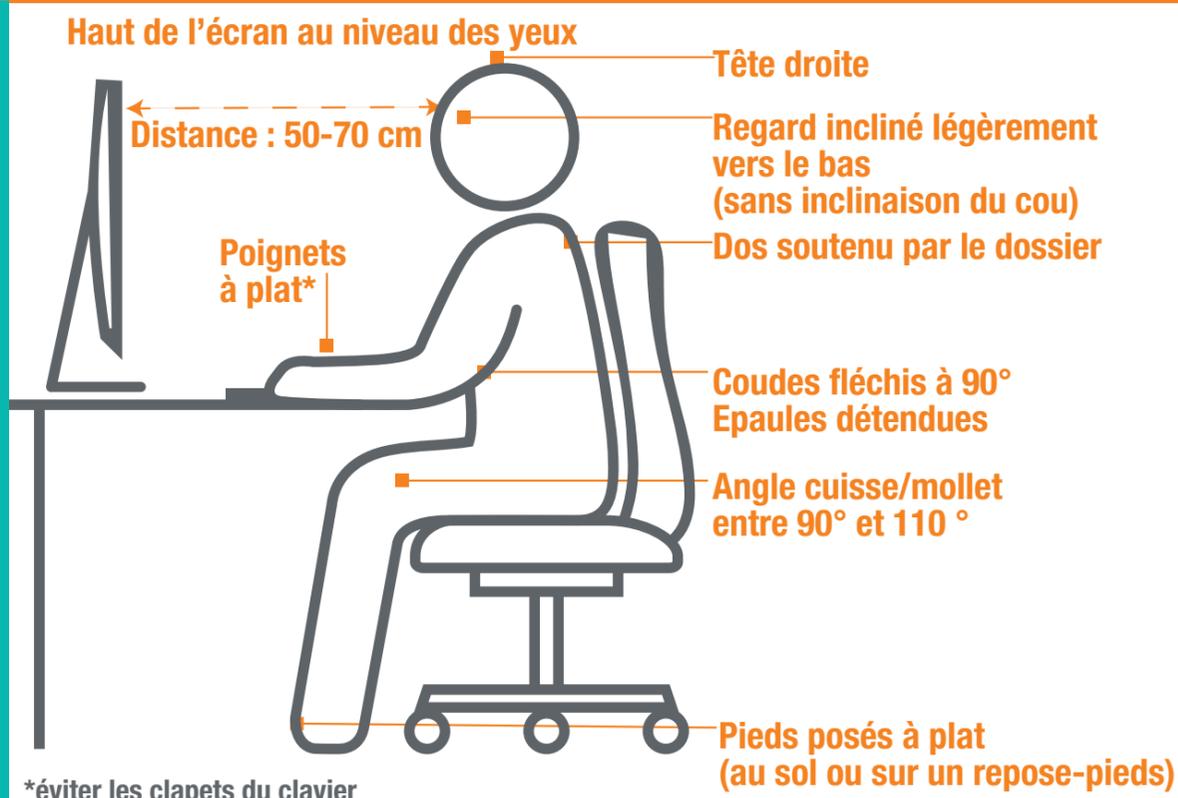


1 SIÈGE



2 POSITION



3 ESPACE



4 AMBIANCE

Ambiance thermique

T° entre 20 et 24°C,
Humidité entre 40 et 60%,
Eviter les courants d'air.

Ambiance sonore

Isoler le matériel bruyant,
Privilégier du mobilier et des matériaux acoustiques.

Ambiance Lumineuse

Privilégier les surfaces claires et mates.
Favoriser un éclairage en quantité suffisante et dont la qualité se rapproche de la lumière naturelle.

Étirements : quelques exercices à faire, au minimum, 2 fois par jour pendant 10 à 20 secondes chacun

5

