

## Beaucoup de pain sur la planche?



*Prenez tout de même le temps de faire une pause étirements de cinq minutes.  
Ce petit moment de détente vous permettra de vous éclaircir les idées  
et d'être plus productif!*

# Étirements pour du gros travail

1. *Respirez profondément.*
2. *Gardez chaque pose de 5 à 10 sec.*
3. *Répétez chaque étirement 2 ou 3 fois.*



*M. Major 2007*

BOUTIQUE

TOUT POUR LE DOS

8780, boul. Saint-Laurent, suite 7, Montréal (Québec) H2N 1M4

Tél.: 514 383.1582 Sans frais: 1 800 268.1582

[www.toutpourledos.com](http://www.toutpourledos.com)