

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
JEUDI 14 MAI
Dans 37 jours, c'est l'été !

- ➡ C'est la Saint Matthias
- ➡ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'idole de votre belle-fille : le chanteur Patrick Bruel (61 ans).



Le saviez-vous ?

Le roi Louis XVI entretenait une passion secrète pour...les serrures ! Outils, mécanismes, modèles classiques ou dernier cri : cet artisanat était son passe-temps favori. À l'abri des regards de la cour, il avait ainsi fait installer une petite forge au-dessus de sa bibliothèque privée.



Sur invitation

Troquez la traditionnelle « Fête des voisins » contre un apéritif informel en bas de chez vous (un avec les voisins du 1er étage, un autre avec ceux du 2^{ème}, etc...). Chacun prépare un petit quelque chose pour le buffet et, surtout, pense à apporter son masque !



La petite gym joyeuse

SPORT SUR CHAISE

Assis, le dos bien droit et les pieds à plat, commencez par détendre vos poignets en faisant des moulinets devant vous. Puis, ramenez vos mains sur les épaules et tendez les bras. Faites 5 aller-retours. Relâchez. Les bras tendus devant vous, levez-les jusqu'au niveau de la tête et grandissez-vous (5 fois). Au dernier mouvement, bras en l'air, ramenez les mains sur les épaules (5 fois). Enfin, les mains le long du buste, relevez le genou gauche plié – posez. Relevez le genou droit plié – posez (5 fois chacun)



Entre deux mouvements, soufflez un grand coup !
Mémo : on inspire par le nez, on expire par la bouche.

Les mots qui font du bien

L'ESSENTIEL D'ABORD



« Donnez à ceux que vous aimez des ailes pour voler, des racines pour revenir, et des raisons de rester. »

(Dalaï Lama)



Prenez 2 minutes aujourd'hui pour méditer ces quelques mots et écrire sur un carnet ce qu'ils vous inspirent.



Devinette du jour, bonjour !

Quelle est la surface sur laquelle on cherche le rayon pour trouver le volume ?

À demain pour la réponse !

Réponse : La loupe

À demain !