

# MIKVÉ A.T.I.S

# מקוה נשים

1 bis rue Boissy d'Anglas

06000 NICE

Tél. 04 93 80 87 13



## ASSUREZ-VOUS....

- d'avoir effectué le " *Hefsek Takara* " le dernier jour des règles avant le coucher du soleil [minimum 4<sup>e</sup> jour [*Sfaradim*] ou 5<sup>e</sup> jour (*Ashkénazim*) des règles], ainsi que les vérifications quotidiennes des 7 jours de propreté.

## LISTE DE VÉRIFICATION AVANT LE MIKVÉ :

- prendre un bain (*minim. 1/2 heure*) et se laver entièrement, cheveux compris.
- démélez les cheveux à l'aide d'un peigne fin et en retirer tous les nœuds
- si les préparatifs précédents ayant été faits à la maison, prendre une douche et se peigner avant le Mikvé

## RETIRER ...

- bandages, pansements
- toute trace d'épilation à la cire
- lentilles de contact
- maquillage, fond de teint, rouge à lèvres, fard à paupières, mascara...
- vernis à ongles
- toute peau qui se détache
- échardes
- tout objet étranger et toute saleté
- bijoux

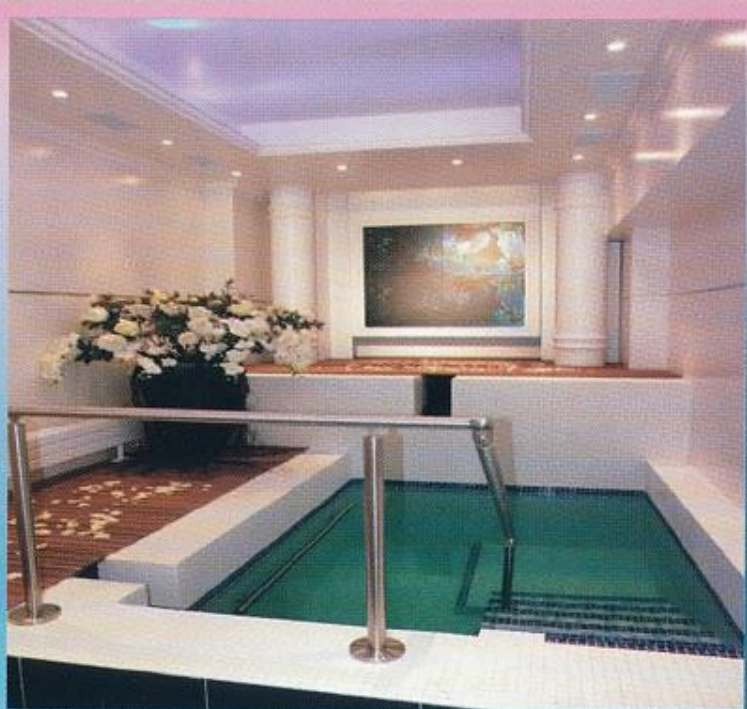
# MIKVÉ A.T.I.S

# מקוה נשים

1 bis rue Boissy d'Anglas

06000 NICE

Tél. 04 93 80 87 13



## LAVER...

- les yeux,
- le nez,
- les oreilles, (trous de boucles d'oreilles)
- dents : brosser et nettoyer entre les dents
- les interstices entre les doigts de mains et de pieds
- le nombril
- le pourtour des ongles, couper les ongles,
- passer aux toilettes si besoin est
- ramollir les croûtes avant immersion

**PRENEZ VOTRE TEMPS, N'HÉSITEZ PAS A VOUS ADRESSER  
A LA RESPONSABLE**

**POUR TOUTE QUESTION HALA'HIQUE CONTACTER UN RAV TÉL. 04 93 80 58 96**

**Que le mérite de cette Mitsva accomplie soit pour toute votre famille  
et vous-même, une source de joie, de santé et de réussite.**