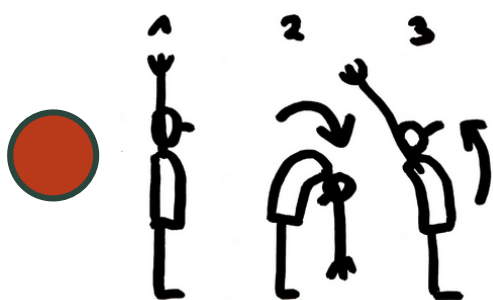
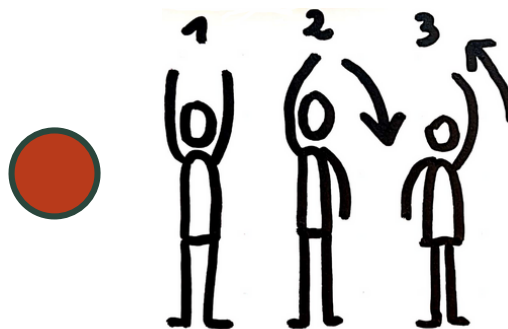


Pause routine

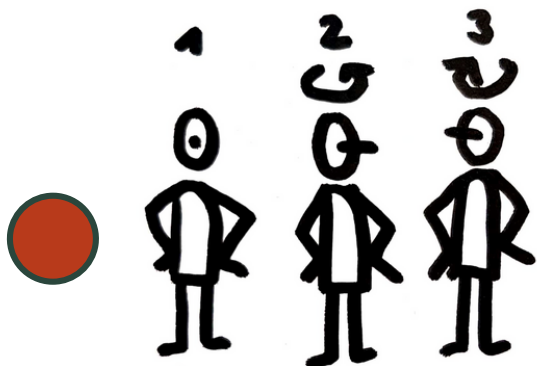
ÊTRE AU
TOP AU
BUREAU



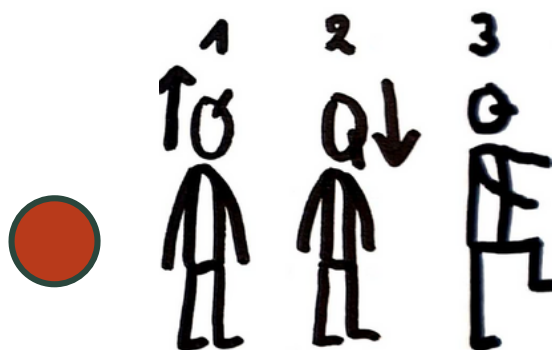
SALUTATIONS :
VERS LE HAUT,
VERS L'AVANT,
VERS L'ARRIÈRE



AÉRATION DES
AISSELLES :
LES 2, LA DROITE,
LA GAUCHE



SOURIEZ,
REGARDEZ À
DROITE, PUIS
À GAUCHE



REGARDEZ LE CIEL,
PUIS VOS ORTEILS
MONTEZ LE GENOU
DROIT PUIS GAUCHE

Pour être efficace, répétez chaque mouvement 5 fois



ISABELLE MAZET
CONTACT@DOSMAJEUR.COM