

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
MERCREDI 15 AVRIL
Depuis 25 jours, c'est le Printemps !

☛ C'est la Saint Patern (mais aussi : César, Anastasie)

☛ Aujourd'hui, la comédienne Josiane Balasko fête ses 70 ans... et la journaliste Natacha Polony ses 45 ans.

Votre petite boussole du jour

Rêvez, maintenant !

Une journée idéale, pour vous, ça ressemble à quoi ? À la dolce vita quelque part ailleurs ?
À une tasse de thé entouré(e) de vos amis ?
À un plateau-télé gastronomique ?
À vous d'imaginer...

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



La petite gym joyeuse

ON DÉTEND SES OMOPLATES

Munissez-vous d'une petite balle ferme (entre 3 et 6 cm de diamètre)

Adossez-vous au mur et placez la balle à proximité de l'omoplate droite ; votre main droite doit tenir votre épaule gauche.

Faites rouler lentement la balle dans votre dos, de haut en bas et de gauche à droite, en évitant la partie osseuse. Recommencez avec l'omoplate gauche (la main sur l'épaule droite).



Choisir une balle rebondissante plutôt qu'une balle de tennis, qui a tendance à trop glisser.

Bien chez moi...

SÉANCE D'ESSAYAGE

C'est fou le nombre de vêtements que l'on accumule, en oubliant la moitié au fond de son armoire ! Pourtant, n'est-ce pas l'occasion d'enfiler votre robe à fleurs fétiche ou votre gilet en tweed soi-disant trop petit ?



Idée téléphone

L'orthographe, la grammaire et vous, ça ne fait qu'un ! Et si vous appeliez un écolier de la famille pour l'aider à faire ses exercices du jour ? Il va adorer !



Devinette du jour, bonjour !

Pourquoi les moutons se brossent-ils les dents matin et soir ?

À demain pour la réponse !

À demain !