La liberté préservée, la sérénité retrouvée

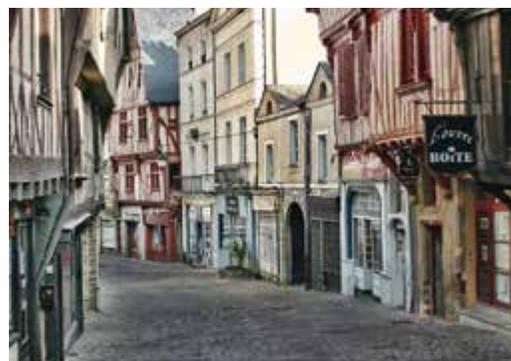
22.09. G2i-Espace & Vie. RCS Le Mans 488 885 773.

oublier le château de Laval. C'est aussi là que le Douanier Rousseau repose, ce peintre célèbre représentant de l'Art Naïf étant né à Laval. De plus, ne ratez pas la vue sur le bateau-lavoir et les anciens Bains Douches transformés en espace culturel. À 2 minutes du jardin, en progressant à pied vers le centre-ville, il faudra passer par la Promenade Anne d'Alègre qui longe les remparts. De là, les ruelles aux maisons à pans de bois s'étirent sur de douces pentes pavées jusqu'à la rivière. Enfin, faites la place de la Trémoille et le parvis du Château Neuf pour ensuite accéder à la place du Vieux Château (jeter un œil à la promenade de Charlotte d'Aragon) et terminer par une visite du Musée d'Art Naïf et d'Arts Singuliers le MANAS. Si il fait beau, n'hésitez pas à rejoindre l'autre rive pour une balade sur les quais (plus précisément le quai Sadi Carnot pour la vue sur la vieille ville).

Au volet de l'art et de la culture, le musée Robert Tatin est un incontournable de la Mayenne. Œuvre monumentale à ciel ouvert, on y rentre dans l'univers impressionnant et déstabilisant de l'artiste. Les références artistiques à ses contemporains et à ses voyages sont nombreuses, bien que l'ensemble paraisse burlesque voire naïf, l'œuvre a été minutieusement étudiée, répondant à une composition stricte du peintre sculpteur. À l'origine du site se trouve une maison ancienne que l'artiste

a aménagé pour y vivre avec sa femme. Au fil des ans, il a construit un domaine décoré de grandes sculptures en ciment coloré, qu'il imagine comme un lien entre les civilisations de l'Orient et celles de l'Occident. Le site est devenu un musée ouvert à la visite après la mort de l'artiste en 1983. Des salles d'exposition présentent ses peintures tandis que des espaces sont laissés aux artistes actuels. Le musée est l'un des plus visités du département de la Mayenne et de la région Pays de la Loire.

En s'aventurant dans les terres, on tombe sur des communes et villages absolument charmants. En marge de Laval, non loin du Mans, on trouve cette cité médiévale perchée sur son éperon rocheux : Sainte-Suzanne. Appelée La Perle du Maine, c'est l'un des plus beaux villages de France. Le charme opère dès que vous apercevez les remparts. Que vous la découvriez le matin comme le soir, la petite forteresse anime les douces campagnes de ses tours et de ses clochers. Les ruelles anciennes menant au château de Sainte-Suzanne sont bien fleuries et d'un calme reposant. Pour profiter de Sainte-Suzanne, perdez-vous dans son centre historique. Ici un grand jardin dont la pelouse rejoint les toits d'ardoise, là une terrasse de café authentique invitant à la détente, au bout de l'impasse, une tour d'où l'on admire la vue sur les toits et le Tertre Ganne (colline de Mayenne ayant



joué un rôle décisif pendant la guerre de Cent Ans). Juste après la boutique Senteurs et Charme d'Antan, ne ratez pas sur la droite l'accès à un petit bout du rempart de la Tour Ouest d'où l'on peut observer les toits. Pour plus de hauteur, on peut monter au Donjon du Château, la visite est gratuite et libre. Et ensuite, faites le tour des remparts par le chemin de la Poterne et découvrez le jardin médiéval en contrebas.

Vous l'avez compris la Mayenne regorge de monuments remarquables ancrés dans un paysage verdoyant. Le long des chemins, on aperçoit des horizons de champs d'où émergent quelques maisons ou clochers. Près des rives de la Mayenne vous allez aimer cette déconnexion tranquille en pleine nature. Ce sont de belles balades en forêts qui vous attendent souvent en lien avec le patrimoine historique mayennais. Les pauses repas dans des restaurants au bord de l'eau sont aussi l'occasion de prendre le temps. Sans oublier les voies vertes à découvrir en famille qui peuvent se faire en VTT ou à pied. Autant de richesses patrimoniales, autour de la faune et la flore, qui inspirent le calme et la détente. Besoin de vert et de calme ? Optez pour la vallée de la Mayenne (rivière et vallée), colonne vertébrale de la région (elle la scinde en deux du nord au sud). C'est un réseau de voies vertes, de lacs et d'étangs, un éco-système préservé entouré

de 85 km de sentiers de randonnée sur le chemin de halage. Entre la rivière et les arbres, c'est un plongeon dans un tourbillon de tranquillité. Vous n'entendrez même plus les voitures, c'est la nature qui domine. Rien ne vous empêche de glisser sans bruit en louant un bateau habitable et électrique. On peut aussi rester au calme, piquer un roupillon ou s'essayer à la pêche aux carnassiers. Et puis, il y a ces petits restaurants le long des rives, ou la cuisine est mitonnée avec des produits locaux. Liberté et éco-responsabilité sont les deux versants de la vallée de la Mayenne !



LE THÉÂTRE DE JEANNE

LES COMÉDIES ET SPECTACLES MUSICAUX

 JUSQU'AU 10 DEC. + REPRISE DU 07 JAN. AU 04 FEV. 2023 SAMEDI 18H00	 PROGRAMMATION RENFORCÉE POUR LES MOINES DU 09 DEC. 2022 AU 15 JAN. 2023 DU JEUDI AU SAMEDI 20H00 + DIMANCHE 15H CONSULTER NOTRE SITE INTERNET	 SPECTACLE MUSICAL - DATE UNIQUE MARDI 19 JAN. 2023 À 20H00	 DU 19 JAN. AU 05 FEV. 2023 DU JEUDI AU SAMEDI 18H00 + DIMANCHE 15H
---	--	---	---

LES SPECTACLES JEUNE PUBLIC

 DU 06 AU 22 JANVIER 2023 MARDI 18H00 + DIMANCHE 15H	 DU 25 JAN. AU 08 FEV. 2023 MARDI 18H00 + DIMANCHE 15H
--	--

THEATRE-JEANNE.COM | 06 99 10 76 05 | 5 RUE DES SALORGES 44100 NANTES



VOYAGER EN NORMANDIE

Pour les fêtes de fin d'année, pourquoi ne pas s'offrir un séjour dans le Pays d'Auge, région naturelle et traditionnelle de la province Normande. Culture, histoire, gastronomie, tout un univers nous attends à deux pas de la baie de Seine & de la Manche !

Réparti sur trois départements (le Calvados, l'Orne & l'Eure), le Pays d'Auge est un haut lieu du patrimoine hexagonal. De ses cités balnéaires légendaires à ses petits villages pittoresques perdus dans les terres, on y retrouve la véritable âme Normande, ses plages aux parasols multicolores, ses maisons à colombages et ses grands vergers de pommes.

Bien qu'historiquement les premières mentions du Pays d'Auge remontent au 9e siècle, c'est bien plus tard au 19e que ses atouts commenceront à être célébrés. À commencer par Trouville, fleuron de la Belle Epoque, authentique et emblématique. Première station balnéaire à être commémorée par des artistes, de Flaubert à Boudin (né à Honfleur non loin de là) en passant par Dumas, on peut s'y balader entre casinos, villas et palais haussmanniens, ports de pêche et de plaisance

ou côte sauvage où se croisent baigneurs (moins à cette période de l'année...) et pêcheurs. Sa promenade et ses Planches datant de 1867 en fait la première promenade côtière de Normandie. Tout du long de la promenade, maintenant appelée Savignac, vous pourrez non seulement apercevoir les œuvres du célèbre affichiste du même nom, mais aussi découvrir des noms d'écrivains, de photographes et de peintres sur les bancs bleus qui la longent. De quoi ajouter une touche originale et artistique à votre journée. Si vous voulez prendre de la hauteur, rendez-vous près de la gare pour profiter d'une vue à 360° sur les ports de Trouville et Deauville du haut des deux belvédères de la Presqu'île.

On l'évoquait il y a quelques lignes, on ne peut éviter de visiter Honfleur, véritable joyau et haut-lieu du tourisme Normand. Ici aussi l'aura des artistes du 19e siècle est grande, tant les lumières changeantes du ciel qui surplombe l'estuaire de la Seine ont inspirés des peintres comme Courbet, Monet ou Boudin (encore lui !). Celle qu'on appelle la Cité des peintres et de l'impressionnisme compte en son sein plusieurs dizaines de galeries ou d'ateliers d'artistes dans la continuité du bagage historique et culturelle de la cité. En en sortant, vous profiterez du décor avec ces ruelles pavées pittoresques entourées de maisons à colombages étroites recouvertes d'ardoises. Dans le centre-

ville d'Honfleur, la principale attraction est le Vieux-Bassin, un port construit en 1681 sur ordre de Colbert, alors secrétaire d'Etat de la Marine de Louis XIV. Entièrement entouré de quais et ainsi entièrement accessible au public, on peut observer en son sein les maisons traditionnelles l'enclavant se refléter dans l'eau du bassin, et observer les façades colorées et typiques des nombreux restaurants aux alentours. Honfleur est également le point de départ de nombreuses balades et randonnées dans l'arrière-pays d'Auge à la découverte de la route du cidre ou encore de la route des fromages...

Car oui, en plus d'être le pays du cheval et des haras (un tiers des chevaux de course y est élevé et on trouve deux hippodromes à Deauville), le Pays d'Auge est également le berceau des fromages normands : camembert, livarot ou pont-l'évêque, autant de fromages originaires de villages ou de villes éponymes. Avec une majuscule, Camembert et Pont-l'Évêque deviennent deux communes à la renommée nationale. Pour accompagner tout ça,



quoi de mieux qu'un verre d'alcool Normand local : calvados, cidre, pommeau... De par son aspect côtier, le Pays d'Auge est également reconnu pour ses spécialités de la mer, avec la Halle aux poissons de Trouville pour ne citer qu'elle. Bâtie en 1936 et inscrite aux monuments historiques en 1992, c'est un lieu typique, traditionnel et incontournable de la ville. Car s'il y a bien une ville où l'on peut déguster des fruits de mer, c'est bien Trouville ! Vous y trouverez selon les saisons coquilles Saint-Jacques, soles, huîtres, moules ou encore les fameux maquereaux : pêchés artisanalement, ils sont réputés pour leur fraîcheur et leur qualité. En guise de digestif, laissez-vous tenter par le Normandy-Coffee (où café Normand dans la langue de Flaubert). Assez proche du Irish Coffee, la différence résulte dans l'utilisation du calvados en

ANDÉGAVE
COMMUNICATION

- Diffusion
- Street Marketing
- Digital
- Régie publicitaire et éditions
- PAO
- Impression

andegave-communication.fr

lieu et place du whisky. Il fallait y penser !

Si vous préférez la douceur de la campagne à la vie des grandes cités, le Pays d'Auge compte son nombre de villages, de châteaux et de vergers à découvrir sur les routes. À 8km de la mer, direction Beaumont-en-Auge, ses maisons aux pans de bois colorés, ses paysages typiques et son panorama sur la vallée. Non loin de là l'un des plus beaux villages de France est sorti de terre, pas plus grand qu'une place de village, mais avec un charme fou : c'est Beuvron-en-Auge. Les maisons à colombages se succèdent tandis que dans les halles on peut s'attabler à un restaurant étoilé réputé, « Le Pavé d'Auge ». Plus insolites que les halles ou les maisons, les petites mairies du Pays d'Auge sont tout aussi pittoresques. Celle de Saint-Laurent-du-Mont, par exemple, est un carré de 6 mètres de côté ! Près de Cambremer, charmant village en plein cœur de la Route du Cidre, le Manoir du Bais est un monument insolite à ne pas manquer pour son splendide pigeonnier à pans de bois ! Il faut emprunter la route de Montreuil-en-Auge pour une vue plongeante sur le site. Une plongée dans le patrimoine profond de la région.

Le patrimoine culturel est aussi très riche en Pays d'Auge, et on pense immédiatement au Festival du cinéma américain de Deauville. Créé en 1975, il se tient pendant 10 jours au mois septembre, et a accueilli par le passé les plus grandes stars du

cinéma américain (Robert De Niro, Clint Eastwood, Nicole Kidman, Harrison Ford, Liz Taylor...). La tenue de ce festival fait de la cité un pôle culturel de premier plan et une référence internationale. Escale incontournable des plaisanciers, la station balnéaire sait charmer ses visiteurs, entre ses hôtels (dont le mythique Normandy et ses 5 étoiles), son casino et l'établissement des bains de mer. Ses célèbres Planches offrent un spectacle étonnant : devant une toile de fond impressionniste où les rayons du soleil jouent avec les nuages et les reflets de l'eau, s'étend un champ de parasols multicolores. Mais au chapitre des festivals, Cabourg donne aussi de la voix avec le Festival du Film « Journées Romantiques » ou encore le festival musical « Cabourg mon Amour ». Là encore la ville devient à la moitié du XIXe siècle une station balnéaire florissante après avoir été jadis un modeste village de pêcheurs. La dune se transforme en une ville au plan d'urbanisation original : une forme de théâtre gréco-romain, où les avenues formant les gradins mènent vers une place centrale, la scène, le casino. Tout autour, les premières villas aux styles architecturaux éclectiques s'érigent : renaissance, médiéval, gothique et classique se mêlent pour créer ce charme si distinct de l'architecture Belle Époque.

Venez découvrir le Pays d'Auge & La Normandie pour vous forger des souvenirs de vacances impérissables !



INDIGO PRODUCTIONS PRÉSENTE

IRISH CELTIC

le chemin des légendes

NOUVEAU SPECTACLE

MUSIC · DANCE · SONGS · 100% LIVE

Chorégraphies : Ciaran Connolly • Direction musicale : Anthony Davis
Direction artistique et Mise en scène : Julie Dayan et Michael Xerri

NANTES

CITÉ DES CONGRÈS **25.02.2023** 20H30

LOCATIONS : FNAC.COM ET POINTS DE VENTE HABITUELS. INFOS, GROUPES & CE : HARACOM 03 21 26 52 94

TF1 TeLe Loisirs IrishCelticshow



RENAULT 5 ALPINE TURBO

Cette année, Renault fêtait les 50 ans de la R5, l'occasion d'essayer un modèle un peu spécial.

En 1972 la Régie Renault présente la « 5 », citadine polyvalente au design moderne qui résistera au temps et offrira une carrière longue et internationale à l'une des plus grandes réussites du constructeur au losange.

Renault avait déjà proposé aux pilotes en herbes la Renault 8 Gordini. La Renault 12 ne réussit jamais à prendre dignement la suite pour les amateurs du genre. En 1972, Renault prend une participation majoritaire dans Alpine. Le choc pétrolier de 1973 freine la vente de voitures de sports, et Renault sort alors une R5 Alpine assemblée dans l'usine Alpine.

Celle-ci développe alors 93 ch. Et se distingue par des pare-chocs avec jupes et antibrouillards intégrés, des stickers sur les ailes et un boîte 5 vitesses. Mais il faut attendre 1982 pour que les

R5 Alpine aidée d'un turbo atteigne les 110 ch. En utilisant toujours les bases du moteur cléon fonte. Les monogrammes Turbo fleurissent alors sur la carrosserie. Les belles jantes tulipes permettent le refroidissement des 4 freins à disque et notre modèle du jour parfaitement restauré conformément à l'origine se présente dans sa magnifique livrée bleu Alpine. Ici pas de becquet ou de bas de caisse en plastique, on est encore dans un design sobre hérité des années 70. Seul la prise d'air sur le capot a été ajoutée par le constructeur pour faire respirer le turbo. La monte pneumatique fait sourire avec du 175 par 60 sur 13 ...

L'intérieur se montre plus confortable que sportif avec ses beaux sièges tulipes et son tableau de bord commun aux autres versions. Heureusement les mains se posent sur un beau volant Alpine et l'observateur attentif remarque tout de suite en plein centre de la console le manomètre de pression d'huile et surtout celui du turbo. L'accélérateur au plancher suggère aussi la sportivité, facilitant le talon-pointe.

Sous le capot il y a forcément du monde avec le turbo qu'il faut alimenter en air et refroidir, et



on remarque la belle culasse estampillée Renault-Alpine. Notre exemplaire de 1984 se reconnaît à ses 2 vérins de coffre au lieu d'un, et à la calandre et aux gouttières de couleur noire.

Le démarrage se fait au starter, carburateur oblige, et il faut bien la laisser chauffer en

roulant calmement au début, toute voiture turbo de l'époque supportant mal d'être bousculée à froid. Le bruit est sympathique même si le souffle du turbo et l'insonorisation d'époque fatiguent sur longue route. Le terrain de prédilection de la R5 Alpine c'est la route départementale ou passé les

3000 tours / minute, le souffle du turbo donne ce fameux « coup de pied au cul » et fait très vite monter l'aiguille du compteur, mettant à mal le train avant : il faut bien tenir le volant, on est pas en ballade ! Il faut rester humble avec cette petite bombe, de nombreux exemplaires ayant terminé au fossé. Les sièges

se maintiennent bien et on s'amuse sans aller forcément très vite, jouant avec l'effet turbo mais en restant prudent sur les routes humides. Très attachante et symbole d'une époque ou Renault et Alpine expérimentaient le Turbo au Mans, en Formule 1 et en Rallye, on comprend aujourd'hui le succès et bientôt la renaissance de la R5 Alpine (en électrique...). Tenté par cette puce énervée et pleine de charme ? L'offre n'est pas si rare mais

attention à l'authenticité du modèle (turbo greffé sur un moteur atmo), à la qualité de restauration et aux exemplaires accidentés...La renaissance d'Alpine et de la Renault 5 mettent un coup de projecteur sur ce modèle alors dépêchez-vous ! Le plaisir et la popularité du modèle font vivre un grand moment !

Merci au propriétaire de cette R5 Alpine Turbo patiemment et méticuleusement restaurée.

A festive Christmas-themed advertisement for Theatre Beaulieu. The background is a deep red with a subtle pattern and several hanging Christmas ornaments. In the top left, a red banner with white text reads 'THÉÂTRE BEAULIEU'. In the top right, the logo for 'TPA ER Théâtres et Producteurs Associés' is visible. The central text, in a white cursive font, says 'Des fêtes encore plus joyeuses au Théâtre Beaulieu'. Below this, the title 'SAUVE QUI PEUT!' is written in a large, stylized, white font with a red outline, featuring a small illustration of a character. To the right of the title, the text 'Les chansons préférées de l'Oncle Walt' is written in a yellow, cursive font, accompanied by a glowing yellow wand and two white hands. At the bottom left, the 'hit west NANTES - 100.9' logo is present. At the bottom right, a red banner contains the text 'RÉSERVATIONS : www.theatrebeaulieu.fr' and '9^{bis} BOULEVARD FRANÇOIS BLANCHO - NANTES'. A small vertical text on the right edge reads 'Licence 11.4.22.2017'.



UN PETIT LIVRE RAFRAÎCHISSANT ET ENCOURAGEANT !

Perla Servan-Schreiber est née au Maroc, il y a 78 ans comme vous vous en doutez !

Très active dans le monde de la presse parisienne et nationale, elle fonde avec son mari Jean-Louis Servan-Schreiber le magazine *Psychologies* qui aujourd'hui encore demeure un incontournable pour toutes celles et ceux qui s'intéressent à ce domaine.

Elle est également l'auteur de plusieurs essais comme *La féminité*, ou encore *Mes 77 secrets de vie* publié l'année dernière...

Les opuscules concernant ses recettes de cuisine font également partie de son domaine de prédilection.

78 ANS, VIEILLIR ET VIVRE

Avec ce petit recueil de 78 pensées et aphorismes, Perla Servan-Schreiber se concentre sur un sujet devenu quelque peu tabou, à savoir la vieillesse.

Il nous semble important de préciser que l'auteur est pleinement consciente d'être une privilégiée dans le domaine social et relationnel mais aussi et surtout d'être en excellente santé, ce qui lui permet d'appréhender la vie d'une façon très positive.

Sa pensée n° 8 ... nous le confirme « *Vieillir n'est*

pas une option. La façon de vieillir, oui. Les injustices sont nombreuses : sociale, matérielle, de santé et de tempérament ».

LA LIBERTÉ :

« À 78 ans, être libre c'est vivre au mieux le temps qui reste, dont j'ignore tout, sinon ce ne serait pas drôle ».

Elle soulève des questions philosophiques, en particulier quand elle remercie le progrès qui permet parfois aux personnes dites âgées de paraître dix ans de moins ! Est-ce vraiment une bonne nouvelle ? L'image que l'on renvoie est-elle à ce point prépondérante ?

UNE FRANCHE LUCIDITÉ :

Quelques réflexions qui pourraient servir de phare à tous, par exemple quand l'auteur nous affirme que la vieillesse ne nous donne pas de droits mais très certainement des devoirs ! Ou encore quand elle nous conseille une dernière politesse qui serait d'éviter de *parler de ses propres petites misères !*

Voici en tout cas un petit livre qui nous interroge de façon optimiste et enjouée ; on peut facilement le glisser dans sa poche et le consulter si nécessaire et à n'importe quel âge !

78 ans vieillir et vivre – Perla Servan-Schreiber – Éditions de La Martinière – 5.90 €





NOS PROCHAINS SPECTACLES À NANTES

LA TOURNÉE OFFICIELLE

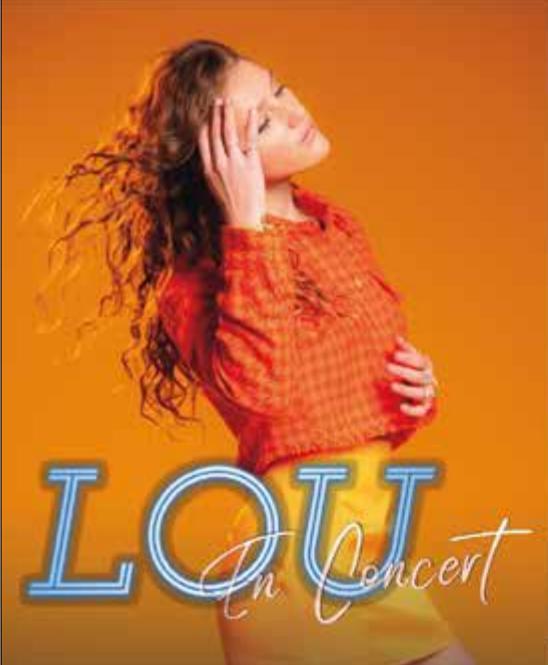


LES COMÉDIES MUSICALES

L.E.C.O.N.C.E.R.T

AVEC CECILIA CARA DAMIEN SARGUE GINIE LINE
GWENDAL MARIMOUTOU MERWAN RIM ALEXIS LOIZON
PRISCILLA BETTI ET MIKELANGELO LOCONTE

C. DES CONGRÈS - DIM. 22 OCTOBRE 2023



LOU

In Concert

DÉCOUVREZ LEURS HISTOIRES, SANS TABOU !



LA VOIE DES FEMMES

MISE EN SCÈNE
LEVERNE FERRER ET LEA LANDO

AVEC EN SCÈNE SÉVERINE FERRER • TONYA KINZINGER • DENITSA IKONOMOVA
MAÏMOUNA GUEYE • REBECCA HAMPTON • CHARLOTTE GACCIO
ÉNORA MALAGRÉ • NATHALIE MARQUAY-PERNAUT • MARIE FUGAIN ETC ...

C. DES CONGRÈS - DIM. 11 JUIN 2023

C. DES CONGRÈS - JEU. 25 MAI 2023

RÉSERVATIONS : CARREFOUR • E.LECLERC • AUCHAN • CULTURA •
TICKETMASTER.FR • FNACSPECTACLES.COM • SEETICKETS.COM

IRISH CELTIC. LE CHEMIN DES LÉGENDES

Après « Spirit of Ireland » et « Generations », la troupe de la saga Irish Celtic revient le 22 novembre à la Cité des Congrès, avec un ultime volet intitulé **Le Chemin des Légendes**. Une soirée tout empreinte de profondeur, de poésie et d'imaginaire.

Toute la relation père-fils entre les deux personnages emblématiques de la saga, Paddy Flynn et Diarmuid, ne semblait mener qu'à cette issue, celle de la transmission d'un père à son fils des méandres

d'une histoire familiale. Un pub traditionnel en toile de fond, le tout agrémenté de superbes musiques et chorégraphies dans le pur esprit celtique, ce dernier opus offre aux yeux du spectateur un show à la mesure de son ambition. Diarmuid et son père nous embarquent avec eux au fin fond des mythes et légendes qui longent les landes et les falaises escarpées de l'Irlande, nous plongeant, par le biais de ce périple transgénérationnel, au cœur d'une culture ancestrale et pour le moins riche. À tous les amateurs de contes initiatiques et du mystère qui flotte autour de l'île d'Émeraude : venez applaudir l'apothéose d'une trilogie à succès, comme la troisième feuille venant parachever un iconique trèfle porte-chance.

Irish Celtic
Samedi 25 février 2023
La Cité Des Congrès

PROUVE QUE TU EXISTES...

Après une première tournée à succès en 2022, **Les Comédies Musicales – Le Grand Show** est de retour pour une nouvelle série de dates en 2023.

Vous les connaissez tous, ils sont des figures emblématiques des comédies musicales françaises. Cécilia Cara (Roméo & Juliette, Grease, Vocapeople...), Ginie Line (Les Dix Commandements, Dracula...), Priscilla Betti (Flashdance – The Musical), Damien Sargue (Roméo & Juliette, Les 3 Mousquetaires...), Merwan Rim (Le Roi Soleil, Les Dix Commandements,

Mozart l'Opéra Rock...), Alexis Loizon (Grease, La Belle et la Bête, Footloose...) et Gwendal Marimoutou (Résiste, Saturday night fever, Palace...) se réunissent pour notre plus grand plaisir pour ré-interpréter en solo, duo, trio, collégiale les plus beaux titres des spectacles auxquels ils ont participé mais également ceux des spectacles et films musicaux cultes. Venez chanter avec eux, en famille ou entre amis au rythme des plus belles chansons allant de Roméo & Juliette aux Dix Commandements, en passant par Résiste, Mozart l'Opéra Rock, Flashdance, Le Roi Soleil et bien d'autres encore. Préparez-vous à une immersion au cœur des plus grands spectacles musicaux Français et internationaux interprétés par leurs artistes originaux !

Les Comédies Musicales – Le Grand Show
Dimanche 22 octobre 2023
La Cité des Congrès

JE VEUX DÉDIER CE POÈME...

Le Théâtre De Jeanne épingle à sa programmation un tour de chant autour d'un géant de la chanson française du 20e siècle : le grand Georges Brassens.

Après une tournée couronnée de succès autour du répertoire de Renaud, l'auteur-compositeur-interprète Julien Sigalas s'attaque à la vie et à l'œuvre du grand Georges, accompagné du multi-instrumentiste Francis Colaud. Après un premier passage au Théâtre de Jeanne en mai dernier, le spectacle revient en terres Nantaises en février pour une date unique ! Agrémentée d'anecdotes sur sa vie, son parcours et ses chansons, cette soirée nous proposera bien

sûr quelques tubes intemporels qui permettront aux spectateurs de fredonner et chantonner avec les deux artistes, mais avant tout des chansons moins connues du grand public, mais à la poésie et à l'aura tout aussi magnifiques. Car si on parle de chansons ici, il en est tout autant question de poésie, tant les mots de Brassens viennent chatouiller en nous toutes les variations des sentiments humains, de la mélancolie universelle de sa chanson « Les Passantes » au rire de garnement furieusement rebelle de « Hécatoombe », en passant par de longues déclamations empruntées d'images et de références, comme son « Supplique pour être enterré à la plage de Sète ». Brassens disait : « La vie, c'est toujours les mêmes chansons ». Oui, mais avec les siennes, tout paraît plus simple. Car comme disait le poète, le temps ne fait rien à l'affaire...

Mon Brassens Préféré
Mercredi 8 février 2023
Théâtre De Jeanne

HANGAR À BANANES | NANTES THÉÂTRE 100 NOMS



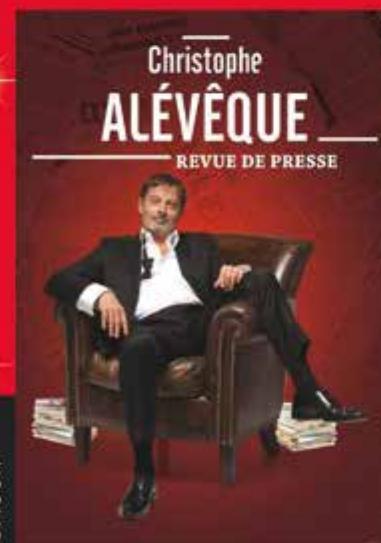
THÉÂTRE

ACTUELLEMENT



THÉÂTRE

À PARTIR DU 19 JAN.



HUMOUR

13 JAN. & 31 MARS



JEUNE PUBLIC

À PARTIR DU 3 DÉC.

RÉSERVATIONS

theatre100noms.com | 02 28 200 100

SCANNEZ-MOI



CHANTONS TOUS SON AVÈNEMENT

Juste avant les fêtes de Noël, un concert de l'ONPL pour chœur et orchestre autour d'une œuvre d'Hector Berlioz.

Créée en 1854 à Paris, L'Enfance du Christ est une œuvre fascinante, initialement signée de la main d'un certain Pierre Ducré, personnage fictif que Berlioz, malicieusement, imagine maître de musique de la Sainte-Chapelle de Paris au 17^e siècle. Dans cette œuvre qui raconte le voyage de la Sainte-Famille, le compositeur se souvient des Noël de son enfance dont il restitue le caractère intime. La musique simple et doucement radieuse, accompagnée des voix des chanteurs du Chœur de l'ONPL et des solistes, dépeint aussi bien la

grandeur du roi Hérode que la naissance dans une étable d'un enfant promis à un prodigieux destin. L'Enfance du Christ, une œuvre intime et touchante, d'une beauté qui ne peut laisser indifférent.

*Concert chœur et orchestre
Mercredi 14 décembre 2022
Cité des Congrès*



C'ÉTAIT MIEUX AVANT ?

Après le succès de « Plus Rien à Perdre » et cette longue période de pandémie, Fabrice Eboué revient sur scène avec son quatrième et nouveau spectacle !

Réseaux sociaux, militantisme, Cancel Culture, la crise du Covid n'aura fait qu'accélérer l'émergence du nouveau monde, et Fabrice Eboué se sent déjà dépassé. Après la sortie en 2021 de son génial film Barbaque, le très actif Fabrice Eboué joue au vieux (con) qui s'offusque de notre époque dans laquelle il avoue se sentir perdu. Toujours aussi énervé et

dynamique, Fabrice Eboué y pousse de nouveaux coups de gueule. Après une entrée sur Ausländer de Rammstein (rien que pour ça, il mérite notre respect) Eboué s'en prend d'emblée au public du premier rang. Toujours aussi taquin et à l'aise dans l'exercice du stand-up, il aime titiller. Un public qu'il remercie néanmoins "d'être là, en vie, après 3 ans de Daesh et 2 ans de Covid". Le comique annonce la couleur : comme pour chacun de ses one-man-shows, celui qui a besoin de réel pour créer, s'est inspiré des dernières années pour ce nouveau spectacle. Des années chargées en tous points de vue. La plume acérée et l'art de rire de tout de Fabrice Eboué nous garantissent de partager un moment d'humour mémorable !

*Fabrice Eboué – Adieu Hier
Samedi 3 décembre 2022
La Cité des Congrès*

FROM LONDON TO BEAULIEU

À la rentrée, une pièce 100 % britannique traverse la manche pour une cinquantaine de représentations dans le tout nouveau théâtre Beaulieu.

Pour mettre le feu aux planches fraîchement installées du nouveau Théâtre Beaulieu après 13 saisons au Sémaphore, une adaptation unique de la pièce de Ray Cooney, orfèvre du théâtre de boulevard anglais. Au cœur de Londres, John Smith, chauffeur de taxi mène une double vie sans accroc avec Mary à Notting Hill et Barbara à Holland Park. Il sait parfaitement jongler

avec ses horaires décalés et mener une vie paisible dans ses deux foyers. Deux maisons, deux frigos, quatre brosses à dents, la vie est belle jusqu'au jour où un malheureux accident et une erreur d'adresse de domicile vont titiller la police de Londres. Les agents au service de sa majesté pourraient bien menacer son double jeu... Stanley Cheptel, voisin gaffeur, ne va pas arranger les choses en voulant aider John à sortir de ce pétrin. Le pot aux roses n'est pas loin d'exploser en plein vol... En anglais « Run for your wife », « Sauve qui peut », a déjà conquis le public de Londres, Broadway et Paris. Alors on dit « Yes of course ! » à cette adaptation Nantaise !

*Sauve qui peut
Jusqu'au 29 janvier 2023
Théâtre Beaulieu*

ONPL ORCHESTRE NATIONAL
DES PAYS DE LA LOIRE

CINÉ-CONCERT DU NOUVEL AN

AMADEUS

LIVE

SAMEDI 31 DÉCEMBRE 2022 · 18H
Nantes La Cité des Congrès

Chœur de l'ONPL · Valérie Fayet cheffe de Chœur
Frank Strobel direction

onpl.fr De 7 à 36 €

FILM
LIVE ORCHESTRA

avex classics
international

TRAJECTOIRES COMMUNES

Pour sa sixième édition du 11 au 22 Janvier prochain, le festival Trajectoires investit les lieux culturels, les rues et les places des villes, pour un voyage autour de la danse contemporaine comme vous ne l'avez jamais vu.

Le festival Trajectoires est un projet proposé par le Centre Chorégraphique National de Nantes (CCNN), en partenariat avec de nombreux lieux culturels de Nantes et sa région, dont le LU, le Grand T, Le Stéréolux ou l'ONYX. Pendant plus de 10 jours, cet événement explorera une multitude de parcours chorégraphiques, en traçant des liens continus et inattendus entre la danse et la ville. Partagé sur une vingtaine de lieux et plusieurs villes, l'événement bénéficie du soutien de nombreux partenaires, parmi lesquels la ville de Nantes, le département Loire-Atlantique et la région Pays de la Loire, les mêmes qui proposent déjà et depuis plusieurs années des aides aux compagnies chorégraphiques du secteur. Le festival verra se mouvoir une quarantaine de spectacles dont des créations, des premières, certains faisant la part belle au festif, d'autres au collectif, d'autre en direct lien avec la musique... une multitude de formes d'expressions pour redécouvrir l'art de la danse. Pour les professionnels du secteur seront également organisés des masterclass, des rencontres et des conférences afin de permettre aux diffuseurs et aux danseurs accomplis de partager leur expertise,



Magdaléna © Mathilde Guiho

de développer des compétences et d'échanger sur différents sujets. Une ronde vertigineuse et immersive qui ravivera le plaisir du vivre-ensemble. Vous chantez ? Ne vous déplaie. Alors dansez maintenant !

Trajectoires
Du 11 au 22 Janvier 2023

VOYAGE (À NANTES) AU CŒUR DES SENS

Le Voyage à Nantes propose une exploration de la culture indienne à travers une journée qui fait appel à tous les sens.

Dans le cadre de l'exposition « Inde, reflets de mondes sacrés », plongez pour une journée dans cette culture riche et méconnue. Avec pour commencer en matinée une visite de l'exposition au Musée d'histoire du Château des ducs de Bretagne, à travers la découverte des trois religions fondatrices de l'Inde, l'art classique des temples ainsi que les traditions folkloriques et tribales des villages. Sculptures, peintures, miniatures et bijoux... autant d'illustrations des mythes et légendes des trois religions natives de l'immense sous-continent : hindouisme, bouddhisme et jainisme. Pour continuer la journée, on pourra partir pour un déjeuner indien dans le centre de Nantes, avec des spécialités du Penjab (région du sous-continent Indien) à savourer

dans un cadre authentique. Un voyage au cœur des saveurs indiennes, colorées, parfumées et épicées. Après cette pause gourmande, l'après-midi se fera sous forme d'une immersion dans la tradition védique et la méditation. Partez à la découverte de l'Ayurveda & du Yoga, deux sciences spirituelles et sacrées de l'Inde, deux sagesse millénaires qui répondent aujourd'hui à nos besoins de sens, d'équilibre, de reconnexion à l'univers. Un professionnel partagera ses connaissances sur ces deux sciences védiques en résonance avec l'exposition proposée en matinée. Pour continuer, place à une initiation à la méditation dans un moment qui s'adresse à tous, initiés ou novices. Une tisane ayurvédique aux saveurs épicées viendra conclure cette journée immersive. A noter que cette journée s'adresse uniquement aux groupes et à partir de 20 personnes. *La Nuit du Théâtre*

Voyage au cœur des sens
A partir de 46,50 € par personne.

Informations & réservations :
groupes@levoyageanantes.fr
02 40 20 60 11

LE VOYAGE EN HIVER

1^{ÈRE} ÉDITION 24.11.22 — 01.01.23



**Une demi-journée pour découvrir
Le Voyage en hiver en groupe**

Visite guidée « Décors de Nantes – spécial hiver »
autour de la mise en lumière de la ville, pause gourmande,
cocktail chaud et cadeau souvenir. À partir de 39€ TTC / personne



INFORMATIONS ET RÉSERVATION SUR :
groupes@levoyageanantes.fr — T. 02 40 20 60 11
www.levoyageanantes.fr

LA FRIANDE

Situé aux abords de l'historique marché de Talensac, La Friande vous propose depuis 1984 les meilleures spécialités de Nantes & de sa région. De l'épicerie fine et sa large gamme de produits pour les apéros gourmets et estivaux à venir à la grande gamme de biscuits et de confiseries pour les amoureux des douceurs du terroir, en passant aux articles cadeaux en hommage à la ville et à son histoire, venez découvrir une large gamme de produits incontournables fabriqués par des artisans locaux et passionnés. Coffrets cadeaux, compositions personnalisables, de quoi offrir et se faire plaisir en (re) découvrant le patrimoine des Pays de la Loire.

La Friande
12 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes



LA TRINITAINE

Depuis plus de 65 ans, la famille Petit est toujours aux fourneaux de la Trinitaine, marque emblématique du patrimoine breton. La maison familiale est fière de perpétuer de génération en génération, le précieux héritage gastronomique breton, dans le respect des traditions avec toujours autant d'audace et d'agilité pour innover et proposer de nouveaux produits. Une famille, un territoire et un savoir-faire, celui de biscuitier. Disposant d'un réseau de 48 boutiques en France, La Trinitaine propose en plus des inimitables biscuits bretons des spécialités régionales sélectionnées avec rigueur. Simple, authentique, familiale, La Trinitaine est une référence pour les gourmands simples et authentiques.

La Trinitaine
4 place Saint-Pierre, 44000 Nantes



L'ATELIER SAINT-MICHEL

Implantée dans la région depuis 1905, la biscuiterie familiale de Saint-Michel a su se développer en perpétuant ses recettes traditionnelles et en inventant de nouvelles friandises toujours plus gourmandes. La boutique de Nantes Centre, situé rue de la Fosse près du passage Pommeraye ne déroge pas à la règle en nous proposant les meilleurs produits de la marque, des traditionnelles Sablés de Retz aux délicieux produits estampillés L'Atelier, de véritables madeleines de Proust de saveurs et d'images nous rappelant notre enfance. Il y en a pour tous les goûts : palets, brownies, cocottes, madeleines et autres joyeusetés sauront satisfaire les petits comme les grands, ce qui fait de l'enseigne un incontournable dans le patrimoine de la région.

L'atelier Saint-Michel
16 rue de la Fosse, 44000 Nantes



« Pouvoir rester chez moi
c'est essentiel »

Téléassistance, aides financières,
aménagement du logement...

**DES SOLUTIONS POUR
VIVRE CHEZ VOUS**

POULET À LA CRÈME ET CHAMPIGNONS

Ingrédients :

- 6 cuisses de poulet
- 250 g de champignons de Paris
- 2 belles échalotes
- 20 cl de vin blanc
- 40 cl d'eau bouillante
- 50 cl de crème liquide
- 40 g de beurre (2x20 g)
- 1 grosse cuillerée à soupe de maïzena

- Sel, poivre

Préparation :

Dans un fait-tout, faire fondre 20 g de beurre et ajouter les cuisses de poulet pour les faire dorer sur toutes les faces à feu plutôt vif.

Pendant ce temps, éplucher les échalotes et les hacher. Eplucher les champignons frais et les émincer.

Une fois les cuisses bien dorées, couper le feu et les placer dans un plat en attente.

Remettre 20 g de beurre dans le fait-tout et mettre les échalotes à dorer.



Au bout d'1 mn, ajouter les champignons et faire cuire en mélangeant de temps en temps environ 5 mn. Mélange légèrement doré.

Remettre les cuisses dans le fait-tout. Mouiller avec le vin blanc. Laisser évaporer les vapeurs d'alcool 1 mn.

Parsemer de maïzena, saler, poivrer et mélanger. Ajouter la crème liquide, l'eau bouillante. Mélanger à nouveau et faire cuire à couvert à feu très doux environ 30 mn.

Servir sans tarder.

Bon appétit !

PURÉE DE PATATES DOUCES ET DE POMMES DE TERRE

Ingrédients :

- 2 Patates douces
- 4 Pommes de terre
- 1 bouillon de légumes
- Sel poivre
- Persil frais ou ciboulette pour la décoration

Préparation :

Peler les patates douces et les pommes de terre. Laver, tailler en gros cubes.

Disposer dans une casserole.

Ajouter le bouillon de légumes. Recouvrir avec une petite quantité d'eau. Couvrir et laisser cuire 7 mn dès frémissent.

Bon appétit !

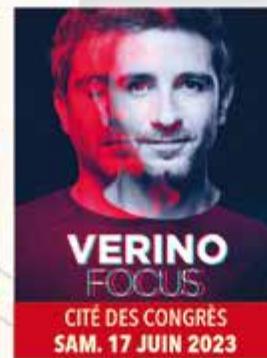
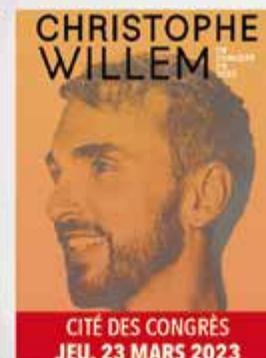
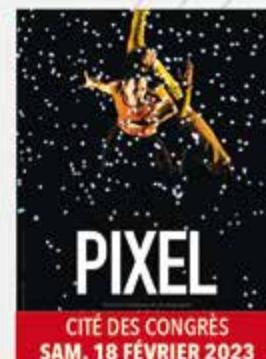
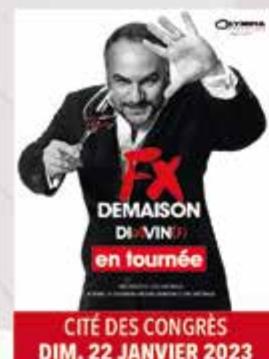
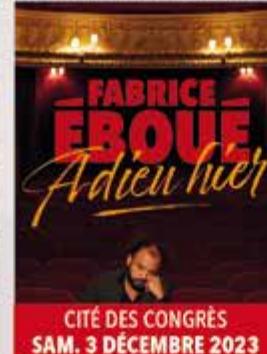
EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - RESPONSABLE DE LA PUBLICATION : Jean GANACHAUD - REDACTION : Nino WALLEZ - VOUS DÉSIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ? GILLES.ANDEGAVE@OUTLOOK.FR - Date limite de réception : le 15 précédant la parution - OÙ TROUVER NANTES SENIORS : Office de Tourisme de Nantes Métropole - commerces de proximité - salles de spectacles - chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points... CONCEPTION : Benjamin THOMAS - Louise ANFRYE
Crédit photo: Freepik DIFFUSION : Andégave Communication - 9, rue Jean Mermoz - 44980 SAINTE-LUCE / LOIRE - 02 40 73 88 06 - IMPRESSION Goubault Imprimeur

Dépôt légal à parution - Cette édition a fait l'objet de soins attentifs. Les modifications pouvant intervenir après sa parution et les erreurs éventuelles ou omissions ne sauraient engager la responsabilité de la société JMD Publicité Média. N° de ISSN en cours.

AGENDA DES SPECTACLES NANTES

WWW.CHEYENNEPROD.COM | @ f t

RÉSERVATIONS : POINTS DE VENTE HABITUELS ET SUR CHEYENNEPROD.COM • FNAC SPECTACLES.COM • TICKETMASTER.FR



Scannez le code pour réserver vos places

« PLUS CLAIR, PLUS MODERNE »

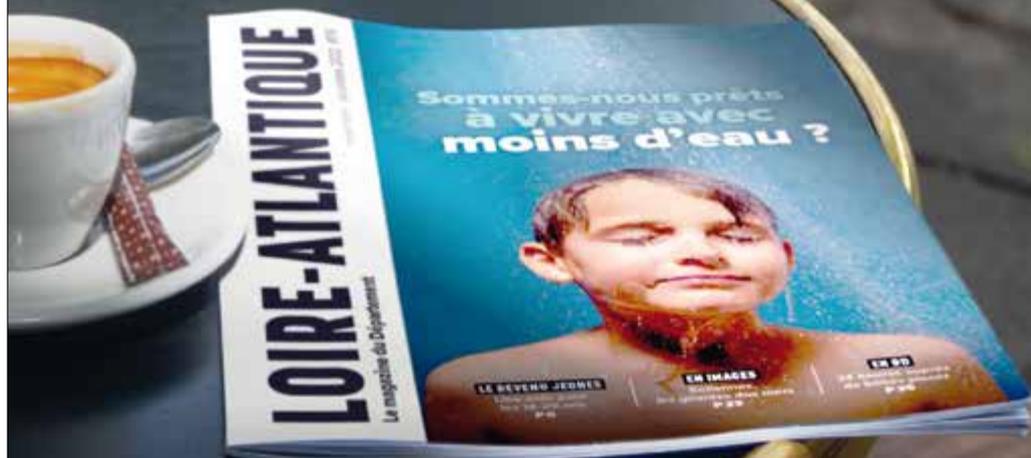
CÉLIA, 39 ANS, TRIGNAC

« IL DONNE ENVIE D'ÊTRE LU »

MICHELINE, 65 ANS, CHÂTEAUBRIANT

« SURPRENANT ! »

CORENTIN, 27 ANS, NANTES



LE NOUVEAU MAGAZINE
DU DÉPARTEMENT

Témoignages issus de groupes test réalisés en juin 2022

Chez vous, tous les deux mois

Loire
Atlantique