

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
SAMEDI 25 AVRIL
Depuis 35 jours, c'est le Printemps !

- C'est la Saint Marc
- Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'acteur Al Pacino. Il souffle ses 80 bougies.



La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE OCULAIRE

Tout simplement, clignez des yeux pendant 1 minute. Ni trop vite, ni trop lentement.

Puis, fixez votre regard sur un point dans la pièce. Sans détourner les yeux, faites pivoter votre tête de gauche à droite, puis de bas en haut pendant 1 minute également.



Ces deux exercices ont comme vertu d'humidifier vos yeux et de les stimuler efficacement. N'hésitez donc pas à les pratiquer régulièrement.



Votre petite boussole du jour

Allons z'enfants !

Rouget de Lisle a chanté La Marseillaise il y a 228 ans pour la première fois ! Et quelque chose nous dit que vous ne la chantez pas uniquement le 14-Juillet. D'ailleurs... connaissez-vous toutes les paroles par cœur ?

Bien chez moi...

UN PEU DE DOUCEUR...



Et si vous aménagiez dans votre « chez vous » petit coin vraiment douillet ? Un plaid, plusieurs coussins et une écharpe molletonnée en guise d'appui-tête suffisent parfois à se fabriquer un nid plus accueillant que n'importe quel canapé.



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



Si vous êtes parrain ou marraine, c'est l'occasion ou jamais de souhaiter un bon week-end à votre filleul(e). Et de lui raconter le jour où ses parents vous ont annoncé qu'ils vous choisissaient comme son ange gardien pour la vie !



Devinette du jour, bonjour !

Quelle main vaut-il mieux utiliser pour mélanger du sucre dans une tasse de thé ?

À demain pour la réponse !

À demain !