

La Lettre

Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en mars.

↳ Les stars du panier :
salade frisée, chou de Bruxelles,
salsifis, pomme, kiwi, et tous
les agrumes.

↳ Une bougie de plus pour... :
Bernard Arnault (le 5),
Isabelle Huppert (le 16),
Faustine Bollaert (le 20),
Céline Dion (le 30)
et Eric Clapton (le 30 aussi !).

Votre petite

boussole du mois



Bonjour l'humour

Connaissez-vous par cœur
une blague ou une histoire drôle ?
De préférence, celle que vous adorez
raconter.



Écrivez-la sur un carnet et gardez-le
précieusement. Un bon rire, ça vaut
un bifteck !

La petite gym joyeuse



Gymnastique du souffle (et du cerveau)

- Assis(e) confortablement, fermez les yeux.
- En inspirant profondément par le nez,
gonflez le ventre et visualisez le nombre 10.
- En expirant lentement, prononcez dans votre tête
et visualisez encore le nombre 10.



À l'inspiration suivante, faites de même
avec les chiffres 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 et 0 !

Bonus bonheur



Courant d'art

Une carte postale de musée, une photo de site
touristique, une statuette souvenir... : ressortez
l'une de ces reliques et prenez le temps de vous
remémorer les belles images que celle-ci vous
évoque.

La citation qui fait du bien

☺☺

*Il y a des fleurs partout pour qui
veut bien les voir.* ☺☺

Henri Matisse

Devinette du jour, bonjour !



Claude a un père, mais son père n'a pas de fils.
Comment est-ce possible ?

Réponse : Claude est une femme