

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

JEUDI 16 AVRIL

Depuis 26 jours, c'est le Printemps !

- C'est la Saint Benoît
- C'est l'anniversaire du journaliste et présentateur Michel Denisot. 75 ans, mais qui porte beau !



La petite gym joyeuse

DES GENOUX EN BÉTON

A plat ventre sur un tapis ou sur votre lit, attrapez votre coup de pied gauche avec votre main gauche et rapprochez-le de la fesse.

Tenez 5 secondes, en inspirant et expirant longuement.

Recommencez avec le pied droit, et faites 3 séries de 2.



Si vous manquez de souplesse, faites le même exercice en restant debout et en prenant appui contre un mur avec le bras opposé.



Votre petite boussole du jour

Charlot, ce héros

Charlie Chaplin était né un 16 avril. De tous ses films, lequel vous a le plus touché ?



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

Bien chez moi...

LA MAIN DANS LE SAC



Votre sac à main (ou votre sacoche) est au chômage technique depuis plus d'un mois. En attendant de pouvoir l'utiliser à nouveau, jetez un œil à l'intérieur : il/elle contient forcément deux ou trois choses superflues qui l'alourdissent inutilement.



Et si vous lanciez votre propre club de lecture ? Que lit votre gendre / votre voisine / votre meilleure amie ? Partagez vos impressions et réservez votre tour pour après !



Devinette du jour, bonjour !

Quel est votre lien de parenté avec la femme du père du père du mari de votre mère ?

À demain pour la réponse !

À demain !