



Conférence 1

- Le mois du Ramadan: valeur et finalités
- La Taqwa (piété): pourquoi et comment l'atteindre?
- **ATELIER PRATIQUE : Mon travail personnel pour augmenter ma Taqwa**

Conférence 2

- Décupler mes bonnes actions pendant Ramadan
- La nutrition: quoi et comment manger pour être en forme?
- **ATELIER PRATIQUE : Définir mes objectifs & actions concrètes**

Conférence 4

- La proximité avec Dieu et la force des invocations
- La nuit de Al Qadr, une nuit unique...
- **ATELIER PRATIQUE : mon programme d'invocations**

Conférence 5

- Le temps: pourquoi et comment le gérer ?
- **ATELIER PRATIQUE : Définir mon emploi du temps quotidien**

Conférence 3

- Le Coran: pourquoi et comment s'en rapprocher?
- **ATELIER PRATIQUE : Méthodes pour méditer le Coran en profondeur**

