

À renouveler en cas de couvre-feu / confinement prolongé

**DOCTEUR LUCIE DITÉ**  
Médecine générale  
Sur rendez-vous.

## Danser tous les soirs

Ce chiffre étant officiel, veuillez prendre vos dispositions dès à présent.  
67% des Grands-Parents qui nous lisent écoutent de la musique chaque jours.  
À tous ceux qui ne savent pas par où entamer leur éducation musicale, on vous a créé une radio sur Spotify. Ne nous remerciez pas mais dansez à 21 heures chaque soir.



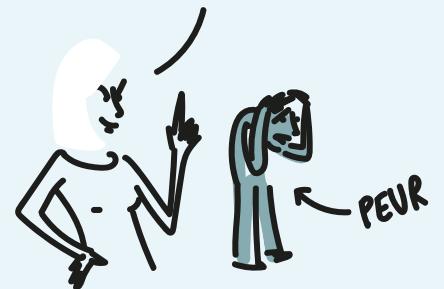
## Changer de vie

Tout le monde rêve de changer de vie. Quittez la ville pour la campagne, quittez votre immeuble pour une cabane écologique dans les bois, quittez le conventionnel pour de l'original, quittez tout ce que vous avez toujours voulu quitter pour une nouvelle vie : et, pour ça, on a trouvé un moyen formidable de vous débarrasser du seul motif qui pourrait vous empêcher de passer le cap, à savoir la peur. On a rencontré l'homme le plus peureux du monde, il a écrit un livre et alimente un **compte Instagram**. Lisez tout, débarrassez-vous de vos peurs et changez de vie.



ici

TOI LA PEUR ! TU VAS ME LACHER LA GRAPPE !



## Le Miracle Morning

Si nous sommes tous chez nous à 21 heures (en tous cas pour une partie d'entre nous), autant se coucher tôt. (après avoir dansé, n'allez pas imaginer qu'on a oublié !).

Vivez la fameuse formule du « miracle morning » : testée et approuvée par les grands de ce monde.

Quel est le point commun entre Richard Branson, patron de Virgin, Anna Wintour, directrice du Vogue US, Tim Cook (Apple) et Marissa Mayer (Yahoo !) ? Le succès ? Certainement. Un emploi du temps de ministre ? Aussi. Mais surtout un secret jusqu'ici bien gardé, et lumineux une fois révélé. Toutes ces personnalités ont l'habitude de se lever avant l'aube,

Deux heures pour vous chaque matin. C'est tout ce qu'on vous souhaite !

## La mini-série à ne pas rater

21h00 Haut les cœurs ! La nouvelle mini-série produite par Grand-Mercredi fait beaucoup rire sur les réseaux sociaux.

Rendez-vous tous les soirs à 21 heures **ici**

Lulu