

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
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 !



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 image d'origine



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 !

À demain !

