

# La Lettre

# Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes en juin.**

↳ Les stars du panier :  
fèves, poivrons, céleri-branche,  
courgettes, tomates, cerises,  
abricots, cassis

↳ 1 bougie de plus pour... :  
Fabien Barthéz (le 28 juin),  
Anny Duperey (le 28 juin),  
Paul Pairet (le 29 juin)  
et Kev Adams (le 1er juillet)

**Votre petite**

**boussole du mois**



**Une lumière dans la nuit**

Dans la nuit du 2 au 3 juillet, ce sera la Pleine lune. Profitez-en pour allumer une petite bougie sur le rebord de la fenêtre et faire un vœu.



On dit aussi que c'est le meilleur jour pour se faire couper les cheveux.

Si l'idée d'un bon shampooing avec massage du cuir chevelu vous fait envie, n'hésitez pas !

**La petite gym joyeuse**



**Des cuisses de sirène**

- Assis bien droit sur une chaise, posez la jambe droite sur la gauche.
- Attrapez votre genou droit et rabattez-le vers votre épaule gauche.
- Tenez le temps de 2 ou 3 inspirations, puis recommencez avec l'autre côté.



Attention : cet exercice est à éviter en cas de problème de hanche.

**Bonus bonheur**



**C'est vous qui le dites !**

Noter sur un carnet ses expressions favorites, les mots que l'on trouve jolis ou les compliments qui nous font le plus plaisir est excellent pour l'estime de soi. Prenez vite un carnet et un stylo !

**La citation qui fait du bien**

BB

*L'amour d'une famille, le centre autour duquel tout gravite et tout brille.* OO

Victor Hugo

**Devinette du jour, bonjour !**



Je suis la seule chose où "aujourd'hui" arrive avant "hier". Que suis-je ?

Réponse : un dictionnaire