

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
MARDI 14 AVRIL
Depuis 24 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Saint Maxime
- 👉 Aujourd'hui, l'écrivain Alexandre Jardin (« Fanfan », « Bille en tête », « Le Zèbre ») fête ses 55 ans.



La petite gym joyeuse

ON RÉVEILLE SES DOIGTS

Remplissez une petite bassine d'eau chaude et plongez-y une éponge.

Main après main, serrez et malaxez l'éponge comme si vous l'essoriez (mais sans sortir les mains de l'eau).



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



Votre petite boussole du jour

La main verte

C'est le jour idéal pour débuter un herbier. Une fleur par-ci, une feuille de menthe par-là, une herbe sauvage, un trèfle... Si vous n'avez pas de presse spéciale, entassez une pile de livres sur les feuilles de papier que vous aurez intercalées.



Ecrivez sur un carnet le nom des fleurs que vous faites sécher, et gardez-le précieusement. Il vous sera utile lorsqu'elles seront fin prêtes !

Bien chez moi...

ET EN MUSIQUE !



Une envie de voyager dans le temps ? Replongez dans votre collection de CDs ou – mieux ! – de vinyles, et passez-vous en boucle votre titre favori.



Vous les applaudissez chaque soir à 20h mais tous ne vous entendent pas... Et si vous appeliez une infirmière parmi vos connaissances pour l'encourager elle aussi ?



Devinette du jour, bonjour !

Quel est le plat que les Auvergnats ne peuvent pas manger debout ?

À demain pour la réponse !

À demain !