

La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

Madame, Mademoiselle,

Monsieur, bonjour !

**Nous sommes
en septembre.**

↳ Les stars du panier :
figue, poire, raisin, artichaut,
céleri-branche, fenouil.

↳ 1 bougie de plus pour... :
• Michael Douglas (le 25)
• Philippe Lavil (le 27)
• Brigitte Bardot (le 28)
et Olivier Giroud (le 30)

Votre petite

boussole du mois



Quand on y songe

La Journée mondiale du rêve, c'est le 25 septembre. Si on était vous, on poserait un petit carnet et un crayon sur la table de nuit pour noter au réveil vos jolis songes tout frais. Il est toujours amusant de les relire un ou deux ans après !



joker pour celles et ceux qui ont mauvaise mémoire : la Journée de la mer a lieu le 28 septembre ! Demandez à vos proches de vous en montrer quelques images apaisantes !

La petite gym joyeuse



Étirez ... Soufflez !

- Debout ou assis, bien droit, entrelacer les doigts et repoussez les paumes devant vous.
- Les bras à l'horizontale, tendez-les le plus loin possible, sans oublier de relâcher la tête et les épaules.
- Tenez durant 2 à 3 respirations. Répétez 5 fois.



en pratiquant cet exercice régulièrement, vous y gagnerez en mobilité et même le maintien de votre posture s'en ressentira.

Bonus bonheur



Drôles de fêtes

Saint Parfait, Sainte Aimée, Saint Honoré ... Saurez-vous retrouver dans votre calendrier tous ces charmants prénoms qui inspirent amour et bienveillance ? À vos lunettes ... Prêts ? Cochez !

La citation qui fait du bien

BB

**Le plus grand secret pour le bonheur,
c'est d'être bien avec soi.**



Bernard Fontenelle

Devinette du jour, bonjour !



Quel mot s'envole, n'a qu'une seule consonne et 5 voyelles différentes ?