

# Bonjour!

## chez vous

La lettre joyeuse  
déposée par

**grand  
mercredi**

À LIRE TOUS LES MATINS

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

**SAMEDI 9 MAI**

Depuis 49 jours, c'est le Printemps !

- ☛ C'est la Saint Pacôme
- ☛ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de la sportive et médaillée olympique Marie-José Pérec (52 ans).



### La petite gym joyeuse

ASSOUPPLISSEMENT DES CERVICALES

Debout, les jambes écartées à la largeur du bassin, grandissez-vous et regardez droit devant vous. Basculez lentement la tête vers l'avant, les yeux vers le sol. Tenez 4 secondes. Revenez en position initiale puis basculez la tête en arrière, les yeux vers le plafond. Tenez 4 secondes. Revenez en position initiale puis pivotez la tête vers la gauche (4 sec. en expirant) et vers la droite (4 sec. en expirant).



Attention à bien garder votre buste droit ! L'exercice n'est efficace que si votre corps ne pivote pas en même temps que votre tête.



### Votre petite boussole du jour

En jaune et bleu

Il y a 70 ans jour pour jour, Robert Schuman – alors ministre des Affaires étrangères – évoquait sa vision de l'Europe pour la 1<sup>ère</sup> fois. En cette journée particulière, rappelez-vous quels sont les pays européens que vous avez visités et ceux que vous avez préférés.



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

### Bien chez moi...



DRESS CODE

Europe oblige, choisissez dans votre garde-robe une tenue jaune et bleue. Un hommage élégant et on ne peut plus patriotique !



Quel(le) est l'ancien(ne) collègue de travail avec lequel/laquelle vous aimiez prendre votre premier café au bureau le matin ? Gérard ? Martine ? Quel que soit son prénom, passez-lui un coup de fil et prenez 5 minutes pour discuter.



### Devinette du jour, bonjour !

Jeune, je suis grande. Vieille, je deviens petite.  
Le vent est mon pire ennemi. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

Réponse : La roquette

À demain !