MOVE / 039

오래 앉은 뒤 자세 전환

다음 작업 전 몸을 살펴요.

MOVE.notes

01

현재

어디가 뻣뻣한지 느껴봐요.



02

전환

편안하게 자세를 바꿔요.

03

조정

책상이나 의자 위치를 돌아봐요.