

# 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 19 AVRIL**  
Depuis 29 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Sainte Emma
- 👉 C'est l'anniversaire de Gad Elmaleh, humoriste et comédien, qui fête aujourd'hui ses 49 ans.



### La petite gym joyeuse

GYMNASTIQUE DU SOUFFLE  
(ET DU CERVEAU !)

Assis(e) confortablement, fermez les yeux.

En inspirant profondément par le nez, gonflez le ventre et visualisez le nombre 10.

En expirant lentement, prononcez dans votre tête et visualisez encore le nombre 10.



À l'inspiration suivante, faites de même avec les chiffres 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 et 0 !



### Votre petite boussole du jour

Bonjour l'humour !

Connaissez-vous par cœur une blague ou une devinette ?

Pourriez-vous la retranscrire ici ?

.....

.....



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

### Bien chez moi

SUR LES ONDES



Aujourd'hui, cherchez sur votre radio la fréquence de Rire & Chansons et avec un peu de chance, vous tomberez sur un humoriste truculent qui vous fera bien rire !



Idée téléphone

Quelle est la personne de votre entourage ayant le meilleur sens de l'humour, les plaisanteries les plus fines, le jeu de mots taquin ? Appelez-la de ce pas !



### Devinette du jour, bonjour !

Je suis né muet, mais après 40 ans, j'ai enfin fini par parler. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

## À demain !