

AU BUREAU



◀ J'ajuste mon écran pour que mon regard se situe à sa partie supérieure.

◀ Je repose mon avant-bras sur l'accoudoir ou le bureau pour détendre mes épaules.

▶ J'incline mon dossier quand je n'ai pas besoin de mon ordinateur.



J'ajuste mon siège dès que je m'assoie le matin et je bouge d'avant en arrière pendant la journée.



Je m'étire régulièrement et n'hésite pas à me lever.



Envie d'un thé ou d'un café, besoin d'une photocopie ou de discuter avec un collègue... toutes les occasions sont bonnes pour bouger !



Rien de tel qu'une assise dynamique pour entretenir la mobilité du bassin et du dos !