

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
VENDREDI 24 AVRIL
Depuis 34 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Saint Fidèles
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du grand couturier et styliste Jean Paul Gaultier, qui fête ses 68 ans.



La petite gym joyeuse

C'EST LE PIED !

Assis bien droit au bord d'une chaise, les pieds écartés, soulevez la pointe des pieds en laissant les talons au sol.

Puis, faites pivoter les talons vers l'extérieur, et reposez les pieds à l'horizontal.

Refaites l'exercice en sens inverse, 5 à 10 fois.



Si vous sentez que votre hanche a du mal à suivre au moment de l'écartement, réduisez la distance.



Votre petite boussole du jour

Dicton du jour

« Si 31 jours avril avait, personne ne s'en plaindrait ! ». Si, malgré tout, vous trouvez le temps long, on vous comprend. Exprimez-le avec vos mots et débarrassez-vous de cette sensation désagréable. Vous irez beaucoup mieux après, promis !

.....

.....



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



Bien chez moi...

SYSTÈME D

Vous adorez votre libraire parce qu'il vous offre toujours un marque-page lorsque vous achetez un livre. En attendant de le retrouver, fabriquez le vôtre. Carton peint, papier aluminium, ruban, ficelle de couleur, paillettes, perles plates... : rien de tel pour égayer vos lectures.



Vos Petits-Enfants – ou les plus jeunes de votre tribu sont eux aussi fanatiques de loisirs créatifs. Passez-leur un coup de fil et réalisez ensemble, à distance, une cocotte ou un avion en papier. Leurs parents ont tout oublié, eux !



Devinette du jour, bonjour !

Je parle sans langue et entend sans oreille. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

À demain !

