

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

**Nous sommes à la fin
du mois de juin
(et bientôt en juillet !).**

↳ Les stars du panier :
poivron, haricots verts, fenouil,
brugnon, abricot et groseille.

↳ 1 bougie de plus pour... :
Dany Boon (le 26),
Fabien Barthé (le 28),
Kev Adams (le 1^{er} juillet)
et Line Renaud (le 2 juillet).

Votre petite

boussole du mois



Un été olympique

J-30 avant le début des Jeux Olympiques !
Saviez-vous qu'il y a 100 ans, à Paris déjà,
les JO avaient rassemblé 3089 athlètes ?
Cette année, ils seront... 10 500 !
Pour ne rien manquer de la compétition,
rendez-vous devant le petit écran !



Pour afficher votre soutien
aux sportifs bleu-blanc-rouge (ou
de n'importe quel autre pays!),
procurez-vous un mini-drapeau
et l'emblème des JO. Ils auront
leur place sur votre balcon
ou à la fenêtre !

La petite gym joyeuse



Bye, bye les jambes lourdes !

- Déchaussé et assis sur une chaise, placez une balle de tennis sous chacun de vos pieds.
- Faites-les rouler 3 minutes sous la plante des pieds pour masser la voûte.
- Mettez les balles de côté, puis enchaînez pendant 3 minutes avec des flexions et extensions des pieds, tout en effectuant des rotations de la cheville.



Ces mouvements simples permettent de réveiller la circulation sanguine. En cas de forte chaleur, n'oubliez pas le jet d'eau froide : ça marche très bien aussi !

Bonus bonheur



Ciel, une étoile !

La prochaine pluie de météorites dans la constellation de Persée débute le 17 juillet ! L'occasion ou jamais de faire un vœu une fois qu'il fera nuit noire...

La citation qui fait du bien



On peut oublier un visage mais on ne peut tout à fait effacer de sa mémoire la chaleur d'une émotion, la douceur d'un geste, le son d'une voix tendre. ☹️

Tahar Ben Jelloun

Devinette du jour, bonjour !



Que demande un poisson chez le coiffeur ?