

*Les mains sur ton bureau,
le dos bien droit:*

- 1. PENCHE DOUCEMENT LA TÊTE À GAUCHE EN CHERCHANT À RAPPROCHER L'OREILLE DE L'ÉPAULE. RESTE 10 SECONDES.**
- 2. BAISSE LA TÊTE EN AVANT. 10 SECONDES.**
- 3. LAISSE TOMBER EN ARRIÈRE. 10 SECONDES.**
- 4. TOURNE LA TÊTE VERS LA DROITE. 10 SECONDES.**