

# 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  
**LUNDI 27 AVRIL**

Depuis 37 jours, c'est le Printemps !

- C'est la Sainte Zita
- Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'actrice française Anouk Aimée (88 ans). Inoubliable dans « Un homme et une femme » de Claude Lelouch.



## La petite gym joyeuse

UN COU DE COMPÉTITION

Fermez la bouche et contractez la mâchoire inférieure en étirant les muscles du cou.

Tenez une dizaine de secondes, puis relâchez.

Répétez 10 fois.



L'exercice est véritablement efficace si vous sentez vos pectoraux se contracter lorsque vous étirez vos muscles.



## Votre petite boussole du jour

La Lune fait des siennes

Ce soir, quelques remous sont à prévoir dans le ciel en raison du nœud lunaire. Ce n'est donc ni un bon jour pour vous occuper de vos petites plantations, ...ni pour vous couper les cheveux vous-même !



Notez sur un carnet l'influence que la Lune a sur vous et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !

## Bien chez moi...



PORTE-BONHEUR

Quelque part sur un mur, à proximité d'un miroir ou près de votre lit, suspendez un petit objet qui vous est cher et que vous ne sortez que trop peu souvent. Un collier, un gri-gri, même une image. Dès que vos yeux se poseront dessus, le réconfort sera immédiat.



Si vous vous sentez proche des animaux, osez passer un coup de fil au refuge SPA le plus proche de chez vous et manifestez votre soutien aux équipes qui, malgré la difficulté, continuent de s'occuper de leurs pensionnaires de tous poils.



## Devinette du jour, bonjour !

Dans sa vitrine, comment le pâtissier range-t-il ses pains au chocolat ?

À demain pour la réponse !

se mettre en file indienne

À demain !