

HOW TO TAKE
AT WORK
COMMENT PRENDRE
AU TRAVAIL

10

STRETCHES ÉTIREMENTS



REMEMBER
TO BREATHE

N'OUBLIEZ
PAS DE
RESPIRER



Contact us: HealthPromotionNCR@cfmws.com

Contactez-nous : PromotionSanteRCN@sbmfc.com

HOW TO TAKE
AT WORK
COMMENT PRENDRE
AU TRAVAIL

10

EXERCISES EXERCICES



REMEMBER
TO BREATHE

N'OUBLIEZ
PAS DE
RESPIRER



Contact us: HealthPromotionNCR@cfmws.com

Contactez-nous : PromotionSanteRCN@sbmfc.com