

Bonjour!

chez vous



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
JEUDI 23 AVRIL
Depuis 33 jours, c'est le Printemps !

- ☞ C'est la Saint Georges
- ☞ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Paul Belmondo (56 ans), le fils du grand Jean-Paul. On vous conseille les émissions de cuisine de sa femme Luana, si vous ne les avez encore jamais vues.

Votre petite boussole du jour

Prenez la plume !

La distribution du courrier est capricieuse ? Et alors ! Prenez le temps d'écrire une longue et vraie lettre à une personne qui vous est chère.

Moins éphémère qu'un email et bien plus marquant qu'un SMS.



Choisissez un joli papier à lettre et un timbre original : la surprise sera totale !



La petite gym joyeuse

POUR UN PORT DE REINE / DE ROI

Allongé sur le dos, posez les jambes sur une chaise pour former un angle droit. Tenir 1 minute les bras le long du corps et les omoplates au sol.

Debout, le dos contre le mur, basculez légèrement le bassin vers l'avant. Les omoplates et les lombaires ne doivent pas bouger.

Etirez alors votre cou comme pour toucher le ciel.



Destinés à rectifier votre posture, ces exercices permettent aussi d'effacer les tensions du quotidien.

Bien chez moi...

UN AIR SAIN POUR UN ESPRIT

Fabriquez votre propre assainisseur d'air en demandant à votre pharmacien de vous préparer dans un vaporisateur en verre : 15 ml d'extrait d'hamamélis + 5 gouttes d'huile essentielle de camomille + 45 ml d'eau.



Votre fille/belle-fille connaît-elle déjà cette astuce ? Donnez-la lui sans tarder, d'autant que quelques vaporisations favorisent le sommeil de toute la famille.



Devinette du jour, bonjour !

Qu'est-ce qui peut être servi mais jamais mangé ?

À demain pour la réponse !

À demain !