

# 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 13 AVRIL**  
Depuis 23 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Sainte Ida
- 👉 Aujourd'hui, Brigitte Macron fête ses 67 ans. On lui souhaite un bel anniversaire de Première dame confinée !



### La petite gym joyeuse

ON RESPIRE PAR LE VENTRE

Inspirez puis expirez le plus longtemps possible, comme si vous tentiez de souffler une bougie. Rentrez le ventre, nombril inclus. Répétez 5 fois.



Inspiré d'une technique de yoga, cet exercice est conseillé par les kinés.



### Votre petite boussole du jour

L'heure du bilan

Déjà 1 mois de confinement... Nous sommes nombreux à avoir mis ce temps à profit. Vous, par exemple, qu'avez-vous fait ?

.....

.....



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



### Bien chez moi

BONNES ONDES

Allumez la radio et branchez-vous sur une station que vous n'écoutez quasiment jamais. Vous verrez, vous ferez plein de nouvelles découvertes ! (musicales, humoristiques, divertissantes...)



1 mois en ayant respecté les consignes élémentaires de confinement, c'est long mais ça se fête. Appelez vos proches pour les féliciter d'avoir tenu bon !



### Devinette du jour, bonjour !

Qui a dit : « Croyez pour être fort. Aimez pour être heureux » ?

À demain pour la réponse !

## À demain !