



MANDALIA

• CENTRE DE FORMATION •
À LA SONOTHÉRAPIE •



Programme et dates

ANNÉE 1

- Module 1 **Les sons guérisseurs, des origines à nos jours** ☉ ven./sam./dim. 17-18-19 septembre 2021
- Module 2 **Le son, l'acoustique thérapeutique et l'écoute consciente** ☉ 15-16-17 octobre 2021
- Module 3 **La facture d'instrument** ☉ 19-20-21 novembre 2021
- Module 4 **L'énergétique** ☉ 10-11-12 décembre 2021
- Module 5 **La voix** ☉ mercredi/jeudi/vendredi 19-20-21 janvier 2022
- Module 6 **Le tambour** ☉ 23-24-25 février 2022
- Module 7 **Les diapasons 1** ☉ 16-17-18 mars 2022
- Module 8 **Les diapasons 2** ☉ 20-21-22 avril 2022
- Module 9 **Les diapasons 3 et les fréquences planétaires** ☉ 25-26-27 mai 2022
- Module 10 **Sortie découverte ethnomusicologie** ☉ 22-23-24 juin 2022

ANNÉE 2

- Module 11 **Les différents systèmes modernes de santé holistique** ☉ 14-15-16 septembre 2022
- Module 12 **Multi-instruments 1, les cinq éléments** ☉ 12-13-14 octobre 2022
- Module 13 **Les bols de cristal** ☉ 9-10-11 novembre 2022
- Module 14 **Les bols chantants 1** ☉ 7-8-9 décembre 2022
- Module 15 **Les bols chantants 2** ☉ 10-11-12 janvier 2023
- Module 16 **Les bols chantants 3** ☉ 8-9-10 février 2023
- Module 17 **Les gongs** ☉ 8-9-10 mars 2023
- Module 18 **Multi-instruments 2, les rituels** ☉ 12-13-14 avril 2023
- Module 19 **Taketina et le rythme corporel** ☉ 17-18-19 mai 2023
- Module 20 **Synthèse intégrale et certification** ☉ 14-15-16 juin 2023

Présentation de La formation

Riches de sept années d'expérience dans l'animation de stages, Mandalia-Music et Félix Gendron sont heureux de vous présenter leur nouveau centre de formation. Nous vous proposons une formation longue en sonothérapie avec un cursus complet de deux ans, élaboré avec passion et rigueur. L'amour du son, le jeu, l'expérimentation, les échanges, la transmission, les mises en situation et la richesse des contenus feront vibrer le cœur de cette formation !

LE CURSUS

La formation complète se déroule sur une période de deux ans.

La première année sera consacrée à l'étude des origines de l'utilisation du son et des vibrations dans tout contexte de bien-être, de rituel, de méditation, d'expansion de conscience et de soins thérapeutiques. La pratique sera orientée vers l'observation des sensations à l'intérieur de son propre corps et au développement des capacités d'écoute.

La seconde année sera consacrée aux instruments de musique spécifiques à la pratique du massage sonore, ainsi qu'aux instruments intuitifs de musique de toutes origines dans le cadre d'ateliers ludiques et de concerts vibratoires.

Au début de chaque module, un suivi personnalisé à vocation thérapeutique sera proposé, sous forme d'ateliers questions-réponses. Celui-ci permettra d'accompagner les stagiaires dans leur parcours et dans l'émergence de leur qualité d'écoute thérapeutique, pour eux-mêmes d'abord, et ensuite pour leurs futurs clients.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse aux personnes désirant :

- Devenir sonothérapeute, ou praticien de massage sonore, soins de bien-être par les sons.
- Devenir animateur musical ludique pour ateliers musicaux, individuels ou collectifs.
- Devenir musicien pour concerts vibratoires dits « de méditation » ou « de relaxation ».

Le fil conducteur de ces trois orientations est l'apport thérapeutique, vibratoire et sensitif de l'utilisation des instruments de musique intuitifs. Ces trois directions peuvent être abordées comme une activité professionnelle à part entière, ou un complément d'activité déjà existante.

LES FORMATEURS PERMANENTS :



Félix Gendron : Sonothérapeute depuis 2010, Félix s'est formé lors de voyages et stages au Népal, en Californie, au Québec et en Europe. Il est également animateur d'ateliers autour du son et des effets de la vibration sur le corps et l'esprit : cercles de chant, cercles de tambours, conférences thématiques, éveil musical et concerts. Il a mené plus d'une centaine d'interventions entre 2014 et 2020, après avoir débuté comme technicien et ingénieur du son pendant dix ans sur les scènes de France, tout type de spectacles. Aujourd'hui, Félix est animateur de stages exclusivement chez Mandalia-Music.



Sabine Adélaïde Joubert : Co-fondatrice du label de musique Prikosnovénie, et aujourd'hui co-gérante de Mandalia-Music. Sa vocation artistique d'illustratrice et de photographe lui a permis de créer l'identité visuelle du label, puis celle de Mandalia-Music. Elle est responsable de l'organisation et de la gestion du pôle 'formations au massage sonore'. Passionnée par l'humain, elle a depuis dix ans développé des outils tels que l'astrologie, des ateliers de cohésion de groupe, des stages de créativité, d'art-thérapie, pour accompagner les personnes dans leur quête de sens.

LES FORMATEURS INVITÉS :

- Frédéric Chaplain, ingénieur du son, co-gérant de Mandalia-Music. www.magic-mastering.com/shop/fr
- Arnö Pellerin, coordinateur de Mandalia-Music. www.musique-nature.fr
- Yasmine El Bahyaoui, animatrice du parcours voix et mouvement. www.spiral-voice.fr/yasmine-el-bahyaoui
- Cécile Charbonnel et Thierry Garcia, animateurs de la méthode Taketina. www.vivrenrythme.com
- Pierre-Yves Bessuand, énergéticien. www.ehmesis.fr

MODALITÉS D'ENSEIGNEMENT

Durée : dix fois trois jours par an, pendant deux ans.

Tarif : 3950€ par an (possibilité d'étaler les paiements sur 10 mois par an, soit 395€ par mois.)
Supports pédagogiques inclus.

Lieu : Clisson (près de Nantes)

Investissement personnel : pour ceux qui veulent obtenir la certification, une motivation réelle et un travail personnel entre les modules sont exigés.

OBTENIR LE CERTIFICAT

Un certificat est obtenu par l'étudiant qui a suivi les deux années du cursus.

Pour l'obtenir, il doit avoir préalablement rempli les trois conditions suivantes :

- 1) avoir suivi tous les modules ;
- 2) avoir remis tous les travaux pratiques demandés ;
- 3) réussir l'examen final qui consiste à présenter au groupe son projet final professionnel

EN PRATIQUE

Tous les stages ont lieu à Clisson. Pour les modules de 2021, un hébergement est possible sur place. Pour la suite en 2022, nous communiquerons les informations ultérieurement.

Mandalia-music fournit tous les instruments nécessaires aux différents modules. Les étudiants pourront acheter les instruments avec des tarifs privilégiés.

S'INSCRIRE

Aucun diplôme ou niveau de connaissance musicale n'est requis. L'inscription se fait sur dossier et lettre de motivation. Les formateurs se réservent le droit de demander un entretien individuel avant acceptation définitive. Le dossier d'inscription est disponible en dernière page de ce document.

Vous pouvez également le demander par mail à cette adresse : sabine.adelaide@wanadoo.fr, ou bien le télécharger sur le site www.mandalia-music.com, à la rubrique stages/centre de formation. Merci de le renvoyer ensuite par courrier à cette adresse :

Mandalia-Music - Centre de formation
1 rue saint Nicolas - 44190 Clisson.

Demande de renseignements :

- concernant les modalités d'inscription : Mme Joubert au 02 40 54 23 44 • sabine.adelaide@wanadoo.fr
- concernant le contenu du programme : Mr Gendron au 06 42 91 38 70 • gendron.felix@gmail.com

Nous nous réservons la possibilité de faire des aménagements mineurs quant au déroulé du programme, en fonction des besoins spécifiques de la promotion en cours. De même, la liste des formateurs invités peut être modifiée à tout moment de la formation.

Année 1

17-18-19 septembre 2021	23-24-25 février 2022
15-16-17 octobre 2021	16-17-18 mars 2022
19-20-21 novembre 2021	20-21-22 avril 2022
10-11-12 décembre 2021	25-26-27 mai 2022
19-20-21 janvier 2022	22-23-24 juin 2022

Module 1 Théorie 1 : Les sons guérisseurs, des origines à nos jours

- Jeux et exercices de cohésion de groupe.
- Définition du soin sonore et des bienfaits apportés au corps et à l'esprit.
- Portrait psychologique et comportemental d'une personne portée vers les soins sonores.
- Description détaillée du rôle du sonothérapeute, du musicien intuitif et de l'animateur musical ludique.
- Étude des grandes périodes de l'Histoire des civilisations et différentes géographies où les sons et la musique en général ont joué un rôle déterminant dans la santé et l'identité d'un peuple.
- Organologie exhaustive de tous les instruments de musique, en famille et sous-groupes, qui ont joué un rôle dans les rituels initiatiques, rituels chamaniques et soins de guérison.



Module 2 Le son, l'acoustique thérapeutique et l'écoute consciente

- Toutes les notions de théorie acoustique essentielles à retenir.
- Morphologie de l'oreille et du pavillon auditif.
- Anatomie et explication du système auditif cérébral.
- Les différents états comportementaux humains face aux sons, aux vibrations et à la musique en général. Survol de certaines exceptions dans le monde animal.
- Portrait d'un scientifique français incontournable : Alfred Tomatis : "le corps entier comme une troisième oreille."
- Développer une nouvelle écoute sensible selon la diffusion sonore. Travail de la spatialisation et des divers environnements sonores susceptibles de nous modifier.
- Écoute de plusieurs musiques sensibles, douces, intuitives, et développement du sens critique subjectif.
- Savoir ressentir, juxtaposer et décrire plusieurs plans sonores dans une seule écoute.
- La notion de synesthésie et des « images sonores ».



Module 3 La facture d'instrument

- Étude de différents matériaux vibrants, permettant la création d'un objet sonore musical.
- Étude des différentes notions acoustiques vues au précédent module et appliquées à un objet musical, dans le cadre du soin sonore et du concert vibratoire.
- Terminologie essentielle des instruments de musique.
- Notions techniques et qualitatives afin de devenir indépendant dans le choix de son instrumentarium.
- Apprentissage en vue de devenir autonome dans la maintenance, la réparation et l'amélioration de ses propres instruments.
- Développer la curiosité, l'imaginaire et la débrouillardise du « musicien intérieur » avec la fabrication d'objets et accessoires sonores, issus de la nature.
- Atelier de fabrication d'un tambour, selon les règles basiques de fabrication.
- Apprendre la notion de « fabrication consciente » et celle de « l'âme d'un instrument ».



Module 4 L'énergétique

- Explication du monde sensible, vibratoire et énergétique qui nous entoure et de ses différentes manifestations.
- Rôle du « musicien thérapeute » et de ses possibilités en magnétisme.
- Exercices pratiques de sensibilité et de ressenti autour de la clairsaudience, de la clairvoyance, du toucher énergétique et de la perception directe.
- Jeux de développement personnel ayant trait à l'intuition, à l'affirmation d'une intention, à la canalisation d'informations et aux progrès de potentiels innés chez l'individu.
- Recherches sur « l'attitude » du sonothérapeute dans son travail et son environnement.



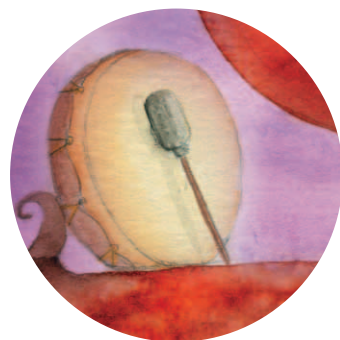
Module 5 La voix

- Gestion posturale du souffle selon plusieurs positions du corps.
- Exploration de la plasticité du corps dans la liberté dynamique du souffle.
- Principes fondamentaux du bourdon pour explorer les registres de sa voix.
- Mise en conscience de la dimension non-verbale de la voix dans le corps.
- Relation entre les états physiques, émotionnels et vocaux.
- Elargissement du spectre vocal.
- La transition vibratoire entre l'intention vocale et l'intention du chant.
- L'espace imaginaire intérieur, ressource de la créativité dans son chant.
- Le chant en miroir : la syntonie comme base vers l'osmose des voix.
- Exploration des voyelles, des harmoniques, du timbre et de la boucle « audio-vocale ».



Module 6 Le tambour

- Découverte du tambour : adopter son « premier compagnon ».
- Jeux d'écoute et de ressenti selon plusieurs approches.
- Le dialogue complice avec la nature et les différents battements qui le composent.
- Apprendre le rythme en soi, apprendre le rythme en groupe.
- Développer ses cinq sens au travers du tambour.
- Le « conte sonore » ou commenter raconter une histoire à l'aide de plusieurs types de percussions et accessoires ?
- Démonstration de quelques approches fondamentales dans le cadre du soin sonore avec le tambour. Emettre des intentions de guérison.
- Utilisation du hochet, des grelots, du racleur, du tambour-océan et des bâtons de pluie dans le soin sonore ou le concert vibratoire.
- Comment animer en groupe un « cercle de tambours ».



Module 7 Les diapasons 1

- Premières approches de l'utilisation du diapason thérapeutique. Techniques de frappe et d'application, jeux d'écoute et de ressenti.
- Travail sur la posture idéale du pratiquant, ainsi que sur la souplesse requise dans la pratique du diapason.
- Travail sur le ressenti de la vibration à l'intérieur du corps et de ses organes.
- Découverte des points-clés de relaxation sur son propre corps.
- Étude de quelques notions fondamentales en médecine chinoise et ayurvédique.
- Plusieurs protocoles d'auto-massage et de méditation personnelle.
- Utilisation des diapasons 128Hz et 64Hz. Utilisation des diapasons cérébraux « Brain tuners ».



Module 8

Les diapasons 2

- Etude de la transmission synaptique et de "l'anatomie vibratoire" du corps humain.
- Premières notions de « diagnostic sonore » d'un patient, c'est-à-dire être à l'écoute de ses besoins et de ses demandes.
- Préparer son patient à recevoir un soin intégral par les diapasons thérapeutiques.
- Plusieurs protocoles de soins inspirés de l'acupuncture chinoise et de la médecine ayurvédique, à faire sur autrui. Utilisation des diapasons 32Hz, du set « Solar spectrum », des boules de massage et des pierres semi-précieuses en accessoires.
- Premières combinaisons entre lithothérapie et état psycho-émotionnel.



Module 9

Les diapasons 3 et les fréquences planétaires

- Nouveaux protocoles de soin avec des diapasons 128Hz, 64Hz et 32Hz, avec les « Brain tuners » et le set « Solar spectrum ».
- Première approche de l'astrothérapie.
- Les diapasons planétaires, selon les fréquences formulées par le mathématicien et astrophysicien Hans Cousto. Plusieurs protocoles de soin à faire avec ces diapasons.
- Les 12 diapasons du spectre des couleurs. Premières combinaisons entre couleurs et état psycho-émotionnel.
- Accompagnement global dans la création d'un soin sonore intégral avec voix, tambour, percussions, magnétisme intuitif et diapasons thérapeutiques.



Module 10

Sortie-découverte Angers ou Paris

- En partenariat avec la Galerie Sonore d'Angers, ou le Musée du Quai Branly et la Cité de la Musique à Paris.
- Rencontre avec des musicologues, des ethnomusicologues et des historiens autour d'exemples où les sons, le chamanisme et les rituels de guérison ont laissé une trace incontestable au sein des sociétés humaines.
- Visites guidées de plusieurs collections qui ont trait à la musique de rituel, aux expériences de transe et aux expansions de conscience.
- Ateliers pratiques animés par un ou plusieurs intervenants.



Tout au long de l'année, plusieurs modules commenceront par un atelier questions-réponses, sur le thème de l'accompagnement thérapeutique.

Année 2

14-15-16 septembre 2022

12-13-14 octobre 2022

9-10-11 novembre 2022

7-8-9 décembre 2022

10-11-12 janvier 2023

8-9-10 février 2023

8-9-10 mars 2023

12-13-14 avril 2023

17-18-19 mai 2023

14-15-16 juin 2023

Module 11

Théorie 2 : Les différents systèmes de santé holistique et d'expansion de conscience

- Exploration des récentes découvertes scientifiques sur les sons et les vibrations.
- Théorie sur les fréquences abstraites : les émotions, les organes, la géométrie sacrée, la Kabbale, la musique des Sphères.
- Présentation des ondes scalaires, des protéodies, de la méta-médecine et de la mémoire de l'eau, des fréquences de Schumann.
- Théorie sur les fréquences et les tempéraments d'accordage : le 432Hz, le mode zarlinien, le mode pythagoricien, l'intonation juste, le nombre d'or...
- Présentation du monocorde pythagoricien et de son utilisation selon les sujets théoriques précédemment étudiés.
- Pratique de plusieurs méthodes de méditation et de conscience modifiée, toutes utiles pour le travail du son et du soin thérapeutique.
- Présentation de l'essentiel des systèmes-clés de santé holistique pouvant se combiner à la sonothérapie : l'ayurvéda, la médecine chinoise, le shiatsu, la médecine tibétaine, la médecine quantique, le yoga, le reiki, la naturopathie, l'aromathérapie, la sophrologie...



Module 12

Multi-instruments 1 : Les cinq éléments

- Découverte du musicien intérieur selon les cinq axes : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther.
- Expression libre et facile du musicien selon ces cinq axes, grâce au jeu d'une cinquantaine d'instruments intuitifs de musique : percussions, vents, cordes, métallophones, membranophones, instruments d'eau, lamellophones, bois, handpan, appeaux, shruti box, harpes, cloches...
- Apprendre à jouer pour soi et à se libérer des peurs ou blocages liés à la technique ou au solfège. Développer les potentiels innovants de son propre langage musical.
- Création du concert « Voyage Sonore » pour tout public. Plusieurs techniques de composition et/ou d'écriture. Savoir organiser son instrumentarium, son espace scénique et écrire sa fiche technique de spectacle.
- Apprendre à animer des ateliers tout public dans le but de partager cette liberté musicale avec un groupe.



Module 13

Les bols de cristal

- Acquérir les techniques de jeu et d'écoute dans l'optique d'une utilisation douce et saine de plusieurs types de bols de cristal.
- Développer en profondeur des concepts clairs d'auto-guérison et d'auto-transformation grâce à des jeux de groupe autour du cristal.
- Chanter avec son bol de cristal. Canaliser des outils d'aide à la personne.
- Les principes du « scan » d'évaluation énergétique d'un état psycho-émotionnel.
- Créer le « thérapeute intérieur », prêt à toutes éventualités énergétiques.
- Le bol de cristal dans le massage sonore : accueillir un patient, ressentir ses besoins, lui procurer une séance sonore adaptée à son ressenti, dialoguer avec les énergies subtiles.
- Donner un concert exclusivement composé de bols, pyramides et harpes de cristal.



Module 14 Les bols chantants 1

- Acquérir les techniques de jeu et d'écoute dans l'optique d'une utilisation douce et saine de plusieurs types de bols chantants.
- Utilisation de différentes mailloches, bâtons chanteurs et autres accessoires sur les bols chantants. Développer la dextérité dans la manipulation du bol.
- Maîtriser pleinement la quadrature « donneur-receveur-émetteur-récepteur » grâce à des jeux de ressenti vibratoire avec les bols chantants.
- Techniques d'amplification des intentions à l'aide de plusieurs ressources : les sept métaux, la langue et les mots, les objets, les lieux.
- Plusieurs protocoles d'auto-massage.
- Chanter avec son bol, le « mantra bourdon ».
- Créer la disposition idéale pour permettre un Voyage Sonore adressé à tout public, exclusivement composé de bols chantants et de cloches tibétaines.
- Comment animer des ateliers ludiques avec des bols chantants, en structure publique et/ou privé.



Module 15 Les bols chantants 2

- S'immerger entièrement dans le massage sonore intégral ; toutes les facettes de l'activité professionnelle en cabinet de sonothérapie.
- Apprendre à créer sa « famille » de bols chantants, dotée de plusieurs tailles, plusieurs harmoniques différentes.
- Protocoles à faire sur autrui, avec deux, trois ou quatre bols chantants différents. Circulation et rééquilibrage des fluides vitaux dans le corps d'un receveur. Harmonisation des chakras.
- Les protocoles « flash » avec un seul bol, en position assise, couchée ou debout, ainsi que les motifs des différents contextes d'utilisation.
- Le bol chantant en milieu hospitalier : les meilleurs conseils.
- Le « rythme » d'une séance, en adéquation avec l'harmonie de la combinaison de plusieurs bols et l'écoute des réactions dans le corps du receveur.



Module 16 Les bols chantants 3

- Protocoles plus complexes à faire sur autrui : de sept à douze bols. Le corps en entier est étudié : pieds, jambes, bassin, dos, cou et tête ; bras, mains, poitrine et cuisses.
- Protocole « de la femme enceinte » et tous les conseils liés à la maternité.
- Protocole du « bain sonore », couché sur le sol, où le corps et l'esprit sont sollicités en intégralité.
- Protocole « tibétain » authentique, et maîtrise poussée du bâton chanteur.
- Les bols « spéciaux » : genou, front, bol aquatique, bol géant.



Module 17 Les gongs

- Développer l'écoute et le ressenti liés au jeu de plusieurs gongs de différentes factures.
- Découvrir les différentes techniques de jeu possibles avec les mains, les mailloches en feutre ou à friction.
- Exercices de développement personnel et méditatif.
- Comment rajouter les gongs dans l'instrumentarium du soin sonore, et jouer ceux-ci en adéquation avec les techniques de soins vues dans les précédents modules.
- Les gongs et le yoga : la respiration, la voix et le regard comme créateur de vitalité. Les différentes postures afin de recevoir les informations de l'instrument.
- Elargir sa créativité en art-thérapie, faire appel à son subconscient grâce à l'immersion



dans les sons profonds des gongs, et dégager de nouveaux potentiels artistiques.

- Création du concert « Bain de gongs ».
- Les gongs planétaires, en prolongement du module 10.

Module 18 Multi-instruments 2 : les rituels

- Histoire des différents rituels du monde où la musique et les sons ont une place prépondérante, et les caractéristiques qui les composent.
- Développer son musicien intérieur au rythme des saisons des différents calendriers pré-chrétiens (celtique, scandinave, druidique, égyptien, mésopotamien).
- Les huit rituels fondamentaux accompagnant la vie d'un individu, et comment les interpréter par le biais des instruments de musique intuitifs .
- Expression libre et facile des intentions du musicien selon les huit rituels de base, grâce au jeu d'une cinquantaine d'instruments de musique intuitifs : percussions, vents, cordes, métalphones, membranophones, instruments d'eau, lamellophones, bois, handpan, appeaux, shruti box, harpes, cloches...
- Apprendre à créer et composer ses propres rituels de vie, et comment les proposer à un public de tous âges.



Module 19 Taketina et le rythme corporel

- En collaboration avec l'Association « Vivre en rythme », animée par Cécile Charbonnel et Thierry Garcia. Ce processus est accrédité par le compositeur et musicien Reinhard Flatischler.
- Différents rythmes thérapeutiques associant des pas, des claps et la voix.
- Développement de la coordination du corps en entier. Cette approche permet un lâcher-prise du mental sur le corps en mouvement, et la synchronisation cérébrale gauche-droite pour une meilleure gestion de l'intuitif.
- Meilleure perception du moment présent, enrichissement de la créativité musicale, états profonds de méditation, osmose de groupe grâce aux rythmes ludiques.
- Enrichir le travail du sonothérapeute par une bonification de sa « bonne humeur » et de sa confiance en lui.



Module 20 Synthèse intégrale et examen

- Bilan des deux ans.
- Préparation à l'activité professionnelle.
- Examen final : présentation par chaque étudiant, au choix : un concert, un soin intégral, ou bien un atelier ludique participatif.
- Remise des certificats.



Tout au long de l'année, plusieurs modules commenceront par un atelier questions-réponses, sur le thème de l'accompagnement thérapeutique.

Formulaire d'inscription

1 ② État civil

Nom et Prénom :

Date de naissance :

Situation professionnelle :

Adresse complète :

Téléphone :

Adresse mail :

Photo
à coller ici

2 ② Situation de famille :

Nombre d'enfants :

Êtes-vous : ☐ Marié(e) ☐ Union libre ☐ Divorcé(e)
☐ Veuf(ve) ☐ Célibataire

3 ② Formation

Merci de joindre un curriculum vitae

4 ② Motivation

Merci de joindre une lettre de motivation

5 ② Indiquez ce que vous attendez précisément de cette formation :

Fait à, le

Signature

Ce questionnaire est confidentiel et réservé à l'usage du centre de formation Mandalia et ne sera utilisé que dans ce cadre, en vue d'une pédagogie adaptée à votre demande et à vos besoins.

Merci de nous retourner ce questionnaire rempli, ainsi que les pièces annexes, avec un chèque de 40€ pour frais d'inscription (non remboursé en cas d'annulation), à :
Mandalia, Centre de formation - 1 rue saint Nicolas - 44190 Clisson