

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes  
en septembre.**

↳ Les stars du panier :  
ail, chou romanesco, patate douce,  
poivron, figue, mirabelle.

↳ 1 bougie de plus pour... :  
Michel Drucker (le 12),  
Alain Ducasse (le 13),  
le Prince Harry d'Angleterre  
(le 15) et Adriana Karembeu  
(le 17).

**Votre petite**

**boussole du mois**



**Inspiration marine**

Dans quinze jours (le 26 septembre), c'est la Journée mondiale de la mer. Redonnez des couleurs à votre foyer (vaisselle bleue, bouquet de fleurs blanches, nappe turquoise)... ! Cette rentrée sera vive comme les flots ou ne sera pas !



Un petit jeu chromatique qui marche aussi côté cour / balcon, si vous avez des jardinières à fleurir (gentiane de Chine, gingembre-papillon...)

**La petite gym joyeuse**



**Second souffle pour été indien.**

- Debout, écartez les pieds légèrement plus que la largeur des épaules.
- Comme pour des pas chassés, déplacez-vous vers la gauche, puis vers la droite. Plus les pas sont grands, mieux c'est !
- Faites une pause tous les 2 pas mais gardez le rythme pendant 3 minutes.



Cet exercice dit de "ventilation" est la version douce des postures de cardio que pratique votre Petit-Fils !

**Bonus bonheur**



**L'appareil-photo imaginaire**

Les jolies choses sont souvent mieux cachées qu'on ne le pense. Mettez-vous un peu de baume au cœur en imaginant que vous tenez un appareil-photo entre les mains. Puis, photographiez mentalement l'image de la chose qui vous fait le plus de bien. Cet instantané vous donnera le sourire en quelques secondes.

**La citation qui fait du bien**

BB

***Le bonheur est une petite chose que l'on grignote, assis par terre, au soleil.*** QQ

Jean Giraudoux

**Devinette du jour, bonjour !**



Je suis né dans l'eau, je vis dans l'eau, mais une fois sorti de l'eau, si celle-ci me touche à nouveau, je disparaîs. Qui suis-je ?