

# 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 17 AVRIL**  
Depuis 27 jours, c'est le Printemps !

- ↳ C'est la Saint Anicet
- ↳ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du tennisman français Jo-Wilfried Tsonga (35 ans)... Et aussi de la « Vache qui Rit » (1er fromage fondu français, inventé en 1921) !



### Votre petite boussole du jour

Les sens en éveil

On les appelle « les petits riens » et, pourtant, ils sont presque tout. Aujourd'hui, prêtez attention aux choses les plus insignifiantes de votre journée – un sourire, une attention, les bienfaits d'une pause... - et appréciez-les comme autant de petits bonheurs.



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



### La petite gym joyeuse

AUTO-MASSAGE DU CRÂNE

Chauffez vos mains en les frottant énergiquement l'une contre l'autre.

Du bout des doigts, tapotez légèrement votre crâne partout où il y a des cheveux (devant, derrière, dessus, sur les côtés). Recommencez, cette fois les poings fermés.

Enfin, avec la pulpe de vos doigts, ensermez votre tête à différents endroits en essayant de faire bouger la peau du crâne. Comme chez le coiffeur !



Vertus stimulantes oblige, pratiquez cet auto-massage de préférence le matin et en fermant les yeux.

### Bien chez moi...



LA CLÉ DU BONHEUR

Il ne manque presque rien à votre trousseau de clés pour le rendre unique. Quelques rubans de couleur glissés dans un anneau, un joli médaillon, le bouchon d'un grand cru classé tenu par une ficelle... Créez et innovez !



Si vous avez un téléphone portable, vous pouvez utiliser la fonction « dictaphone » et vous enregistrer pour nous raconter votre petit rituel du matin, nous lire un poème ou encore nous parler de votre plat préféré. Adressez votre message vocal de 2 min maxi à [courrier@grand-mercredi.com](mailto:courrier@grand-mercredi.com) et nous le diffuserons avec plaisir sur notre libre antenne !



### Devinette du jour, bonjour !

Comment appelle-t-on un hippopotame qui fait du camping ?

À demain pour la réponse !

C'est votre arrière-grand-mère

## À demain !

