

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 12 AVRIL
Depuis 22 jours, c'est le Printemps !

☞ C'est la Saint Jules
(et le Dimanche de Pâques)

☞ Il y a 59 ans jour pour jour,
Iouri Gagarine accomplissait le
tour de la Terre en 108 minutes à
bord de son module spatial.



La petite gym joyeuse

ON ASSOULPIT SON BASSIN !

Debout, les pieds écartés et les jambes légèrement fléchies, placez vos mains sur les hanches.

Basculiez doucement les fesses d'avant en arrière en comptant jusqu'à 20.

Recommencez 2 fois. Vous voilà échauffés !



Ne pas exagérer le mouvement si vous portez une prothèse.



Votre petite boussole du jour

DING-DONG !

En toute logique, les cloches vont retentir aujourd'hui... Guettez leur son et essayez de les imaginer encore plus proches de vous.
À qui vous font-elles penser ?



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

Bien chez moi

JUSQU'AU BOUT
DES ONGLES



On prend soin de soi en pratiquant soi-même un massage des mains ou des pieds, en vaporisant son parfum favori dans la pièce, ou en prenant le temps d'une manucure digne de ce nom !



Côté beauté, il vous manque forcément LA nouvelle crème miracle ou – pour vous, messieurs – l'après-rasage que tout le monde s'arrache. Son nom ? Posez donc la question à la plus coquette / au plus coquet de la famille !



Devinette du jour, bonjour !

Dès que l'on prononce mon nom, je me brise.
Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

À demain !