

# 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 21 AVRIL**  
Depuis 31 jours, c'est le Printemps !

- ☝ C'est la Saint Anselme
- ☝ C'est l'anniversaire de la Reine Elisabeth II, qui fête aujourd'hui ses 94 printemps.



## La petite gym joyeuse

### GYMNASTIQUE DES BRAS

Assis(e), le dos droit, tendez vos bras à l'horizontale, mains tendues.

Faites de petits cercles doucement quelques secondes, en respirant profondément.

Laissez vos bras retomber doucement et roulez une fois les épaules vers l'arrière.



Si vos cervicales étaient un peu tendues, cela va déjà mieux !

## Votre petite boussole du jour

Aujourd'hui, c'est «arty»

Fermez les yeux et pensez à un tableau, une sculpture, qui vous a un jour particulièrement plu ou beaucoup touché.



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

## Bien chez moi

Y A-T-IL DE L'ART CHEZ MOI ?



Vous devez bien avoir un tableau, une affiche, un objet sculpté, ou même une photo adorée ? Regardez-le et laissez votre esprit vagabonder.



Idée téléphone

Saviez-vous que La Joconde avait été dérobée en 1911 par un vitrier italien prénommé Vincenzo Peruggia, avant d'être restituée au Louvre en 1914 ? Racontez cette anecdote à un proche !



## Devinette du jour, bonjour !

Claude a un père, mais son père n'a pas de fils.  
Comment est-ce possible ?

À demain pour la réponse !

## À demain !