

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
SAMEDI 16 MAI
Dans 35 jours, c'est l'été !

- 👉 C'est la Saint Honoré
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du créateur Christian Lacroix, qui célèbre ses 69 ans.



Le saviez-vous ?

Le plus long banc du monde (3 km) se situe à Marseille, sur la corniche Kennedy. Cet ouvrage en béton moulé, partant du pont de la Fausse-Monnaie, offre un fabuleux panorama sur la Méditerranée et a permis à la cité phocéenne d'entrer dans le Livre des Records en 1965.



Sur invitation

Un peu de coquetterie ne nuit pas. Mesdames, conviez votre meilleure complice beauté à une manucure maison ; messieurs, dénichiez un barbier qui se déplace à domicile pour chouchouter barbe et moustache.



La petite gym joyeuse

LE HAUT DU CORPS D'ABORD !

Assis sur une chaise, le bassin avancé vers le rebord, les pieds bien à plat et le dos droit, prenez appui sur les côtés et soulevez les fesses. Tenez 3 secondes. Relâchez. Faites une série de 8. Toujours en prenant appui sur les côtés de l'assise, décollez les fesses et descendez-les devant la chaise, en pliant les genoux, sans descendre trop bas. Soufflez en descente, inspirez en montant (8 fois).



Commencez toujours par faire des mouvements de faible amplitude, puis augmentez au fur et à mesure.

Les mots qui font du bien

AMI POÈTE



« J'ai tendu des cordes de clocher à clocher, des guirlandes de fenêtre à fenêtre, des chaînes d'or d'étoile à étoile, et je danse ».

(Arthur Rimbaud)



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



Devinette du jour, bonjour !

Quel est le dessert préféré des oiseaux ?

À demain pour la réponse !

Réponse : Les coings et les mûres

À demain !