

# 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  
**LUNDI 18 MAI**  
Dans 33 jours, c'est l'été !

- 👉 C'est la Saint Eric
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du tennisman et chanteur Yannick Noah, qui fête ses 60 ans tout rond.



### Le saviez-vous ?

On trouve en Amérique centrale une espèce de lézard appelée « lézard basilic » ou... « lézard Jésus-Christ ». Très répandu, ce reptile doit son double surnom à sa couleur ainsi qu'à sa capacité à courir de longues distances sur l'eau (1,5 m par seconde).



### Sur invitation

Votre film préféré passe ce soir à la télévision : pourquoi ne pas partager ce plaisir avec un voisin / une voisine ? Glissez un mot sous sa porte et dînez tôt pour ne surtout pas louper le début.



### La petite gym joyeuse

ON SOULAGE SON DOS

- Par terre sur un tapis, mettez-vous à quatre pattes. Inspirez profondément et cambrez votre dos au maximum tout en levant les yeux au ciel.
- Puis, expirez en serrant les abdos et faites le dos rond tout en baissant bien la tête.
- Terminez en ramenant vos genoux au niveau de votre poitrine. Allongez vos bras le plus loin possible et collez votre front sur le tapis. Respirez profondément (1 minute).



Cet exercice, également appelé « vache-chat-enfant » en référence à ses postures, permet également de réduire la rigidité des hanches.

### Les mots qui font du bien

ENSEMBLE, C'EST TOUT



« L'amour d'une famille : le centre autour duquel tout gravite et tout brille ».

(Victor Hugo)



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



### Devinette du jour, bonjour !

Bernadette se trouve derrière Jocelyne et Jocelyne se trouve derrière Bernadette. Comment est-ce possible ?

À demain pour la réponse !

## À demain !