

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 11 MAI

Depuis 51 jours, c'est le Printemps !

- ↳ C'est la Sainte Estelle
- ↳ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de la mannequin et actrice Laetitia Casta, qui souffle ses 42 bougies.



La petite gym joyeuse

TRAVAILLER SON ÉQUILIBRE

Tracez au sol (avec un fil ou du ruban) une ligne droite de 4 mètres. Marchez sur cette ligne un pied devant l'autre, à votre rythme, sans dépasser. Vous pouvez écartier les bras pour vous aider. Après un premier aller-retour, recommencez mais – cette fois – en tenant un objet entre les deux mains ou en vous cachant un œil. Les plus téméraires peuvent faire cet exercice à reculons, la pointe du pied arrière touchant le talon de celui de devant.



Pour garantir votre stabilité en marchant, rentrez le ventre et serrez les fesses !



Votre petite boussole du jour

Jour J

Le déconfinement, c'est aujourd'hui ! Vérifiez que le champagne est au frais et ouvrez peu à peu la porte à ceux qui vous ont le plus manqué ! Enfants, Petits-Enfants, frères, sœurs, voisins/voisines, amis... Mais restez prudents !



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

Bien chez moi...



SHOPPING

Plusieurs types de magasins rouvrent également aujourd'hui. Après presque 2 mois sans pouvoir faire de lèche-vitrine, accordez-vous une sortie et offrez-vous un petit plaisir (un parfum, des fleurs, un joli vêtement...)



Avant le dîner, faites le bilan de cette journée historique avec vos proches et posez-leur à tous la même question : « Quelle est la première chose que tu aies faite aujourd'hui ? »



Devinette du jour, bonjour !

J'ai 2 pieds, 6 jambes, 8 bras, 2 têtes et un œil.
Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

Réponse : Pour avoir des nouvelles fraîches

À demain !