



ESCAPADE PILATES-YOGA Au Moulin de Tessé

Se ressourcer au cœur de la nature

A 45mn de Paris (près de Thoiry dans le 78)

Vendredi 20 au dimanche 22 mars 2026

**Pratique Pilates – Yoga Vinyasa – Spirale - Yin
yoga.**

**Une mise en mouvement dans le respect de la
saison et des énergies de chacun**





Bienvenue dans cette parenthèse enchantée !

- Avec **6h30 de pratiques**, se balader au sein d'un jardin préservé, avec une cuisine végétale et savoureuse !
- **Prendre du bon temps**, faire le plein de **bonnes ondes, rire, se laisser porter par ses envies.**
- Développer le **lâcher-prise, la reconnexion à soi, l'énergie retrouvée** grâce aux différents types de pratique adaptés à chacun
- **Un éco-système et sa biodiversité préservés :** les faisans viennent chanter sur la terrasse de la bergerie, des chevreuils se réfugient dans le parc, canards et poules d'eau cohabitent dans le lac et le ruisseau.

Le moulin de Tessé, à 45 mn de Paris

Situé à 45' de Paris, **niché au cœur d'un parc majestueux** de 2,5 hectares entouré d'eau, le Moulin de Tessé trouve ses origines au 15ème siècle. Trois bâtiments : l'atelier d'artiste, la maison du lac et le Moulin, littéralement dans un éco-lieu.





La salle de pratique



La **salle de pratique** est située au-dessus de la roue du Moulin où l'eau chante !

Un espace de 80m², entièrement équipé, matériels fournis (tapis, briques, sacs de sable, bolsters, couvertures en cachemire), un endroit zen pour pratiquer dans de belles énergies.



Un lieu enchanteur

Un lieu **reposant**, aux **belles énergies**, réservé exclusivement au bien-être et niché **en pleine nature**, dans un parc de 2,5 hectares entouré d'eau.

Un lieu qui **préserve l'éco-système du Moulin**.

8 chambres réparties dans 3 bâtiments : l'atelier d'artiste, la maison du lac et le Moulin.



Programme du week-end

Arrivée

le vendredi à 17h15

Départ

le dimanche au plus tard à 17h15

Activités guidées :

1h de Yin Yoga

1h30 de Pilates Yoga Spirale

2h de Pilates Yoga Spirale Yin yoga
x2

NATHALIE, votre intervenante

- **Fondatrice OStudio Pilates**, studio de Pilates et de bien-être à Asnières-sur-Seine.
- **Professeure certifiée** en Pilates Sol/Machines, Yoga Vinyasa, Yin Yoga, 5 Filaments (Spirale)
- Organisation et animation de **stages yoga-Pilates avec les particuliers et les entreprises**.
- Membre de la Fédération des Professionnels de la méthode Pilates (**FPMP**) et de la Fédération Sports pour Tous.

"Mon objectif, vous apporter un maximum de bien-être dans un lieu unique, calme, une bulle d'oxygène pour se ressourcer"





Infos pratiques

Tarifs : 510 € TTC (chambre à partager) ou 560€ TTC (1 chambre solo)
comprenant :

- **Hébergement 2 nuits**, linges de lit, 2 serviettes par lit.
- **Matériels de yoga et de méditation fournis.**
- **Pension complète** (collation matinale, gouter, diners, brunch).
- **6h30 d'activités** Pilates/yoga vinyasa / spirales /yin yoga.

En supplément le transport :

- En voiture : à 40 minutes (40 km) de la Porte d'Auteuil, Paris. - possibilité de recharger les voitures électriques sur demande. Co-voiturage possible.
- En train, Paris - Gare Montparnasse, ligne N direction Dreux, arrêt à la gare d'Orgerus - Behoust, 45' (horaires ici, Zone 5) + organisation de navette possible (8' de voiture) avec des arrivées groupées le vendredi seulement dans la limite de 2 navettes, soient 7 à 8 personnes maximum. Au delà, et le dimanche, il est possible de réserver un taxi (compter 25 - 30€ / taxi).