

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

Nous sommes en juin.

↳ Les stars du panier :
les tomates, l'ail nouveau,
les lentilles, les myrtilles
et les framboises.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Denis Brogniart (le 12),
Virginie Despentes (le 13),
Steffi Graf (le 14)
et Michèle Laroque (le 15).

Votre petite

boussole du mois



Une flamme dépaysante

Réunion, Polynésie, Guadeloupe,
Martinique : entre les 12 et 17 juin,
la Flamme olympique sera dans les
DOM-TOM.

Profitez d'une dose d'exotisme
en la suivant sur vos écrans !



Pour vous mettre dans l'ambiance,
pensez à fleurir votre guéridon
ou à accrocher une fleur des îles
sur votre boutonnière.

La petite gym joyeuse



Des abdos comme autrefois

- 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.



2 fois 20 secondes chaque côté est déjà un bon début. Ne jamais forcer et, surtout, penser à bien respirer entre chaque mouvement.

Bonus bonheur



Jolis radis

Ils n'ont pas besoin de beaucoup de place
(une jardinière peut suffire) et sont plutôt
du genre rapides !

Procurez-vous un sachet de graines de radis
et plantez-les près d'une source de lumière
naturelle. Dans 18 jours maxi, à vous la régalade !

La citation qui fait du bien

BB

*La rêverie vagabonde est nécessaire
à une bonne hygiène de vie, à l'équilibre
de l'homme dans la bourrasque quotidienne.* ☹☹

Bernard Pivot

Devinette du jour, bonjour !



Qu'est-ce qui a quatre doigts et un pouce
mais n'est pas vivant ?

Réponse : un gant