

# 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  
**JEUDI 30 AVRIL**

Depuis 40 jours, c'est le  
Printemps !

- ↳ C'est la Saint Robert
- ↳ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Nicolas Hulot (65 ans), créateur de la Fondation Ushuaïa.

### Votre petite boussole du jour

Ami(e)s poètes, bonjour !

Quoi de plus amusant que de faire des rimes ?  
Entraînez-vous à imaginer un joli poème de saison

1) en choisissant un thème, 2) en vous inspirant  
des éléments qui vous entourent (que ce soit vos  
plantes ou vos ustensiles de cuisine).

---

---



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



### La petite gym joyeuse

RENFORCEMENT DES CUISSES

Debout, les pieds à la largeur du bassin, tenez une  
rampe ou le dossier d'une chaise et relâchez bien le  
bras libre.

Levez devant vous la jambe la plus proche de  
l'appui de la main, en contractant fessiers et  
abdominaux. Tenez 30 secondes.

Reposez lentement la jambe au sol, tournez-vous et  
effectuez le même mouvement avec l'autre jambe.  
Recommencez 5 fois.



La jambe doit se lever progressivement. Ramenez  
la durée à 15 secondes si jamais l'endurance n'est  
pas votre fort.

### Bien chez moi...

CHACUN SON MANTRA

Trouvez une citation que vous affectionnez  
particulièrement – une parole qui fait du bien !  
- et écrivez-la sur une feuille. Affichez-la pour la  
journée sur un mur : plusieurs fois dans la  
journée, sa mission sera de vous donner le  
sourire. On vous donne un exemple :  
« Le bonheur, c'est de le chercher » -Jules Renard.



Demain, c'est le 1er mai. N'attendez pas la dernière  
minute pour savoir où vous pourrez trouver 3 brins de  
muguet et appelez votre mairie. Eux, ils savent !



### Devinette du jour, bonjour !

Je peux faire le tour du monde tout en restant  
dans mon coin. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

un champtignais

À demain !