

EXCURSIONS, GUIDED TOURS, ANIMATION, BIEL/BIENNE

YOGA ON THE DANCEFLOOR

with Tina & DJ N'Joy

Afterparty: Urban Xplosion

Un cours de yoga fluide et fun, pratiqué en rythme avec la musique (On Beat), où chaque séquence vient s'assembler pour créer une chorégraphie au fil du cours. Entre moments festifs et moments de retour à soi, le tout sera porté par l'énergie incroyable de la musique mixée en live par DJ N'Joy. Et ce n'est pas tout : l'expérience se déroulera dans une salle emblématique de la culture musicale biennoise, connue notamment pour son lien fort avec la scène hip hop. Un lieu parfait pour mêler entertainment et bien-être et découvrir une manière de bouger innovante et sans pression. Le cours est guidé par Tina – prof de yoga biennoise – et Nadia (DJ N'Joy). Nous sommes deux amies qui, dès l'adolescence, avons passé de nombreuses soirées à danser à La Coupole, entre DJ internationaux et concerts live. Aujourd'hui, on se retrouve autour de notre passion commune : la musique... et l'envie de la partager autrement. Pas besoin d'être souple, sportif·ve ou fan de yoga pour participer. Cette expérience s'adresse à tout le monde, même à celles et ceux qui pensent que "le yoga, ce n'est pas pour moi". Ici, on est à la croisée entre la danse et le yoga : on "chante" la musique avec notre corps, à travers les postures et les transitions du yoga, comme une expression physique de la mélodie et du rythme. Et pour prolonger la soirée : restez pour l'after party ! L'occasion de danser, partager et profiter de l'ambiance... alors oui, ça vaut le déplacement même si vous venez d'un peu plus loin. Amenez votre tapis, venez comme vous êtes... et laissez-vous porter par le flow, les beats et l'énergie collective.

OPENING HOURS

The 25 Apr 2026

Saturday

19:30 - 21:30

GOOD TO KNOW

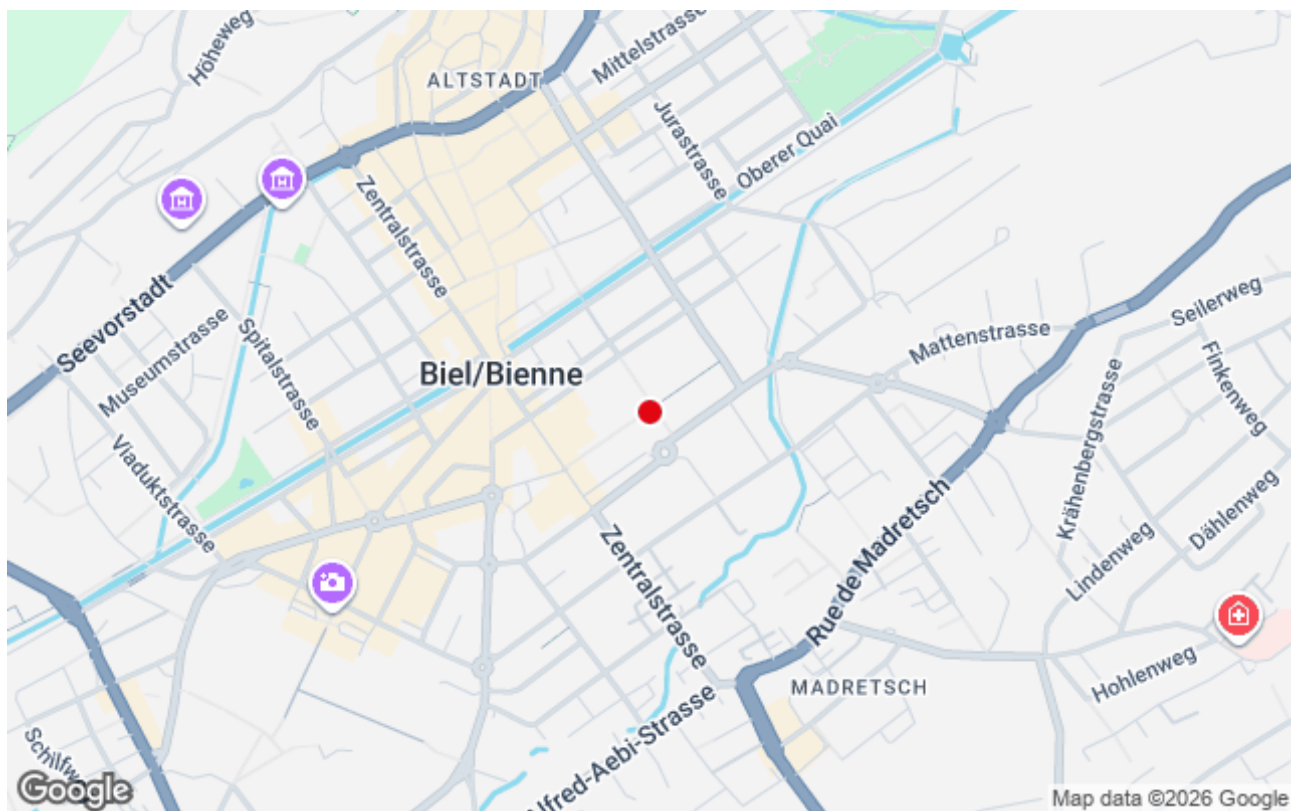
\- Deutschsprachige Teilnehmer*innen sind willkommen – der Kurs wird aber auf Französisch geleitet \(\leicht verständlich\).



CONTACT

Chessu / Coupole
Zentralstrasse 79 / Rue Centrale 79
2503 Biel/Bienne

ajz.ch



PDF généré le 24.03.2026