

# 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](#)