

# De la raideur à la souplesse

Avec [Mathieu Savoie](#).

# Présentation

Découvrez ce cours qui s'adresse plus spécialement aux hommes qui sont peu flexibles. Les femmes sont bien sûr aussi les bienvenues.

# Yoga en famille

# Pour information

Pour information, [Communiquez avec nous](#)

# Liens intéressants

- [Stiffman yoga](#)

# Pages reliés à celle-ci

No pages link to [Raideur](#)