

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
VENDREDI 15 MAI
Dans 36 jours, c'est l'été !

- ☞ C'est la Sainte Denise
- ☞ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du maire de Toulon, Hubert Falco (73 ans).



Le saviez-vous ?

Le croissant au beurre n'est pas français ! Il est le fruit de l'imagination d'un boulanger autrichien qui aurait mis au point cette recette en forme de croissant musulman après que l'armée de son pays ait fait fuir les Turcs, au XVII^e siècle. Cette viennoiserie a été adoptée en France bien plus tard, sous Marie-Antoinette.



Sur invitation

Bientôt l'anniversaire de votre fille, de votre gendre, de votre meilleur(e) amie ? Préparez-lui une surprise en lui adressant un petit « bon pour souffler X bougies » chez vous, autour de son gâteau préféré.



La petite gym joyeuse

LE BALAI EST VOTRE ALLIÉ

Debout, les pieds écartés au niveau du buste, tenez des deux mains un balai devant vous. Faites un pas en avant, par-dessus la brosse, puis ramenez le pied (10 fois). Changez de pied, toujours en prenant appui sur le manche.

Refaites une série de 10 en alternant pied droit / pied gauche.

Jambes droites, pieds joints, écartez le balai un coup à droite, un coup à gauche. (10 fois)



Vous pouvez prolonger l'exercice en effectuant de courtes genuflexions tout en tenant le balai dans votre dos.

Les mots qui font du bien

ÊTRE ET VOULOIR



« Dans la vie, on ne fait pas ce que l'on veut, mais on est responsable de ce que l'on est ».

(Jean-Paul Sartre)



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



Devinette du jour, bonjour !

Quels sont les deux fruits que l'on trouve dans toutes les maisons ?

À demain pour la réponse !

À demain !