

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en décembre.

↳ Les stars du panier : chou frisé, blettes, lentilles, pois chiches, coing, châtaigne.

↳ 1 bougie de plus pour... : Francis Huster (le 8), Jean-Louis Etienne (le 9), Catherine Hiegel (le 10) et Enrico Macias (le 11).

Votre petite

boussole du mois



Le Saint des saints

Il y a le Saint Nicolas de votre enfance - avec sa mandarine et son chocolat - et il y a tous les autres Nicolas !

Aujourd'hui, c'est leur fête. Ne les oubliez pas et passez-leur un petit coup de fil.



On souhaite rarement leur fête aux gens qu'on aime.

Ne délaissez pas cette tradition et recommencez chaque fois que le calendrier vous fait signe (les "Daniel" et les "Odile" sont les prochains sur la liste !).

La petite gym joyeuse



L'exercice de la serpillière

- Assis sur une chaise, le dos aussi droit que possible, garder un pied à plat.
- Avec l'autre pied, faire semblant de passer la serpillière en appuyant au sol.
- Glisser devant, derrière, sur les côtés : il ne doit rester aucune trace ! ;-)
- Répéter 5 fois de suite, en alternant pied droit et pied gauche.



Très ludique, ce petit entraînement a l'avantage de faire travailler les articulations sans aucun équipement.

Bonus bonheur



L'auto-câlin

Un petit besoin de réconfort ? Soyez doux avec vous-même et prenez-vous... dans vos bras !

L'auto-enlacement procure un bien-être instantané en incitant le cerveau à libérer de l'ocytocine, la fameuse hormone du bonheur et de l'apaisement.

La citation qui fait du bien

BB

Il y a toujours quelque chose en nous que l'âge ne mûrit pas. OO

Bossuet

Devinette du jour, bonjour !



Qu'est-ce que l'on trouve 1 fois dans 1 minute, 2 fois dans un moment, et jamais dans 1 heure ?

Réponse : la lettre M