

# 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  
**LUNDI 4 MAI**

Depuis 44 jours, c'est le  
Printemps !

- ☞ C'est la Saint Sylvain
- ☞ Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de l'acteur Gérard Jugnot, qui souffle ses 69 bougies. Mythique dans « Le Père Noël est une ordure », inoubliable dans « Les Choristes ».



### La petite gym joyeuse

DES HANCHES DÉTENDUES

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Vos genoux doivent être pliés et les pieds bien à plat. Soulevez le pied droit, et posez la cheville sur le genou gauche.

Avec votre main droite, poussez en continu votre genou comme pour l'éloigner de vous.

Répétez ce mouvement 3 fois de chaque côté



Surnommé « muscle de l'âme », le psoas joue un rôle majeur dans le placement du bassin et la tonicité des hanches. C'est lui qui est sollicité ici. Prenez-en soin !

### Votre petite boussole du jour

Vive l'uniforme !

Le 4 mai est aussi la Journée internationale des pompiers. Dans le monde entier, les pompiers sont donc mis à l'honneur. L'occasion ou jamais, à travers une missive dont vous avez le secret, de leur déclarer... votre flamme (de citoyen/-ne reconnaissant/-e, bien sûr !).



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

### Bien chez moi...

RESPIREZ L'ESSENTIEL



Profitez d'un passage à la pharmacie pour vous procurer le parfait nécessaire d'aromathérapeute. Huile essentielle de camomille, de lavande et de mélisse contre le stress ; de menthe poivrée et d'ylang-ylang contre les irritations ; de mandarine rouge pour la concentration... Quelques gouttes à respirer sur un mouchoir suffisent.



Si les femmes de votre entourage ne connaissent pas encore cette astuce naturelle, passez-leur le mot. Elles apprécieront forcément !



### Devinette du jour, bonjour !

Quel est le comble pour un coq ?

À demain pour la réponse !

Réponse : 7, 1, 9 = C'est un oeuf

À demain !