

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en novembre.

↳ Les stars du panier :
fenouil, navet, topinambour,
dattes, clémentine, coing.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Daniel Guichard (le 21),
Alexandra Rosenfeld (le 23),
Thierry Lhermitte (le 24)
et Aimé Jacquet (le 27).

Votre petite

boussole du mois



Plaisirs hivernaux

Encore quelques jours pour noter sur un carnet les 10 choses incontournables que vous aurez envie de faire cet hiver.

Boire un vrai chocolat chaud, plonger les doigts dans la neige, vous masser les pieds avant d'enfiler une bonne grosse paire de chaussettes...

Vous avez jusqu'au 20 mars inclus !



Sur votre liste, réservez une colonne aux petits plaisirs que vous souhaitez partager avec un proche.

La petite gym joyeuse



Une posture d'équerre

- Debout, les bras tendus devant vous, monter un bras vers le haut et l'autre vers le bas, bien droits.
- Inverser le mouvement en gardant le dos bien aligné (sans cambrure).
- Faire 3 x 10 répétitions.



Pour bien ouvrir la cage thoracique et rééquilibrer votre posture, les omoplates doivent se rapprocher lors de chaque mouvement.

Bonus bonheur



Bricolage fleuri

Temps maussade pour la Sainte Marguerite (le 16 novembre) ? Qu'à cela ne tienne ! Comme autrefois, essayez de fabriquer une fleur de papier. Quelques pliages, une paire de ciseaux, un peu d'habileté... : vous verrez, comme le vélo, la créativité ne s'oublie pas !

La citation qui fait du bien



En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.

Empereur Marc-Aurèle



Devinette du jour, bonjour !



Pourquoi Napoléon refuse-t-il de déménager ?

Réponse : parce qu'il n'a un bon appartement.