

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en avril.

↳ Les stars du panier :
artichaut, patate douce, radis,
avocat, kiwi.

↳ Une bougie de plus pour... :
Évelyne Dhéliat (le 19 avril),
Nicolas Bedos (le 21 avril),
Barbra Streisand (le 24 avril)
et Sylvain Tesson (le 26 avril).

Votre petite

boussole du mois



Tout feu, tout flamme

Dans 15 jours (le 4 mai), c'est la Journée internationale des pompiers. Profitez-en pour leur dire toute votre admiration et votre reconnaissance. On a beau être soldat (du feu), on n'en est pas moins sensible !



Gardez une copie de cette missive en souvenir !

Devinette du jour, bonjour !

J'étais hier, je serai demain. Qui suis-je ?



La petite gym joyeuse



Poignets au taquet

- Les avant-bras en position "marionnettes", roulez vos poignets dans un sens, puis l'autre (5 cercles).
- Serrez les poings et relâchez d'un coup, doigts écartés (5 fois).
- Tendez le bras droit devant vous, paume en l'air, en essayant de l'abaisser vers le sol.
- Tenez 5 inspirations et répétez avec le bras gauche.



Les poignets sont plus souvent sollicités qu'on ne l'imagine. Ne les négligez pas !

Bonus bonheur



Le plaisir... "d'essences"

Si le pouvoir des huiles essentielles vous intrigue, faites-vous du bien avec celles de camomille/lavande/mélisse (contre le stress) ou menthe poivrée/ylang-ylang (irritations).

Quelques gouttes à respirer sur un mouchoir, et voilà !

La citation qui fait du bien

BB

*Si le soleil entre dans la maison,
il est un peu dans votre coeur.* ☺☺

Le Corbusier