

Bonjour!

chez vous

La lettre joyeuse
déposée par

**grand
mercredi**

À LIRE TOUS LES MATINS

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 2 MAI

Depuis 42 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Saint Boris
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du footballeur anglais David Beckham (45 ans), le mari de Victoria Beckham.



La petite gym joyeuse

ON TRAVAILLE LES PECTORAUX

Allongé sur le dos, prenez un poids dans chaque main (une petite bouteille d'eau si vous n'avez pas d'haltères).

Ecartez les bras et resserrez-les en contractant vos pectoraux.

Inspirez en abaissant les bras ; expirez en les levant.

Faites 2 séries de 15.



Cet exercice a l'avantage d'être plus doux que les autres. N'hésitez cependant pas à faire une pause entre deux séries.

Votre petite boussole du jour

Attention, mesdames et messieurs...

Il y a 151 ans jour pour jour ouvraient les Folies Bergère, à Paris. Quel personnage auriez-vous rêvé d'incarner sur les planches ou au music-hall ? Vous êtes plutôt Joséphine Baker ou Mistinguett ? Sans monter trop haut dans les décibels, vous pouvez même pousser la chansonnette !



Ecrivez ces lignes sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !

Bien chez moi...



DE A À ZEN

L'harmonie d'un lieu passe par le feng-shui et ses préceptes de base. Voici quelques conseils pour chez vous : pas de miroir en face de l'entrée ni au bout du couloir, des fleurs fraîches plutôt que séchées, des plantes vertes au salon, un lit contre le mur mais pas face à la porte. A vous de jouer !



Aujourd'hui, mettez à l'honneur celles et ceux qui sont encore et toujours au front en laissant un message sur le répondeur de la radio France Bleu (01 56 40 24 24). Pompiers, soignants, chercheurs, caissières ... : tous seront sensibles à vos gentils mots lorsque ceux-ci seront diffusés à l'antenne.



Devinette du jour, bonjour !

Que faire pour qu'un fromage ne coule pas ?

À demain pour la réponse !

iny.pno/fe

À demain !