

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
DIMANCHE 26 AVRIL
Depuis 36 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Saint Alida
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de la Première Damedes Etats-Unis, Melania Trump (50 ans).



La petite gym joyeuse

UNE TAILLE DE GUÊPE

Prenez dans chaque main une petite bouteille d'eau. Debout, les jambes écartées et alignées avec les hanches, fléchissez légèrement les genoux.

Puis, balancez le buste d'un côté puis de l'autre, les bras tendus vers le sol.



Attention : pour ne pas vous faire mal, vous devez vous pencher légèrement vers l'avant et ne jamais descendre les bras plus bas que les genoux.

Votre petite boussole du jour

Le goût de l'enfance

Riz au lait ou crème caramel ? Flan pâtissier ou religieuse au chocolat ?

Lorsque vous étiez enfant, un dessert vous faisait craquer plus qu'un autre. Si vous pouvez vous l'offrir aujourd'hui, tant mieux.

Sinon, souvenez-vous en !



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

Bien chez moi...

RITUEL DU SOIR



Pour une fois, ce soir, ne vous glissez pas sous les draps avant d'avoir : tamisé un peu la lumière pendant 10 minutes, écouté un morceau de piano, et lu un poème qui parle d'amour. Vos rêves n'en seront que plus beaux !



Appelez l'aîné(e) de vos Petits-Enfants et conseillez-lui la lecture d'un roman (même classique !) qui vous a ému(e) à son âge. Ça le changera des séries sur Netflix !



Devinette du jour, bonjour !

Quel est le comble pour des cowboys ?

À demain pour la réponse !

il vaut mieux utiliser une cuillère !

À demain !