

Bonjour!

chez vous

La lettre joyeuse
déposée par

**grand
mercredi**

À LIRE TOUS LES MATINS

Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

Bonjour tout le monde !



Nous sommes
MERCREDI 22 AVRIL
Depuis 32 jours, c'est le
Printemps !

- C'est la Saint Alexandre
- Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'acteur François Berléand, qui célèbre ses 68 ans. On est d'accord pour dire qu'il ne les fait pas, si ?



La petite gym joyeuse

LE RÉVEIL DES OREILLES

Réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre, puis – mains à plat – frictionnez énergiquement vos oreilles pendant 15 secondes. Puis, du bout des doigts, malaxez-les, du lobe vers le haut, sans hésiter à insister sur les plis. Enfin, posez vos mains sur chaque oreille, pour vous isoler du bruit. Appuyez franchement, écoutez votre « son intérieur », puis relâchez.



L'oreille est considérée comme une sorte de prolongement du corps, en forme de fœtus tête en bas. Lorsque vous touchez le lobe, par exemple, cela correspond à votre crâne.

Votre petite boussole du jour

La minute people

Des Alexandre (ou des Alexandra) célèbres, il en existe plein ! Sauriez-vous en faire une liste ? Et si, en plus, vous parvenez à rédiger un ou plusieurs alexandrins, alors bravo !

.....

.....



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !

Bien chez moi...

FAITES PASSER LE MESSAGE !

Chut!

Il n'y a pas que vos proches qui vous espèrent en bonne forme : il y aussi vos voisins. Pour leur donner de vos nouvelles « de loin », faites preuve d'originalité et accrochez sur le rebord de votre fenêtre un mot rigolo sur une feuille de papier : « Ici, tout va bien. Merci ! ».



On a tous près de chez nous ou dans l'immeuble une « petite dame », aussi discrète qu'une souris, avec laquelle on aimerait échanger plus que quelques mots. Essayez de l'appeler... Qui sait ? C'est un peut-être le début d'une longue amitié...



Devinette du jour, bonjour !

Quel mot courant a cinq voyelles et une seule consonne, toutes différentes ?

À demain pour la réponse !

À demain !