

# La Lettre Joyeuse

aimantaidant

by Grand-Mercredi

**Madame, Mademoiselle,**

**Monsieur, bonjour !**

**Nous sommes  
en octobre.**

↳ Les stars du panier :  
les courges, le fenouil, le céleri,  
la châtaigne, le raisin.

↳ 1 bougie de plus pour... :

- Sting (le 2)
- Ingrid Chauvin (le 3)
- Julien Clerc (le 4)
- Hugo Clément (le 7)  
et Guy Roux (le 8).

**Votre petite**

**boussole du mois**



**Journée sacrée, sacrée journée**

Le 6 octobre, tous les aidants de France sont les rois ! Marquez le coup en tant qu'aidé, avec un petit geste ou une attention particulière, auprès de celui / celle qui ne faillit jamais !



Un petit mot gentil écrit sur une jolie carte fait souvent plus plaisir qu'un objet acheté à prix d'or. N'oubliez pas : c'est l'attention qui compte !

**La petite gym joyeuse**



**Un ventre détendu**

- Assis ou couché, respirer doucement en gonflant / dégonflant le ventre 10 fois de suite.
- Poser les deux mains l'une sur l'autre à gauche du nombril, en appuyant légèrement.
- Puis, du plat des deux mains, tourner autour dans le sens des aiguilles d'une montre, sans cesser de respirer.



Ne pas hésiter à appuyer davantage en cas de transit paresseux, quitte à pratiquer cet auto-massage dans le sens inverse.

**Bonus bonheur**



**Parenthèse détente**

Les jours raccourcissent mais pas votre besoin de distraction ! Et si vous ressortiez du placard un puzzle oublié ? Commencez petit (100 pièces) et fixez-vous l'automne pour en venir à bout !

**P.S.: vos visiteurs aussi peuvent participer !**

**La citation qui fait du bien**

☺☺

**Le soleil ne se lève que pour celui  
qui va à sa rencontre.** ☺☺

Henri Le Saux

**Devinette du jour, bonjour !**



Je suis dans l'étang, au fond du jardin.  
Je me cache au début de la nuit.  
On me voit deux fois dans l'année,  
Une fois en automne, jamais en été.  
Qui suis-je ?