

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 28 AVRIL
Depuis 38 jours, c'est le Printemps !

- C'est la Sainte Valérie
- Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du célèbre Jacques Dutronc (77 ans), le chanteur des fameux « Cactus ».



La petite gym joyeuse

ANTI-BRAS MOUS

Pieds écartés, genoux fléchis, pliez les coudes et ramenez-les dans l'alignement du corps, entre les côtes et la taille.
Dépliez lentement le bras droit devant vous, aussi loin que possible.
Tournez le poing vers l'intérieur, en décontractant vos épaules.
Ramenez le bras droit en position initiale et recommencez avec le gauche.



Dans une série de 20, vous pouvez faire 10 mouvements lents et 10 mouvements plus rapides pour corser le tout !



Votre petite boussole du jour

Dancez, maintenant !

Demain, c'est la Journée internationale de la danse. La classique, la folklorique, celle de salon ou de compétition. Pour votre unique plaisir, esquissez quelques pas chez vous sur quelques notes de musique et rappelez-vous votre plus belle valse.

Bien chez moi...



FLEURS MAISON

Faute de fleurs fraîches et en attendant le muguet, confectionnez votre propre bouquet. Pour cela, vous n'aurez besoin de rien d'autre que d'un peu de papier, de ciseaux, d'une agrafeuse et de ruban adhésif. Attention toutefois à ne pas remplir leur vase d'eau !



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



L'appétit vient en mangeant... mais aussi en téléphonant. Avant de passer à table, appelez vos proches pour leur demander ce qu'ils ont prévu à déjeuner. Qui sait ? Leur menu mettra peut-être vos papilles en éveil !



Devinette du jour, bonjour !

Je peux tourner sans bouger. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

dans l'ordre des croissants / décroissant)

À demain !