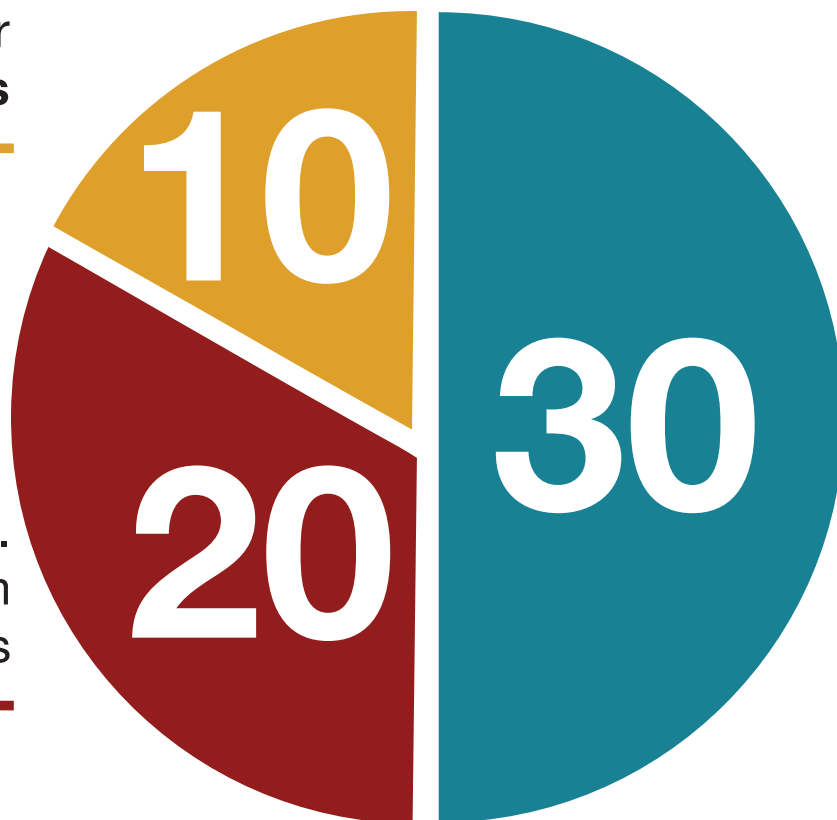




Travail au bureau — toutes les **10-20-30** minutes

Relaxez la **nuque** et les
épaules. Lâchez le clavier
et **secouez les bras**

Relaxez les **yeux**.
Regardez dehors à 20 m
pendant 20 secondes



Décompressez le **dos**.
Levez-vous et faites une
pause ou **travaillez debout**

