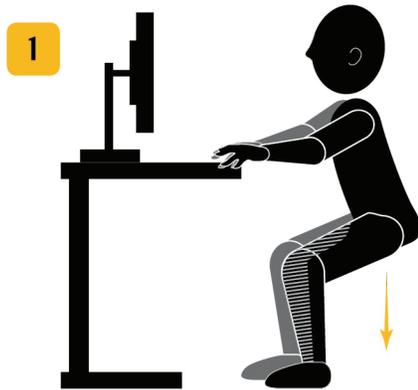
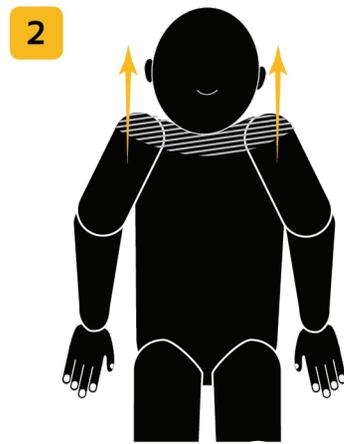


# MICRO-PAUSES à l'ordinateur

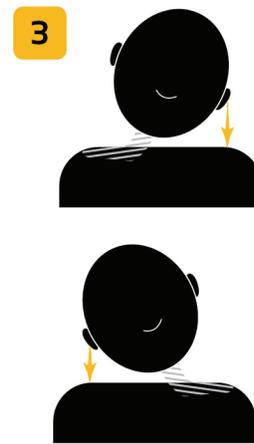
5-10 secondes par exercice, 3-4 fois / heure



- Faire un squat et tenir quelques secondes
- S'étirer vers le haut sur la pointe des pieds



- Contracter 3-5 secondes puis relâcher
- Répéter 2 fois



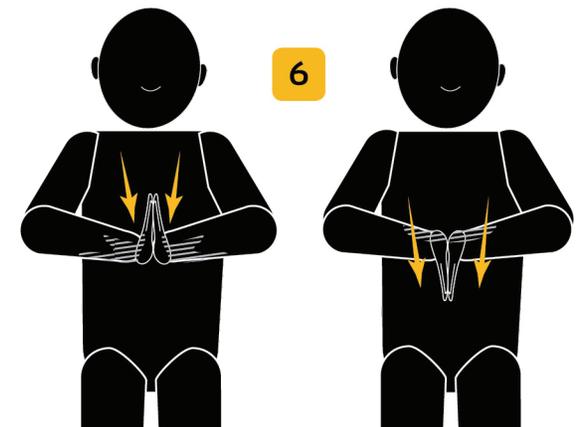
- Pencher doucement la tête 3 à 5 sec. vers la droite, la gauche et vers l'avant



- Garder le coude en extension
- Appuyer doucement sur le poing ou dans la paume de main
- Tenir 5-10 secondes



- Mains ensemble sans croiser les doigts
- Étirer 5-10 secondes vers devant



- Épaules détendues, paumes en contact, légère pression
- Position de prière et tourner doucement les doigts vers le bas
- Tenir 5-10 secondes chaque position