

NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

NOS ADRESSES :

Libourne

5 rue Fimin Didot
33500 Libourne

Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse
Lieu-dit Le Barbut
33750 Beychac et Caillau

Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier
33230 Coutras

La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot
33240 La Lande de Fronsac

St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau

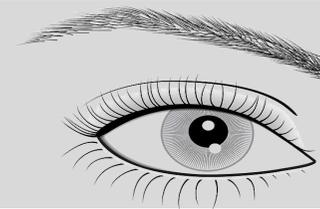


Nos conseils

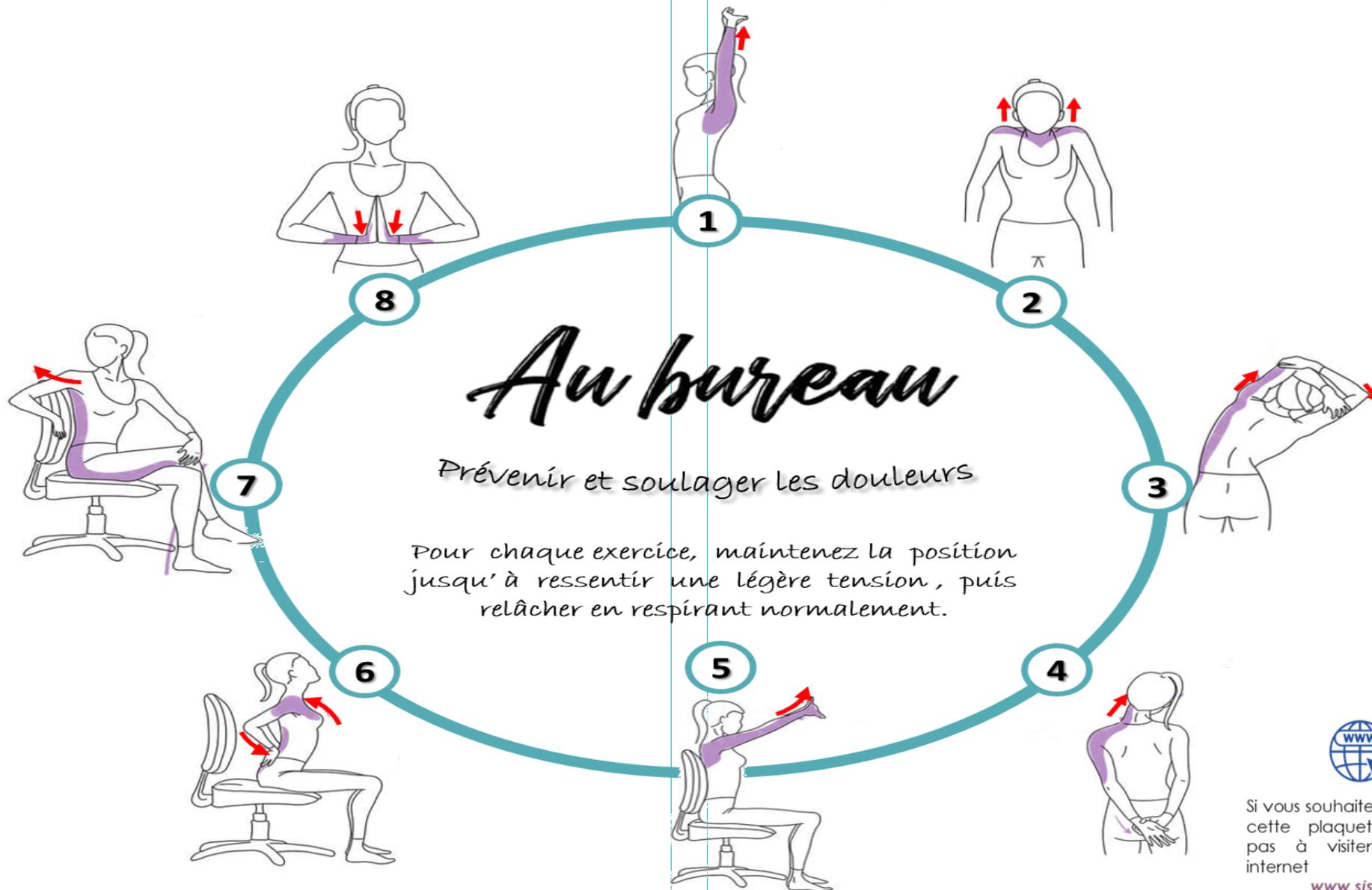


ÉTIREMENTS SUR POSTES
SÉDENTAIRES

Regardez loin devant, à gauche, à droite, fermez les yeux et effectuez des mouvements oculaires dans tous les sens. Clignez des yeux plusieurs fois. Détachez régulièrement votre regard de l'écran et fixer un objet éloigné. La vision de loin vous permettra de reposer vos yeux.



S'étirer plusieurs fois par jour !



Si vous souhaitez télécharger cette plaquette, n'hésitez pas à visiter notre site internet