

# 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 10 MAI**  
Depuis 50 jours, c'est le Printemps !

👉 C'est la Sainte Solange  
👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de la comédienne Françoise Fabian, qui célèbre ses 87 ans.



## La petite gym joyeuse

ASTUCE CARDIO

Debout, les jambes écartées à la largeur du bassin, posez vos mains sur les épaules, les coudes à hauteur de celles-ci.

Ramenez le talon droit sous la fesse droite, tout en ouvrant les bras, paumes vers le ciel. Puis ramenez la jambe en replaçant vos mains sur les épaules. Répétez avec l'autre pied. Effectuez 2 sessions de 20 mouvements, avec une pause de 30 secondes entre les deux.



A chaque mouvement de pied, le poids du corps doit être ramené sur la jambe opposée.



## Votre petite boussole du jour

Dicton du jour

« Mai fleuri, an réjoui » ! N'attendez pas pour vérifier que tous vos bouquets, arbustes et plantations ont tout ce dont ils ont besoin pour s'épanouir. L'année qui vient en dépend.

On vous donne même une mission pour la journée : faire des projets !



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

## Bien chez moi...



« PETITS, PETITS, PETITS... »

Pinsons, moineaux, mésanges... : ils sont tous de sortie ! Avec l'arrivée des beaux jours et un thermomètre en hausse, pensez à disposer sur le rebord de votre fenêtre ou sur le balcon une coupelle d'eau dans laquelle ils pourront se mouiller les plumes.



Ayez une pensée pour une personne faisant d'habitude partie de votre quotidien et que vous n'avez pas vue depuis (trop) longtemps. Appelez-la sans tarder et imaginez vos futures retrouvailles.



## Devinette du jour, bonjour !

Pourquoi un fou met-il son journal dans le frigo ?

À demain pour la réponse !

Réponse : La bougie

À demain !