

SHALVA

NUMERO SPECIAL

SHAVOUOT



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Rabanit Sarah Mimran
&
Sarah Lahmi

Quizz
Rabanit Sarah Mimran

Histoire Juive
Hanna Monsonego

Couple
Yehoudit Lahmi

Psychologie
Rachel Bensoussan

Organisation
Débo - Reset Your Home

Rencontre
Mégane B. / Sarah L.

Maison
Keren Bouzaglo

Tous droits reserves à Shalva Magazine.
Toute reproduction même partielle sans accord est interdite.

Credits photos: Shalva Magazine, Fraidy Orgad, Reset Your Home,
Freepik, HIBStyle, Kwebstudio, Rachel Bensoussan, pikiwiki,
comme des soeurs ,Pixabay, Unsplash.

16

DOSSIER SPECIAL
SHAVOUOT

05 EDITORIAL

07 HISTOIRE JUIVE

12 RENCONTRE

22 QUIZ

34

COUPLE

24 PSYCHOLOGIE

28 ORGANISATION

38 MAISON

44 MOTS FLECHES

40

CUISINE

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Chères lectrices,

Quelle joie de vous retrouver pour ce numéro de Shalva Magazine après une petite pause !

Alors que Shavouot approche, nos cœurs se préparent à revivre ce moment extraordinaire où le peuple d'Israël a reçu la Torah au pied du mont Sinaï. Ce n'est pas simplement une commémoration – c'est un renouvellement d'alliance, une invitation personnelle à recevoir, à nouveau, la Torah et la lumière divine dans nos vies.

Nous, les femmes, avons un rôle central dans cette fête. Car si la Torah est le fondement de notre existence, c'est bien souvent entre nos mains qu'elle prend vie, jour après jour, dans nos maisons. Comme Ruth, modèle de fidélité et de Tsniout nous sommes appelées à choisir, encore et toujours, la voie de l'élévation, même dans les gestes les plus simples du quotidien.

Shavouot, c'est aussi un moment pour s'arrêter, pour se reconnecter à notre essence, pour transmettre avec

amour et pour renforcer nos liens avec Hachem. C'est l'occasion de s'asseoir, d'écouter, d'étudier, même quelques minutes... et de se rappeler que chaque petite action compte.

Nous serions très touchées de lire vos pensées, vos inspirations, sur Shalva ou tout simplement un petit mot pour nous faire coucou 😊.

Vos encouragements et remarques nous encouragent à continuer afin de vous offrir une lecture agréable qui renforcera notre lien.

Écrivez-nous à **contact@shalvama-gazine.fr** – une pensée, une anecdote, une recette, ou une bra'ha que vous souhaitez partager !

En vous souhaitant de passer une fête de Shavouot emplie de lumière, de Torah et de douceur.

Hag Sameah et bonne lecture !

Sarah L. de Shalva

CREATION DE SITES INTERNET



Boostez votre présence en ligne
avec un site web moderne, intuitif et
parfaitement adapté à vos besoins !

POUQUOI NOUS ?

- ✓ Expertise
- ✓ Des solutions flexibles pour tous types d'activités
- ✓ Un accompagnement personnalisé, du projet à la mise en ligne.

CONTACT



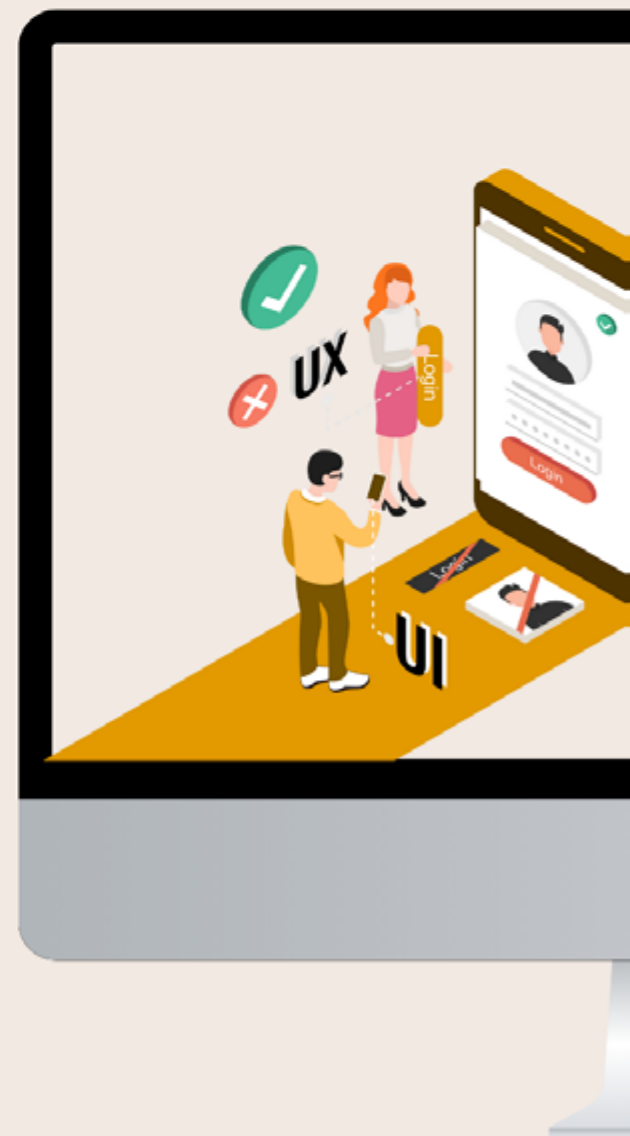
contact@kwebstudio.com



www.kwebstudio.com
Instagram : [keren_webstudio](#)



France / Israël



Le Choulkhan Aroukh

Rabbi Yossef Karo est né en Espagne en 1488, quatre ans avant l'expulsion. Ses parents s'enfuirent au Portugal, puis en Turquie. En 1523, il voyagea dans les pays du Balcan, et en 1536, à l'âge de 48 ans, il arriva en Erets Israël et s'installa à Tsfat. Il eut le mérite d'étudier la Kabbala avec le Arizal.

Rabbi Yossef Karo est l'auteur de trois grands ouvrages : le Kessef Michné, le Beit Yossef et le Choulkhan Aroukh. Quand il finit de le rédiger, il envoya son livre en Europe pour l'imprimer. Le livre arriva entre les mains de Rabbi Moché Isserleis, le רמ"א, qui fut très surpris de le voir. Il avait écrit le même ouvrage, cependant, beaucoup de halakhot étaient différentes ! Il constata que le דרך de la פסיקה (la façon dont la halakha est tranchée) du Choulkhan Aroukh était juste et fidèle à la Torah, cependant, le résultat n'était pas le même ! Il eut très

peur : est ce qu'il y'aurait deux Torah, une pour les achkénazes et une autre pour les sépharades ? Le peuple juif se scinderait en deux parties ! C'est pour cela qu'il prit une décision qui montra sa grandeur et sa modestie : il décida de cacher son ouvrage et se contenta de rajouter au שולחן ערוך les פסקים des achkénazes. « La table est mise », dit-il, « je rajoute une nappe. » Son commentaire s'appelle donc מפה. Il ajouta également le commentaire בית יוסף sur le דרכי משה, commençant toujours par le mot הגה.



Deux-cent Rabbanim de sa génération donnèrent leur approbation sur le Choulkhan Aroukh.

La période des Richonim se termina juste après la rédaction du Choulkhan Aroukh. Tous les Rabbanim qui arrivent après se basent et s'appuient sur les livres de Rabbi Yossef Karo, et sont appelés אחרונים. Ce livre eu le mérite de terminer une période, comme la michna qui a clôturé la période des Tanaïm et la Guemara qui a clôturé la période des Amoraim.

Rabbi Yossef Karo décéda en 1575 et fut enterré à Tsfat.

100 ans plus tard, en Pologne, ce livre garantit la fidélité de Juifs à la Torah dans une période atroce.

“

Deux-cent Rabbanim de sa génération donnèrent leurs approbations sur le Choulkhan Aroukh.

”



La Pologne du 17ème siècle était un état très développé du point de vue financier. Les Polonais avaient même réussi à conquérir l'Ukraine, au sud-est de la Pologne. Les seigneurs polonais se sont emparés tout de suite des terres des Ukrainiens, qui étaient des villageois tranquilles et paisibles, sans ambitions territoriales spéciales. Ils furent obligés de travailler dur et de recevoir peu, ce qui les rendit frustrés et aigris.

Et qui les seigneurs polonais ont envoyé pour collecter les impôts ?

Les Juifs !

Les Ukrainiens commencèrent à développer un antisémitisme violent, en plus du fait qu'ils étaient catholiques...

Pour éviter que des tribus barbares viennent conquérir la Pologne ou l'Ukraine, les Polonais ont mis aux frontières des Cosaques, sous la direction de Bogdan Chmielnicki.

Un jour, Chmielnicki et un seigneur polonais se disputèrent. Normalement, ils avaient des bons rapports car les cosaques étaient payés par les seigneurs.

Mais le sujet de la dispute était très stupide : qui est le plus important, le seigneur ou le chef des cosaques ? A la fin de la confrontation, le noble accusa Chmielnicki d'avoir déshonoré les privilèges de la noblesse.

Chmielnicki fut emprisonné. Finalement il réussit à s'échapper.

Dans le but de provoquer la rébellion des Ukrainiens contre les Polonais, les paysans se joignirent aux cosaques. En fait, les juifs ne sont pas dans l'histoire. Mais dans le תהלים ק"כ c'est

אזי חיים בלעונו " בחרות אפם בנו .

Ils nous auraient avalés tous vivants dans le feu de leur colère contre nous. Quand deux chiens se bagarrent, l'os brisé finit chez les juifs. En une semaine, 2000 juifs furent tués par les cosaques, et plusieurs milliers s'enfuirent d'Ukraine vers la Pologne. Ils étaient très cruels : les juifs furent écorchés vifs, éventrés, brûlés ou enterrés vivants, les enfants furent torturés et tués.

Les rouleaux des ספרי תורה furent déchirés pour en faire des bottes.

“

*Les rouleaux
des ספרי
תורה furent
déchirés pour
en faire des
bottes.*

”

Le 20 Sivan 1649, 6000 Juifs furent massacrés dans la ville de Nemirov, et la rivière devint rouge de sang. Le Conseil des Quatre Pays (l'instance qui unifiait toutes les communautés juives en Pologne) prit la décision d'instituer un jour de jeûne. Le 4 Tamouz, 1000 juifs furent torturés et tués, le 3 Av - 10000, Ticha Béav - 3000, le 15 Tichri - 4000, et le 17 Hechvan - 12 000. 300 communautés furent détruites, et plus de 100000 juifs furent tués. L'Europe fut submergée de réfugiés juifs.

Mais même au sein des horreurs de Chmielnicki, la Torah fut préservée. Durant ces terribles années, quand les ישיבות et les בית דין furent fermés, et l'étude de la Torah presque complètement arrêtée, le שולחן ערוך, avec les commentaires du רמ"א, garantit l'observance des מצוות. La découverte de l'imprimerie avait introduit le שולחן ערוך dans presque toutes les familles. Avec cet ouvrage en sa possession, un juif savait toujours ce que la הלכה exigeait de lui.

Rabbi Yeochoua Heshel de Cracovie était un des Rabbanim les plus célèbres de Pologne. Deux de ses élèves, le ש"ך et le ט"ז, ajoutèrent des notes



au Choulkhan Aroukh. Le ש"ך et le ט"ז eurent fuir les cosaques. Leurs commentaires furent rédigés dans d'affreuses circonstances. Mais ils étaient si importants qu'ils sont devenus une partie intégrale du Choulkhan Aroukh.

Le 20 Sivan a été, pendant quelques siècles un jour de jeûne et de commémoration en souvenir des massacres de 1648 - 1649, surnommés les massacres de Tah VéTat.

Hanna Monsonogo

Rencontre

du Mois

Ce mois-ci ShalvaMagazine à rencontré Megane B. et lui à poser quelques questions...Comment concilier une vie de famille bien remplie, un engagement communautaire fort, une carrière dans le domaine médical... tout en restant profondément ancrée dans la Torah ? C'est le défi – et l'équilibre – que notre invitée relève chaque jour avec beaucoup de cœur et de conviction. Elle est dentiste, pédodontiste, maman, Balanite Dans cette interview, elle nous raconte son parcours, ses choix, et comment elle réussit à faire cohabiter toutes ces facettes de sa vie avec sérénité (et parfois un peu d'organisation !). Une rencontre inspirante avec une femme qui vit pleinement tous ses rôles, sans jamais perdre de vue l'essentiel.

Mégane est dentiste et pédodontiste, mère de famille et femme engagée dans sa communauté. Elle concilie avec naturel vie professionnelle, Torah et responsabilités familiales. Un quotidien bien rempli, guidé par la Torah et ses valeurs.

Nous lui avons posé quelques questions sur son quotidien et ses choix de vie, et elle a accepté avec beaucoup de gentillesse d'y répondre.

Bonjour Mégane, et merci d'avoir accepté de répondre à nos questions !

Pour commencer, nous aimerions aborder un sujet central dans votre parcours :

Comment parvenez-vous à concilier votre vie religieuse avec votre carrière professionnelle de dentiste et pédodontiste ?

J'ai la chance d'être en libéral donc en terme d'emploi du temps je gère en fonction des besoins ; je ne travaille pas le

vendredi et je ferme les yamim tovim à ma guise, même hol hamoed et si besoin...

Comment gérer la tsniout et le fait de se couvrir la tête avec les collègues, les patients ... ?

Pour la tsniout cela ne pose pas non plus de problème car je peux travailler en jupe longue et pour la tête je mets un calot médical donc cela passe comme une mesure d'hygiène et non religieuse...



Est-ce que votre emouna influence votre approche du soin dentaire, et la manière dont vous interagissez avec vos patients ?

Totalement ! Ça m'arrive plusieurs fois de prier pendant les soins que je redoute un peu car je suis complexes.

Et ma emouna m'aide énormément à être positive la majorité du temps et cela met énormément en confiance mes patients car s'ils me voient détendue et positive, ils le sont également par extension.

Quels conseils donneriez-vous à d'autres jeunes femmes religieuses qui souhaitent suivre une carrière dans le paramédical ou la médecine ?

De garder ce côté libre au niveau de l'emploi du temps, car ça n'a pas de prix. Et de ne pas redouter de garder la tsniout car il y a toujours des solutions dans ce secteur professionnel (j'ai même trouvé des robes médicales tsniout !).

Comment réussissez-vous à concilier votre vie professionnelle et vos responsabilités de maman avec des enfants en bas âge ?

J'ai Barouh Hachem un mari qui m'aide énormément et on a réussi à trouver un équilibre à deux (car malheureusement aucune aide extérieure). Ce n'est pas facile tous les jours mais on y arrive. Et justement le côté libre de l'emploi du temps me permet de commencer tard et finir tôt pour pouvoir m'occuper de mes enfants et profiter d'eux au maximum pendant ces années qui passent beaucoup trop vite.

Quelles sont les valeurs que vous tenez à transmettre à vos enfants dès leur plus jeune âge et comment intégrez-vous ces valeurs dans votre quotidien ?

Avant tout le respect. Et tout se joue sur le mimétisme. S'ils nous voient mon mari et moi être respectueux l'un envers l'autre et nous envers les autres ils le seront aussi. Pareil pour la politesse.

Et niveau religieux, cela nous tenait énormément à cœur qu'ils fréquentent la synagogue donc dès qu'ils étaient en âge de marcher mon mari les amenait le vendredi soir et le Shabat matin pour qu'ils s'imprègnent de cette ambiance du chabab très tôt.

Et ce qui aide énormément aussi c'est qu'on puisse mettre en application à la maison ce qu'ils apprennent à l'école. Ça leur permet d'ancrer la théorie dans le concret.

En plus de cela vous êtes balanite. Comment arrivez vous à concilier tout cela avec la vie de famille les enfants ?

Ça, je l'avoue, c'était mon plus gros challenge ! Très très dur car il s'agissait d'enchaîner 3 journées en 1 seule : travail, maison/enfants puis mikve des fois très tard (été).

Ce qui me faisait tenir c'était vraiment de penser à l'accomplissement de la mitsvah incroyable que c'était. Il y avait des soirs où vraiment c'était très dur mais au final tellement satisfaisant.

Avez-vous des astuces ou des conseils pour d'autres femmes qui cherchent à jongler entre carrière, maternité et responsabilités communautaire ?

Le maître mot c'est organisation. Et aussi im-

pliquer son mari avec les enfants et dans les tâches de la maison. Pour celles qui ont des maris qui ne peuvent pas alors si possible prendre une aide (baby sitter etc) car sinon ce n'est pas tenable sur le long terme. On a déjà une surcharge mentale de dingue, encore plus en tant que femme juive, et encore plus en tant que femme juive religieuse. Donc être ORGANISÉE et DELEGUER.

Qu'est-ce qui vous inspire dans votre rôle de maman et dans votre engagement religieux au quotidien, malgré un emploi du temps chargé ?

La satisfaction du «bien fait» et d'aider les autres.

Que ça soit mes patients au travail, mes enfants et mon mari à la maison, les femmes au mikve. Me sentir utile dans ce que je fais, quel que soit le domaine.

Et ce qui aide à tenir c'est de ne jamais oublier de prendre du temps pour soi.

Photo Mikve de Cluj-Napoca (Roumanie)



RESET YOUR HOME

Et si on faisait un reset ensemble pour que tu reprennes enfin le contrôle de ta maison et de ton quotidien ?



COACHING

Programmes personnalisés pour organiser ta maison, ton temps et ton quotidien, à ton rythme et de façon durable



HOME ORGANIZING

Tri, désencombrement et organisation sur-mesure pour un intérieur fonctionnel et apaisant, à domicile



DEMENAGEMENT

Mise en carton, déballage et rangement optimisé pour un nouveau départ en toute tranquillité

Besoin d'un RESET ? Parlons-en !



@resetyourhome_



Débo : +972 055 956 0550



debo.resetyourhome@gmail.com



Léilouy Nichmat

*Haim ben Moché
H'anna bat Simh'a*

Rabanit Sarah Mimran

Comme elle est belle, Ma Knesset Israël !

Elle était au nadir. A l'agonie. Chance-lante et recouverte de boue. De cette fange noireude qui colle à la peau et vous empêchait de percevoir au-delà, d'entrevoir la finesse et la noblesse de ses traits ou d'apercevoir son regard profondément humain, intrinsèquement bon. Les lourdes corvées auxquelles elle était quotidiennement as-treinte et les mœurs obscures et viles de ses maîtres rustres et cruels semblaient avoir eu raison d'elle. De son innocence passée. De son ascendance illustre. De son hygiène irréprochable, sa blancheur immaculée et sa pureté lumineuse -en apparence révolues.¹

Le Roi l'aperçut, et la perçut autre. *Chéh'ora... vénava (Chir Hachirim, 1 : 5)*. Car Il la considéra longuement. Très longuement. Avec tant d'amour, surtout. Il conçut alors sa quiddité, et perça précisément au-delà...

Au-delà des vapeurs nauséabondes

qui l'enveloppaient, la délicieuse fragrance de la Foi.

Au-delà de ses geignements dissonants, la mélodie suave de la Prière.

Au-delà de la laideur et de la noirceur répugnantes, l'exquise beauté de la Bonté.

Il la libéra en grande pompe de l'emprise de ses tortionnaires, la baigna dans les eaux asséchées (!) de la Mer Rouge et la déposa ensuite au cœur du désert aride.

Bamidbar.

C'est là, dans le néant, qu'Il la demanda en mariage.

Et c'est là, dans la thébaïde, qu'elle se révéla.

Là, qu'elle franchit courageusement le parcours tavelé d'obstacles qui s'offrait à elle.

Là, qu'elle devint la Reine la plus merveilleuse et la plus délicate qui fût jamais : comme elle est belle, la Knesset Israël !

¹Ce paragraphe est inspiré d'un texte de Rav Zekharya Wallerstein, intitulé: «You are Wonderful!»

“

*Elle comprit
que plus rien
ne comptait
ou ne
s'expliquait
en dehors
de la
Volonté
Divine.* ”



Jour après jour, elle puisa une énergie incommensurable et des ressources insoupçonnées dans le regard de lumière, d'amour et de confiance qu'il avait posé sur elle.

Jour après jour, avec un zèle, une volonté et une persévérance forçant l'admiration, elle conçut les quarante-neuf parures de son trousseau de Reine, ces robes de bonté, de souveraineté et de beauté, ces tenues d'éternité, d'humilité, de sobriété et de royauté, qu'elle sut coudre avec tant de dextérité, de créativité et de goût.

H'essed. Gvoura. Tiféret. Netsah'. Hod. Yessod. Malkhout.

Jour après jour, avec flamme et enthousiasme, avec ses larmes, tant d'émotion et tant de modestie aussi, elle s'appliqua à assortir les teintes à l'infini, à mêler les étoffes d'amour et de rigueur, les étoiles de compassion et de splendeur, à multiplier les nuances et décliner les couleurs, à se vêtir de ces toilettes de lumière, à gravir les sept sphères spirituelles de l'univers. *H'essed. Gvoura. Tiféret. Netsah'. Hod. Yessod. Malkhout.*

Jour après jour, elle espéra, elle aspira, elle soupira.

Jour après jour aussi, elle apprit à offrir ses espérances, ses aspirations et ses soupirs à son grand Roi.

Bamidbar.

A l'instar du désert alentour, elle se vida. De toute attente autre. De toute confiance autre. De toute espérance autre. De toute guidance autre. Elle comprit que plus rien ne comptait ou ne s'expliquait en dehors de la Volonté Divine.

A l'instar du désert alentour, elle eut alors tellement soif. De vie. D'eau. D'amour. De pain et de sens. De drapeaux, d'une mission, et de perfection.²

² C'est là la si belle lecture du Sfat Emet (Bamidbar, 5646) sur le Midrash : נתאוו בני"י לדגלים כמלאכי השרת : Les בני"י ont aspiré à la perfection qui caractérise les anges durant leur existence (arborant des drapeaux, ces missions claires auxquelles ils sont chacun assignés et qu'ils remplissent à la perfection).



Baech.

Dans le désert torride et aride, sa soif se mua en un désir brûlant, en prières ferventes, en braises ardentes, puis en flammes lumineuses qui s'élevèrent vers les Cieux et illuminèrent l'univers.

Il la porta au zénith.

Bamayim. ³

Il la combla et l'arrosa alors littéralement de vie et de bénédictions en lui offrant la Torah ; Il la nourrit du pain de Sa Loi et de la manne céleste, l'installa sous la protection de Ses Nuées de gloire, et l'habilla de perfection en lui accordant des drapeaux et des missions qui correspondraient à chacune de ses dimensions, de ses facettes, de ses ressources : comme elle est belle, la Knesset Israël ! Unique et multiple à la fois, elle est toi et moi, nous tous pour Hachem autant de figures emblématiques, essentielles et lumineuses.

Alors, motivons-nous toutes pour les finitions de nos parures royales (*H'essed, Gvoura, Tiféret, Netsah', Hod, Yessod, Malkhout*) et faisons à notre tour le vide de tout autre intérêt, *ba-*

midmar, pour nous remplir de cette soif brûlante de proximité avec Hachem, *baech*.

Puis, retrouvons-nous toutes pour revivre notre Mariage à Chavouot, dans un transport de joie et sous une pluie d'infinies *bérakhot, bamayim*, comme en 2448, avec les miracles renouvelés de la libération de toute forme d'oppression et le retour de nos frères encore otages, la guérison de tous nos chers malades, la célébration des mariages (heureux) de tous nos célibataires et les annonces joyeuses, en cascade, de très nombreuses naissances, Amen ! Nous chanterons Hachem à l'unisson, interprétant nos partitions avec brio, Lui dédiant la plus mélodieuse symphonie de reconnaissance pour notre merveilleuse Torah, pour Ses miracles et pour la force incroyable qu'Il offre à chacune de nous avec son drapeau, son nom, ses anciens et ses plus jeunes.

Émues, nous entendrons notre Roi s'exalter de nouveau : « Comme elle est belle, Ma Knesset Israël ! »

Hag Saméah !

³ C'est également là la lecture du Sfat Emet (Bamidbar, 5658) sur le Midrash : *ב"ג דברים נתנה התורה, באש* . , *במדבר* Le feu, qui s'élève vers le haut, matérialise la soif de l'homme à plus de proximité avec Hachem, tandis que l'eau, s'écoulant de haut en bas, représente la *bérakha* de Hachem, Qui éclaire de Haut en bas.



AU PLUS PROFOND DE MON ETRE

Lorsqu' Hakadoch Barouh Hou s'est dévoilé au Peuple Juif au Har Sinaï, le texte nous révèle un fait singulier et extraordinaire.

«וכל העם רואים את הקולות»

«Et tout le Peuple a vu les Voix»

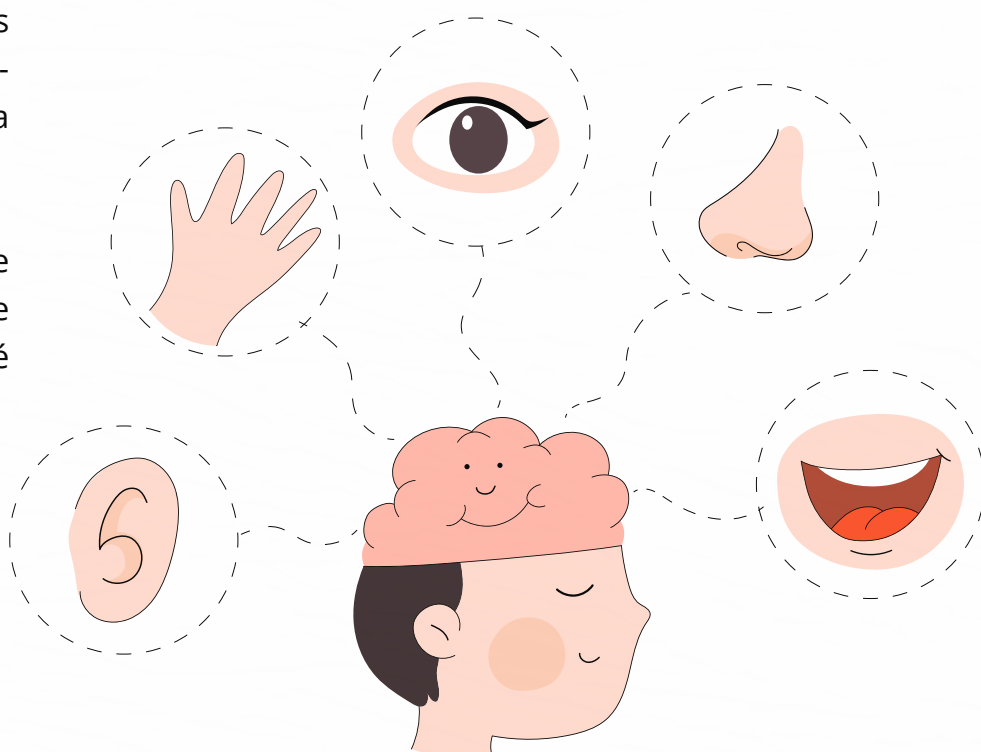
Les Hazal nous enseignent qu'à ce moment, les Bné Israël ont vu ce qui était audible et ont entendu ce qui était visible. Une inversion des sens...

Mais quel est le sens caché de cette particularité du Don de la Torah?

Le Maharal de Prague enseigne qu'ici se cache la singularité de Matan Torah.

Notre marque de fabrique

L'oeil, parmi les 5 sens que sont l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût et la vue, est l'organe qui a l'accès le plus direct, entier et aiguisé avec la matière qui nous entoure. L'oeil perçoit de loin et est en contact fort avec le monde physique. L'ouïe, par contre, est un sens plus lointain (de très près les choses s'inversent). Voir ce qu'il se passe devant nous est bien plus percutant que d'entendre le même événement.



Les Bné Israël ont ainsi **vu les Voix**, la révélation d'Hachem. La spiritualité perçue l'a été de façon directe, entière, percutante. Par contre, ce que l'être humain voit habituellement c'est à dire le monde physique, **la matière, a été seulement entendue** par eux. La matérialité a été reléguée à un niveau plus lointain.

Cette hiérarchie entre spiritualité et matérialité a été vécue par tout un peuple. Le Peuple juif lit le monde avec un tout autre prisme. Un filtre de vérité où la spiritualité est vue et la matière entendue lointainement. C'est notre marque de fabrique pour l'éternité.

Au plus profond de mon être, la Torah

L'inversion des sens fait également référence à l'état embryonnaire. Les cellules souches vont par un processus merveilleux se multiplier et se différencier en organes différents pour ainsi former un être humain complet.



L'être humain à son tout début est pour ainsi dire condensé, réuni, et va se déplier et se compartimenter en différents éléments différenciés (membres, organes, système nerveux, etc). A l'état embryonnaire, nos sens sont réunis, mélangés. Nous avons reçu la Torah dans l'état où voir les voix et entendre le visible est possible: l'état embryonnaire, au plus profond de ce qui nous constitue.

Rav Akiva Tats nous rappelle qu'un ange enseigne au fœtus tous les mystères de la Création et tout ce dont il aura besoin de connaître pour atteindre sa perfection. C'est pourquoi, lorsque nous entendons quelque chose de beau et de vrai, nous la reconnaissons, elle fait écho à ce que nous avons d'inscrit au plus profond de nous.

Accepter la Torah de nouveau c'est ainsi revenir à soi, à ce qui a été imprimé en chacun de nous de façon originelle.

Les lois du langage Testons-nous !



Selon la Torah, les mots ont un pouvoir immense : ils peuvent construire comme détruire. La Chmirat Halachon renforce l'harmonie, protège les relations et rapproche de la spiritualité en sanctifiant la parole.

(Il peut y avoir plusieurs réponses justes)

1. Je suis impressionnée de la Téchouva d'Elishéva : «Je me rappelle encore de l'époque où elle prenait la voiture Chabat !»

- a. Voyons ! Ceci est un compliment : pas l'ombre d'un Lachone Hara !
- b. Ce propos pourrait froisser Elishéva ou ses proches et est du Lachone Hara

2. «Mais oui, j'ai le droit de porter ma Kipa dans ma poche Chabat, car je vois Simon le faire chaque Chabat !»

- a. Je me tais et ne réagis pas car le moindre mot sur Simon serait du Lachone Hara
- b. «Simon ne le sait peut-être pas mais il est interdit de porter sa Kipa dans sa poche Chabat» : ce propos est autorisé.

c. Je dois réagir et dire : «Tu dis n'importe quoi ! Jamais Simon ne mettrait sa Kipa dans sa poche Chabat !»

3. Léa recherche une dentiste dans le quartier et m'interroge sur Esther, ma dentiste

- a. Je n'ai le droit de répondre que si je n'ai que des éléments positifs sur Esther
- b. Je trouve Esther parfaite pour moi, mais impatiente et incompétente pour les enfants; je ne dévoile à Léa que le positif et je tais le reste.

c. Je réponds la vérité à Léa, tout en faisant attention d'être précise et de ne pas exagérer

d. Même si mon retour oriente Léa vers une autre professionnelle, elle ne le considère pas comme une vérité absolue

4. Je cherche à mettre mes enfants dans une école et me renseigne à son propos :

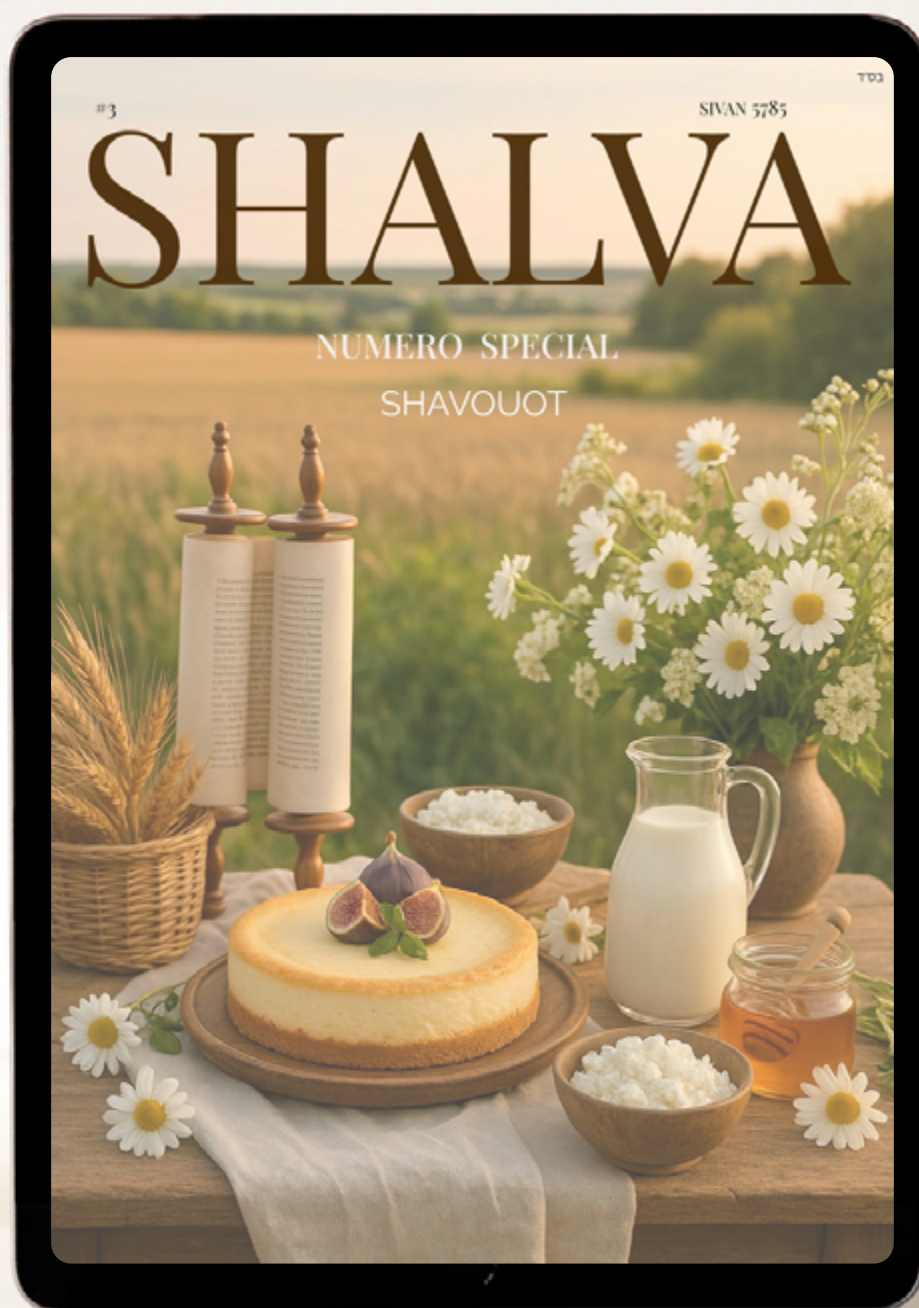
- a. Cette démarche est autorisée, puisque létoélet.
- b. Il serait très intéressant d'appeler Nathalie à ce sujet : elle a retiré tous ses enfants de cette école et doit détenir de solides infos
- c. Nathalie n'est pas la bonne adresse pour me renseigner.
- d. Betty y a ses enfants, mais je sais qu'elle en veut énormément à la directrice : je choisis un autre interlocuteur.

Réponses :

- 1. b.
- 2. b.
- 3. c. et d.
- 4. a. c. et d.

SHALVA

TELECHARGEZ VOTRE MAGAZINE



WWW.SHALVAMAGAZINE.FR

Quand trop de choix tue le choix ...



Avez-vous déjà ressenti cet épuisement devant le rayon gel douche d'un grand hypermarché quand vous essayez de choisir la meilleure composition, contenance, le meilleur rapport qualité prix, et ce petit regret quand enfin vous quittez le rayon et qu'une petite voix vous souffle insidieusement qu'il y a sûrement certaines bouteilles qui ont encore échappé à votre regard averti ? Ou tout autre situation semblable devant le nouveau vêtement que vous souhaitez vous offrir, le menu du dîner de ce soir, les options professionnelles qui s'offrent à vous ou même devant le choix d'une carrière face aux nombreuses possibilités ?

Vous êtes vous déjà fait la réflexion que vous aurez passé moins de temps et que vous aurez laissé moins d'énergie à la petite supérette où il n'y aurait eu qu'un gel douche (le dernier en plus !), dans une autre vie où vous n'auriez qu'une seule et unique compétence- et où la voie vous aurait été toute tracée ?

“

*Ainsi, le
choix nous
paralyserait
plus qu'il ne
nous
propulserait.*

”

Lors d'une expérience menée en 2000, appelée l'« expérience des pots de confiture », deux stands ont été installés dans deux hypermarchés : l'un comportant 6 types pots de confiture, l'autre 24.

Sans trop de surprise, les gens se sont plus arrêtés devant le stand à 24 pots, mais... sont globalement repartis les mains vides, tandis que beaucoup plus de personnes ont finalement acheté une confiture auprès du stand à 6 pots.

Ainsi, le choix nous paralyserait plus qu'il ne nous propulserait.

Avec les progrès sociologiques, technologiques et économiques, nous sommes submergés de possibilités dans tous les domaines, depuis les produits de consomma-

tion jusqu'aux quantités de connaissances et d'informations disponibles. Cependant, plus les options sont nombreuses, moins il y a des chances que nous avançons en fin de compte.

Ceci s'explique en partie par ce qu'on appelle **le biais de statu quo** : ce terme désigne la tendance à ne rien choisir et ne rien changer par peur de regretter. En d'autres termes, nous avons peur d'un inconnu potentiellement moins avantageux et préférons rester dans notre zone de confort, même si celle-ci n'est pas toujours... si confortable.

Pour couronner le tout, le **regret anticipé** nous conduit à nous complaire dans cette réalité par peur de regretter ce choix plus tard.



Et en pratique ?

- Des études ont démontré qu'avec du recul, les gens ont tendance à **regretter davantage ce qu'ils n'ont pas essayé que les erreurs qu'ils ont faites**. Lors d'une prise de choix, dites-vous que vous avez le droit à l'erreur, que celle-ci est rattrapable plus tard et que vous avez toute la vie pour tenter les options auxquelles vous avez renoncé pour le moment.
- **Mettre par écrit** les options, dans le cas de grandes décisions à prendre, peut aider à clarifier l'esprit. Prenez une feuille de papier, notez les différentes options, éliminez les plus faciles, et comparez ensuite, toujours à l'écrit, les avantages et inconvénients de chacune d'entre elles.
- Rappelez-vous qu'il **est normal de ne pas pouvoir garder toutes les options** et que cela est tout à fait acceptable. Le renoncement, aussi difficile soit-il, est le signe que l'on avance. Après avoir renoncé à une possibilité, gardez en tête qu'il est tout aussi valorisant d'assumer la possibilité choisie !
- Enfin, **soyez indulgent envers vous-même**. Si vous avez finalement choisi un gel douche quelconque (et non le meilleur du rayon), si vous avez décidé d'un menu non concluant pour le dîner ou encore si vous avez finalement pris une robe et qu'une voix vous susurre que ce n'est pas la bonne, détendez-vous et accordez-vous la possibilité de ne pas toujours faire les meilleurs choix. Détendez-vous et profitez d'une sérénité qui vaudra largement les meilleurs produits !

Rachel Bensoussan



Rachel Bensoussan
Psychologue

Charenton-le-Pont
07 68 01 30 52
Doctolib.fr

Enfants, adolescents, femmes
Problématiques familiales, personnelles, scolaires, professionnelles



Cadeaux de luxe

L'élégance tissée dans chaque fil – habits et cadeaux de luxe brodés et personnalisés.
Naissance, bat mitzvah (Couvertures, coussins de poussette, sacs etc...)

LE CADEAU PARFAIT QUE CHAQUE PERSONNE RÊVE DE RECEVOIR!



MADE IN EUROPE

WWW.HIBSTYLE.COM

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

INFO@HIBSTYLE.COM



Et si c'était le moment de reset ton dressing ?

L'été arrive (ou il est peut-être déjà arrivé là où tu es), et c'est sûrement le bon moment pour remettre ton dressing à zéro. Tu ouvres ton armoire, elle déborde... et pourtant tu te dis souvent que tu n'as rien à te mettre. Ça te parle ? Viens, on va régler ce problème ensemble.

Petite précision, on ne parle pas seulement de trier et de plier du linge mais surtout de **reprendre le pouvoir sur ton espace, ton corps, ton style, et ton énergie.**

Étape 1 : Le mindset

Quand on se sent dépassée par le bazar, on a tendance à remettre à plus tard. Mais ce «plus tard» se rapproche plutôt de "jamais", et chaque matin devient une bataille : trouver une tenue qui nous va, nous plaît, et dans laquelle on se sent bien dans tout ce chaos.

Mais avant de commencer, je te partage deux choses importantes niveau mindset :

◆ La première, c'est d'accepter ton corps. Le temps passe, notre corps change et on doit s'accepter (j'ai dit s'accepter, pas se laisser aller !).

Même si tu comptes te reprendre en main, accepte la personne que tu es aujourd'hui. Tu verras, tu avanceras même plus facilement.

◆ La deuxième, c'est de connaître ton style et d'adapter les proportions dans ta garde-robe. Qu'est-ce que j'aime porter ? Qu'est-ce qui me va ? Et surtout, à quoi ressemblent mes journées ? Si tu travailles 5 jours par semaine, fais du sport 2 fois, sors une ou deux fois et vis le Chabbat une fois, adapte la quantité de vêtements pour que ton dressing reflète ta vraie vie.



“
Le but n'est pas de tout jeter, mais de créer une garde-robe que tu aimes vraiment.
”

Étape 2 : Le tri

C'est peut-être l'étape que tu redoutes. Souvent, on a peur de regretter, de jeter par erreur, ou on garde par culpabilité ou nostalgie.

Mais fais-toi confiance. Prends chaque pièce en main et pose-toi trois questions simples :

1. Est-ce que j'aime le porter ?
2. Est-ce qu'il me va aujourd'hui ?
3. Est-ce que ça correspond à mon style ?

Si tu réponds «non» à une de ces trois questions, alors ce vêtement n'a plus sa place dans ton quotidien.

Le laisser partir, c'est te faire un cadeau : celui de la clarté, de l'espace et de l'énergie retrouvée.

Le but n'est pas de tout jeter, mais de créer une garde-robe que tu aimes vraiment. Qui te donne le sourire chaque matin.

Étape 3 : On organise

Une fois le tri fait, c'est le moment de repenser l'organisation. Pas besoin d'un dressing Pinterest pour être efficace. Il te faut une armoire **qui te montre ce que tu as vraiment**, d'un seul coup d'œil.

Range par catégorie : tenues du quotidien, habits de Chabbat, sport, plage, etc.

Utilise des cintres identiques pour unifier, des paniers ou boîtes pour les petits accessoires, et garde à portée ce que tu mets souvent.

L'objectif ? Que tu trouves ta tenue en moins de deux minutes le matin, sans stress ni perte de temps.

“

L'objectif ? Que tu trouves ta tenue en moins de deux minutes le matin.

”



Quand tu Reset ton dressing, tu fais bien plus que du rangement. En réalité, tu prends soin de toi. Tu simplifies tes matins, ce qui te donne plus d'énergie pour ce qui compte vraiment pour toi.

Tu n'as pas besoin de plus de vêtements. Tu as besoin de mieux les choisir, pour te sentir au top quand tu les portes.

Prête pour le Reset ? Je t'ai préparé une petite sélection de mes solutions de rangement essentielles pour le dressing, c'est par là [[lien](#)].

Débo -Reset your home



70€

Avec Cerfa

25€

Salon de la femme

**Février 9
JUIN**

10H

18H

ACCIL

LEVALLOIS



SCANNEZ-MOI

TALK

Inclus dans votre billet

ALIMENTE TON CORPS, ÉCLAIRE TON ÂME - MÉLANIE MARCIANO - DIÉTÉTICIENNE ET COACH SPORTIVE

RÉCUPÉRER EN DOUCEUR APRÈS UNE NAISSANCE, LES DÉFIS ET LES ENJEUX D'UN POSTPARTUM SEREIN. - KARINE SANANES, INTERVENANTE PÉRINATALITÉ

NETWORKING

Inclus dans votre billet sur réservation

DÉJEUNER NETWORKING - AVEC ROCHE NETWORKING

RÉUNIR LES FEMMES ACTIVES PROFESSIONNELLEMENT LORS D'UN MOMENT CONVIVIAL ET STRUCTURÉ POUR FAIRE ÉVOLUER LEURS CARRIÈRES

ATELIERS

Inclus dans votre billet sur réservation

FORME

INITIATION À LA DANSE ORIENTALE
YOGA PRÉNATAL / YOGA POSTNATAL
SÉTAÏ
STRETCHING / PILATE

BEAUTÉ

COURS D'AUTO MAQUILLAGE YEUX
COURS D'AUTO MAQUILLAGE TEINT
AUTO MASSAGE VISAGE

BIEN-ÊTRE

GESTION DU STRESS
GESTION DE LA CHARGE MENTALE
GESTION DES ÉMOTIONS
AUTO SOIN VISAGE

CRÉATIVITÉ

PERSONNALISATION
CRÉATION
DÉCORATION

ANIMATION FLASH

Inclus dans votre billet accès libre

MAQUILLAGE FLASH

ÉPILATION AU FIL
TEINTURE SOURCILS
VERNIS SEMI PERMANENT
SOINS DES MAINS
DIAGNOSTIQUE PEAU/ CHEVEUX
SOIN VISAGE FLASH
BRUSHING
COUPE

SHOPPING/ RESTAURATION

Accessible sans billet

LES SISTERS PARIS
SANDRA, BEAUTE
SANDRINE ACCESSOIRES
RM TURBAN
STERNA SHAPIRA (PERRUQUES)
KOURONNE (MAILLOT DE BAIN)
MAB CHAPEAUX
LES BIJOUX BY BRIGITTE
TATA MIMI
LA MAISON DE DOUDOU (SUCRÉ, SALÉ)

L'aimer comme moi-même

Confidence de femme

Je ne comprends pas, me lança un jour une amie. Pourquoi certaines semaines j'adore mon mari, je me sens sereine et épanouie en sa compagnie et ses actes me semblent à la hauteur ; et parfois je trouve qu'il manque de tout, je ne suis satisfaite d'aucun de ces gestes et paroles et il devient, tout à coup, « la bête noire ».

Face à cette confidence, certains se seraient esclaffés : « ah ! ces femmes ! qu'est-ce qu'elles sont lunatiques !!! »...

Rassurez-vous, mesdames, nous avons toutes, une fois (ou même plusieurs fois) ressenti cette contradiction envers notre mari.

Un jour, il est notre prince charmant et le jour suivant, une personne peu satisfaisante.

Est-ce lui qui a une baisse de régime ? est-ce lui qui ne réussit pas à mener une existence plus ou moins équilibrée ?

D'où me viennent ces impressions totalement opposées ?!



L'autre, le reflet de mon cœur

Dans Michlé (27 :19), le roi Salomon nous dit « Comme l'eau reflète le visage de l'homme, ainsi le cœur de l'homme reflète ce qu'il y a dans le cœur de son prochain »

A travers cette phrase, le roi le plus sage de tous les temps nous divulgue un secret dans nos relations humaines :

Ta perception de l'autre prend source dans ce que tu es toi-même.

Lorsque tu observes l'autre, ce qui va te traverser l'esprit en premier à son sujet se retrouve en toi.

Prenons l'exemple d'Itshak notre père. Comment ne s'est-il jamais rendu compte que son fils Essav était un si grand mécréant, au point qu'il ne pourrait jamais se repentir ? Tout le monde le savait depuis longtemps, Rivka la première ! Comment pouvait-il ne pas l'envisager au point de vouloir lui octroyer sa bénédiction ? La réponse est qu'il était devenu tellement saint après l'épisode du « sacrifice d'Itshak », qu'il ne comprenait plus, en lui-même, la moindre once de mal. En cela, il ne pouvait pas envisager qu'un tel mal puisse exister chez l'autre.



Car pour envisager un bon ou un mauvais trait de caractère chez son prochain, il faut tout d'abord, le posséder soi-même !

Je l'habille avec mon état d'esprit

Ainsi, lorsque je me sens bien dans ma peau, sereine dans ma vie, remplie de confiance en moi et de satisfaction de ce que je fais, c'est ce combo de sentiments positifs qui jaillit à mes yeux quand j'observe mon mari. Au contraire, dans des périodes où je me sens sous tension, déstabilisée dans ma confiance personnelle et insatisfaite de mon allure, toutes ces ondes négatives habilleront mon mari avec les vêtements « sales et peu glorifiants » que j'ai moi-même revêtus.



Il est donc impératif qu'à chaque fois que de bons ou de mauvais sentiments ressortent vis-à-vis de mon mari, je me demande en premier lieu : est-ce que ce sentiment ne vient pas presque intégralement de comment je me sens dans mes baskets en ce moment ?

Vous verrez et vous serez très surprise : très souvent, notre regard sur notre conjoint est influencé en grande partie par notre propre état d'esprit !!

Si je me sens belle, il est magnifique ! Si je me sens ridicule, il n'est pas dans ses plus beaux atouts ! Si je me sens confiante, il est un îlot de protection ! Si je me sens inquiète, il est inquiétant ! Je ne sais pas vous, mais je trouve cet effet miroir déroutant. Sommes-nous vouées à être balotées dans notre relation émotionnelle, entre coups de cœur et coups de sang ???

Aime-toi davantage pour l'aimer

Vient alors Rabbi Akiva qui nous délivre un grand message à travers son célèbre dicton : «

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même ! »

A l'intérieur d'un couple, il faut savoir que ce jeu de miroir doit être utilisé de manière à amplifier l'amour.

Mais comment réussir à trouver la bonne sonorité ?

Rabbi Akiva nous dit : la condition pour que tu aimes ton prochain, est que d'abord tu t'aimes toi-même !!

Pour amplifier l'amour envers ton mari, développe ton estime personnelle !

Plus tu t'aimeras et tu tolèreras tes échecs, plus ces sentiments positifs se reflèteront sur ton mari.

Un travail à effet miroir

Si l'un des secrets de l'amour envers mon conjoint est ma capacité à m'aimer moi-même, voici trois grands principes que je dois travailler :

1) Trouver mes particularités : « qu'est ce qui fait de moi une femme spéciale ? » La réponse « rien » n'existe pas, désolée ! Si tu es consciente que Hachem t'a créé le jour où le monde ne pouvait plus se passer de toi et que tu as une mission que personne d'autre dans toute l'histoire de l'humanité ne pourra accomplir, cela devient une évidence : tu es une perle unique.

2) Tolérer mon échec : Ton échec ne remet pas en question ta valeur. Au contraire ! Il est simplement la preuve que tu fournis des efforts au quotidien. Il est trop facile de ne pas échouer en se laissant vivre.

Prendre leçon de l'échec, te permettra de progresser à ton rythme.

3) Savoir me féliciter. Être fière de moi en racontant à mes proches de quelle manière j'ai réussi aujourd'hui à me maîtriser dans un certain domaine ou me réjouir des bons actes que j'ai réalisés. Ce n'est pas de l'orgueil, c'est un booster pour continuer à s'améliorer !

Yehoudit Lahmi - Madrikhat Kala

En m'exerçant au quotidien sur ces 3 principaux pôles, je vais créer un effet miroir : mon regard intérieur devenu plus aimant, plus tolérant, plus glorifiant, le regard que j'aurai envers mon mari se transformera avec ces nouveaux atouts en :

1) J'aime cette particularité chez lui, ça le rend spécial.

2) Dans cette situation, c'est vrai qu'il n'a peut-être pas été à la hauteur, mais qui ne se trompe pas ? moi la première !!!

3) Je dois le féliciter pour toutes les choses positives qu'il est ou qu'il fait que je perçois au quotidien.



Alors ? prête à t'entraîner sur le développement de ton estime personnelle et par effet boomerang, à renforcer l'estime que tu portes à ton conjoint ?

Je suis sûre que cela te sera bénéfique !

Mais surtout n'oublie pas : la prochaine fois que tu auras des impressions négatives envers monsieur, regarde si ce ne sont pas tes habits sales que tu lui fais porter !

CHAVOUOT À TABLE : BEAU, OUI. PARFAIT ? PAS BESOIN

À l'approche de Chavouot, les maisons se remplissent de fleurs. Pas seulement pour faire joli, mais pour rappeler que le mont Sinaï s'est couvert de verdure et de fleurs pour accueillir ce moment unique.

Depuis, les fleurs sont devenues un symbole de Chavouot. Elles ne sont pas là pour impressionner. Elles sont là pour honorer, pour embellir, pour dire, en silence : **"Ceci est un moment important."**

Ces fleurs ont une dimension encore plus profonde : Chavouot est souvent décrit comme le mariage entre le peuple juif et la Torah. Le mont Sinaï devient donc la houppa et la Torah la ketouba. Et comme dans tout mariage, les fleurs sont là — signes de beauté, de joie, mais aussi d'engagement. Ce n'est pas un décor : c'est un langage d'amour et de respect. Mais recevoir — que ce soit pour Chavouot, pour Chabbat ou à tout autre moment — n'a jamais été une

question de perfection. Trop souvent, on se met la pression : nappe sans pli, vaisselle assortie, couverts alignés au millimètre près etc... Et si on relâchait un peu ? Si on se rappelait que ce qui touche vraiment, ce n'est pas la table parfaite, mais l'intention derrière nos gestes ?

Un bouquet unique, acheté ou cueilli simplement, peut suffire à apporter de la vie. Pas besoin de compositions élaborées : quelques fleurs dans un vase sur un coin de table ou à l'entrée, et déjà, l'ambiance change.



De même, une jolie serviette pliée avec soin, un brin de verdure, des serviettes colorées, ces détails font toute la différence, sans se compliquer la vie.

Vos invités dorment à la maison ? Là aussi, la simplicité suffit. Une bouteille d'eau dans leur chambre, un petit mot d'accueil laissé sur la table de nuit, une lampe allumée à leur arrivée, un petit chocolat, une serviette bien pliée...

Rien de spectaculaire, mais tout est dans l'attention.

Dans cette phrase silencieuse que chaque détail murmure : "Je suis heureuse que tu sois là." Recevoir, c'est offrir un peu de soi. Offrir du temps, de la pensée, une forme de douceur. C'est faire de la place — pas seulement autour de la table, mais dans son cœur.

Chavouot nous rappelle que ce qui est beau n'a pas besoin d'être compliqué. Que ce qui est sacré peut aussi être simple. Et que la plus belle table, c'est celle qui fait sentir à chacune qu'elle est à sa place



KEREN BOUZAGLO

CREME BRULEE

INGREDIENTS

- ✦ 500ml crème liquide entiere
- ✦ 6 jaune d'oeufs
- ✦ 100g de sucre
- ✦ sucre ou cassonade pour le craquant

Faire chauffer la crème à feux doux dans une casserole.

Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre
Verser la crème sur le mélange précédent.

Disposer les ramequins dans un grand plat creux allant au four ou la taule creuse du four.

Remplir les ramequins.

Remplir le plat / taule d'eau bouillante à hauteur de la moitié du ramequin pour faire un bain marie.

Cuire 30 min à 160 degrés, c'est prêt quand c'est encore tremblotant mais pas liquide ça se solidifie un peu en refroidissant.

Mettre au frais.

Une fois bien frais, saupoudrer du sucre roux sur la crème et brûler au chalumeau jusqu'à que ça forme une plaque de caramel (attention ça va très très vite !)







ACCORDEON TOMATE COURGETTE

INGREDIENTS

- ✦ Pate filo
- ✦ Une courgette
- ✦ Deux Tomates
- ✦ Fromage râpé de votre choix (optionnel)
- ✦ Herbes de Provence
- ✦ Sel, poivre
- ✦ Huile d'olive

Pliez la pate filo en forme d'accordéon dans la longueur, la disposer dans le plat de votre choix (allant au four).

Recommencez avec chaque feuille jusqu'à que le plat soit rempli.

Coupez la courgette en 2 dans la longueur et la tranchez finement

Coupez la tomate en 2 et tranchez finement.

Disposez les tranches dans les plis de l'accordéon en alternant avec la tomate et la courgette.

Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.

Versez un filet d'huile d'olive sur la préparation. Parsemez de fromage râpé de votre choix (optionnel).

Enfournez environ 15-20 min à 180 degrés jusqu'à que ce soit bien doré et croustillant

Bon appétit !

SHAVOUOT

MOTS MêLÉS

U	V	M	O	C	H	E	R	A	B	E	N	O	U
L	M	E	G	U	I	L	A	T	R	O	U	T	H
X	B	N	E	I	I	S	R	A	E	L	E	M	L
I	U	X	E	H	W	B	G	S	O	M	E	R	L
W	M	A	T	A	N	T	O	R	A	H	N	W	H
W	H	A	R	S	I	N	A	I	N	R	P	N	C
I	H	T	M	L	R	D	C	R	U	T	H	Z	X
T	D	E	S	E	R	T	C	J	H	D	Z	A	J
X	I	B	U	H	A	G	S	A	M	E	A	H	O
H	A	L	A	V	I	P	T	D	I	M	W	U	F
V	E	I	L	L	É	E	Y	O	M	T	O	V	N
H	Y	D	H	S	H	A	V	O	U	O	T	R	V
C	T	O	R	A	H	U	Y	D	N	U	S	T	Y
E	G	A	T	E	A	U	F	R	O	M	A	G	E

SHAVOUOT

GATEAU FROMAGE

BNEI ISRAEL

MOCHE RABENOU

TORAH

HAR SINAI

DESERT

HAG SAMEAH

HALAVI

OMER

RUTH

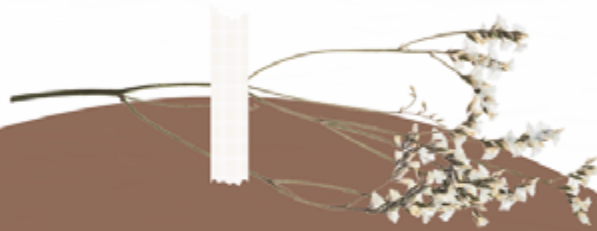
YOM TOV

VEILLEE

MATAN TORAH

MEGUILAT ROUTH

On travaille ensemble ?



SHALVA

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à prendre
contact avec nous :

✉ contact@shalvamagazine.fr

🌐 www.shalvamagazine.fr

SHALVA

