

# 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  
**DIMANCHE 17 MAI**  
Dans 34 jours, c'est l'été !

- ☞ C'est la Saint Pascal
- ☞ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'humoriste et imitateur Gérald Dahan, qui fête ses 47 ans.



### Le saviez-vous ?

Le cerveau est l'organe qui consomme le plus d'oxygène. Mais il est aussi capable de produire de l'électricité ! En éveil, cette partie essentielle de notre corps pourrait même être en mesure d'alimenter une ampoule... Lumineux, n'est-ce pas ?



### Sur invitation

De l'air ! Le soleil vous donne rendez-vous au rayon promenade. Convenez d'un lieu précis avec un / une camarade de marche, baladez-vous une bonne heure le nez (masqué) au vent et sa-vou-rez !



### La petite gym joyeuse

DU NEZ AU MENTON

Avec votre doigt, levez le bout de votre nez comme pour le retrousser.  
Gardez la position 10 secondes et répétez 10 fois.  
Essayez de toucher votre nez avec la lèvre supérieure, en la hissant vers le haut. Tenez 10 secondes.  
Imaginez que vous mâchez un chewing-gum et exagérez chaque mouvement, pendant au moins 30 secondes.



Cette gymnastique faciale tonifie la peau et permet – si l'on est assidu(e) ! – d'atténuer les rides.

### Les mots qui font du bien

AU TOP DU TOP



« Ne laissez personne venir à vous sans qu'il vous quitte meilleur et plus heureux ».

(Mère Teresa)



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



### Devinette du jour, bonjour !

On m'achète pour manger mais on ne me mange jamais. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

Réponse : La mouche au chocolat

## À demain !