

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en mai.

↳ Les stars du panier : betterave, pomme de terre primeur, aubergine, rhubarbe et cerise.

↳ 1 bougie de plus pour... : Novak Djokovic (le 22), François Feldman (le 23), Eric Cantona (le 24), Alain Souchon (le 27) et Sylvie Tellier (le 28).

Votre petite

boussole du mois



Lune chevelue

Avis aux coquettes et coquets : la Lune est descendante jusqu'au 25 mai. C'est donc le moment idéal pour couper les cheveux courts !

Ami(e)s aux cheveux longs, patientez jusqu'à la Lune ascendante du 26 mai !



Timing parfait, en outre, pour planter (ou faire planter) tous vos semis de légumes racines (carottes, choux, navets...)

La petite gym joyeuse



Des abdos de compet'

- S'asseoir sur une chaise, légèrement sur le côté.
- Tourner le torse vers la droite et essayer d'attraper le dossier avec les mains.
- Tenir 20 secondes, se replacer, et recommencer vers le côté gauche.



en plus de stimuler la mobilité, cet exercice renforce le plancher pelvien. Pensez à bien inspirer / expirer en le pratiquant.

Bonus bonheur



Votre palme à vous, c'est...

Le Festival de Cannes s'achève le 25 mai. Si vous deviez décerner la Palme d'or du meilleur film de votre vie, de quel chef-d'œuvre s'agirait-il ? Pour l'occasion, demandez à un proche de vous le repasser !

La citation qui fait du bien

La vie, c'est 10 % ce que vous en faites et 90 % votre façon de la prendre
Irving Berlin



Charade du jour, bonjour !

Mon premier est la capitale de l'Italie.
Mon second est une voyelle.
Mon troisième est un fleuve situé en Europe.
Mon tout est une plante aromatique.

