

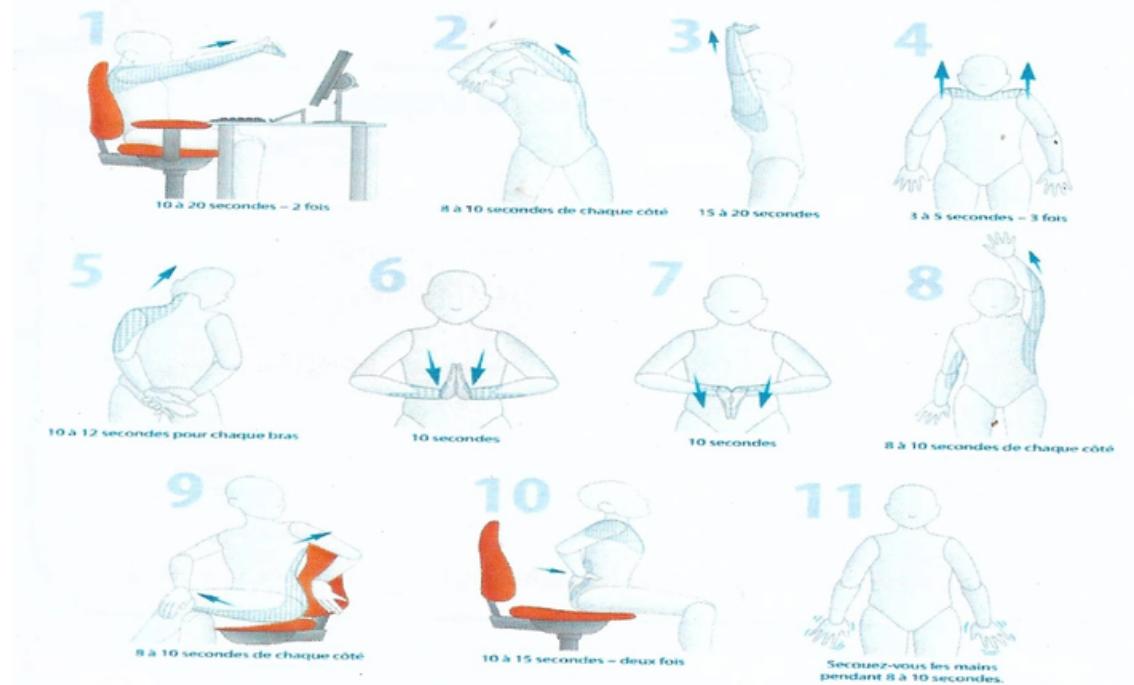


# LE TEMPLE INFORMATIQUE

## ASTUCE DU VENDREDI : **GYMNASTIQUE DE PAUSE INFORMATIQUE 2**

De temps en temps, je quitte l'écran des yeux et je réalise des exercices simples pour me détendre et détendre mes yeux.

Quelques exemples d'exercices simples en image :



Si vous appréciez ce type d'Astuce, n'hésitez pas à commenter sur les réseaux sociaux et à en demander d'autres. Je me ferai un plaisir d'y répondre. N'hésitez pas non plus à en faire profiter votre entourage en partageant ce post.



**TEL : 07 49 40 12 94**



**LETÉMPLEINFORMATIQUE@GMAIL.COM**

**WWW.LETEMPLEINFORMATIQUE.FR**

