



Stage Sport & détente Du 6 au 8 février 2026

Séjour immersif alliant pratiques sportives et sonothérapie
au **Moulin de Tésé**, un lieu magique entouré d'eau en
plein cœur de la nature.

Un lieu inspirant et enchanteur

Le Moulin de Tésé

Situé à 45' de Paris, niché au coeur d'un parc majestueux de 2,5 hectares entouré d'eau, le Moulin de Tésé propose un cadre enchanteur. Profitez du parc, de son étang, de sa faune et de sa flore pour vous reposer et vous redynamiser.



Programme détaillé

La salle de pratique est située au-dessus de la roue du Moulin, l'eau qui chante et le feu qui crépite dans la cheminée invitent à la détente et à la créativité

Vendredi

17h15 : Accueil des participants

18h30 : Kayoshi

20h00 : Diner

21h30 : Voyage sonore

Samedi :

8h30 : Collation matinale

9h30 : Kayoshi

12h : Brunch

13h : Temps libre (Ballade, initiation golf, Shiatsu avec Philippe en supplément)

18h : Kayoshi & Etirements

20h : Diner

21h30 : Voyage sonore

Dimanche

8h30 : Collation matinale

9h30 : Kayoshi

12h : Brunch

13h : temps libre (Ballade, initiation golf, Shiatsu avec Philippe en supplément)

17h : fin de retraite





La cuisine du Moulin :

Notre cuisine est végétale et savoureuse, nous privilégions les aliments vivants et non raffinés, et nous pouvons nous adapter aux principales intolérances alimentaires (sans gluten, sans lactose, vegan...). Les ingrédients sont biologiques à 99,99% et nous nous fournissons auprès des fermes biologiques locales et de supermarchés solidaires.

Exemple de brunch: patates douces rôties au four et son pesto de roquette, œufs cocotte aux épinards et au citron confit, brioche végétale à la crème pâtissière à l'huile d'olive, cheesecake végétal tomates sarrasin, salade de fruits de saison, yaourts (vache, brebis, chèvre) ou pudding de chia à la spiruline, pain noisettes-raisins ou sans gluten, café bio (percolateur), thé & infusions bios à volonté



Tarif et réservation

Le Weekend Kayoshi et sonothérapie au Moulin de Tessé est à 460 €/pers.
Ce prix comprend l'hébergement en chambre partagée (2 personnes) +
repas : 330 € & les frais pédagogiques : 130 €.

Réservation avant le 17 octobre 2025

Stage limité à 13 personnes.

Possibilité de chambre individuelle avec supplément



Accéder au Moulin

En voiture : à 40 minutes (40 km) de la Porte d'Auteuil, Paris. - possibilité de recharger les voitures électriques sur demande.

En Train : Paris - Gare Montparnasse, ligne N direction Dreux, arrêt à la gare d'Orgerus- Behoust, 45' (horaires ici, Zone 5) + organisation d'une seule navette possible (8' de voiture) pour 3-4 personnes le jour 1 du stage. Au delà, et le dimanche, il est possible de réserver un taxi (compter 25 - 30€ / taxi) ou un Uber (20-25€).

Adresse Moulin de Tessé, (au bout du) chemin du Moulin 78910 Flexanville



Les activités

Randonnées : des chemins ruraux entourent le moulin. Proximité avec la forêt des 4 piliers, le haut de la forêt de Rambouillet où les ballades sont magnifiques et dépayssantes

Initiation au Golf

Le Golf du Chateau de la Couarde à la Queue-les-Yvelines se situe à 10' du Moulin.