

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 5 MAI
Depuis 45 jours, c'est le
Printemps !

- 👉 C'est la Sainte Judith
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de notre maître à tous : Bernard Pivot (85 ans).



La petite gym joyeuse

ADIEU LES TENSIONS !

Asseyez-vous en tailleur, le dos bien droit, et inspirez profondément deux fois de suite. Enroulez le dos en expirant, penchez-vous vers l'avant et essayez de rapprocher vos avant-bras du sol.

Inspirez en vous redressant lentement, vertèbre après vertèbre.

Ramenez la tête le plus loin possible en arrière.

Répétez 3 fois.



Ces mouvements sont tout indiqués avant une bonne nuit de sommeil. A faire les yeux fermés et sur une musique apaisante, donc.

Votre petite boussole du jour

Le saviez-vous ?

Le cinquième jour du cinquième mois de l'année : en 1921, c'est la date qu'avait choisie Coco Chanel pour lancer son célèbre parfum Numéro 5. Depuis, la célèbre maison de « Mademoiselle » a imaginé plein d'autres fragrances. En connaissez-vous au moins 5, justement ?

.....

.....



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

Bien chez moi...

JOUR APRÈS JOUR



Date / jour / mois ...: votre calendrier est d'un classicisme absolu ! Il est grand temps de le twister un peu ! Notre conseil : agrémentez-le de gommettes, fleurs séchées et dessins à main levée. Et n'hésitez pas à colorier certaines cases aux couleurs de la saison : ça détend !



Ecrivez sur plusieurs petits bouts de papier le prénom de ceux que vous aimez ; mélangez, et tirez-en un au sort. Gagné : le premier coup de fil de la journée sera pour elle/lui !



Devinette du jour, bonjour !

Monsieur et Madame Goudi ont deux filles.
Comment s'appellent-elles ?

À demain pour la réponse !

À demain !