

La Lettre

Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en mars.

↳ Les stars du panier :
betterave, asperge verte,
radis, orange, kiwi.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Luc Besson (le 18),
Bruce Willis (le 19),
Christophe Malavoy (le 21),
Fanny Ardant (le 22)
et Kad Merad (le 27).

Votre petite

boussole du mois



Ne voyez-vous rien venir ?

“Pour Saint Joseph, l’hirondelle va et vient”, dit le dicton. Le 19 mars, n’oubliez donc pas de jeter un coup d’œil dans le ciel pour voir si la nature dit vrai !



Vous allez bientôt pouvoir retirer du rebord de vos fenêtres les boules de graisse et autres graines destinés aux volatiles en hiver.

Ils ont tout ce qu’il faut dehors !

La petite gym joyeuse



L’exercice de l’horloge

- En position debout, pieds écartés alignés avec le bassin, croisez les mains sur vos épaules.
- Commencez par tendre une jambe et élansez-la d’avant en arrière, par mouvement pendulaire. Faites 5 allers-retours.
- Recommencez avec l’autre jambe.



Pour encore mieux travailler votre équilibre dynamique, n’hésitez pas à vous mettre pieds nus et gardez toujours une chaise à proximité pour vous rattraper au cas où.

Bonus bonheur



Journaling, me voilà !

Encensée par les pros de la méditation, la méthode du “journaling” consiste à coucher sur le papier, chaque matin, toutes nos pensées du moment. Elle a le don de libérer de l’espace dans le cerveau pour se focaliser sur les événements positifs de la journée. On essaie ?

La citation qui fait du bien

BB

Un grain de gaieté assaisonne tout ! ☹️

Baltasar Gracian y Morales

Devinette du jour, bonjour !



J’ai plusieurs clés mais je n’ouvre aucune serrure.
Qui suis-je ?