

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
MARDI 19 MAI
Dans 32 jours, c'est l'été !

- 👉 C'est la Saint Yves
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'animatrice Sophie Davant (57 ans).



Le saviez-vous ?

La rue la plus courte de Paris se trouve dans le II^e arrondissement, dans le quartier Bonne Nouvelle : il s'agit de la rue des Degrés. Elle ne mesure que 5,75 mètres précisément et se résume à... un petit escalier de 14 marches.



Sur invitation

Des semaines durant, une personne – infirmière, aide à domicile, concierge, dame d'étage... - a veillé sur vous quotidiennement. Ayez une gentille attention pour elle et invitez-la à un tea time informel dans vos appartements.



La petite gym joyeuse

TOUT EN ÉQUILIBRE

- Debout, écartez les jambes à la largeur du bassin, puis redressez-vous (du bas du dos à l'arrière de la tête).
- En inspirant, grandissez-vous sur la pointe des pieds et ramenez les bras en arrière. Redescendez en expirant tout en ramenant vos bras devant et en basculant le poids de votre corps sur les talons.
- Rentrez le ventre, serrez les fesses, et recommencez une dizaine de fois.



Pratiquez cet exercice pieds nus de préférence, en n'oubliant pas de regarder un point fixe devant vous pour plus de facilité.

Les mots qui font du bien

PLACE AU RÊVE !



« Il est permis de rêver. Il est recommandé de rêver. Sur les livres et les souvenirs. Sur l'Histoire et sur la vie ».

(Louis Aragon)



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



Devinette du jour, bonjour !

L'arbitre me donne, le déménageur me porte. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

Réponse : Elles sont dos-à-dos

À demain !

