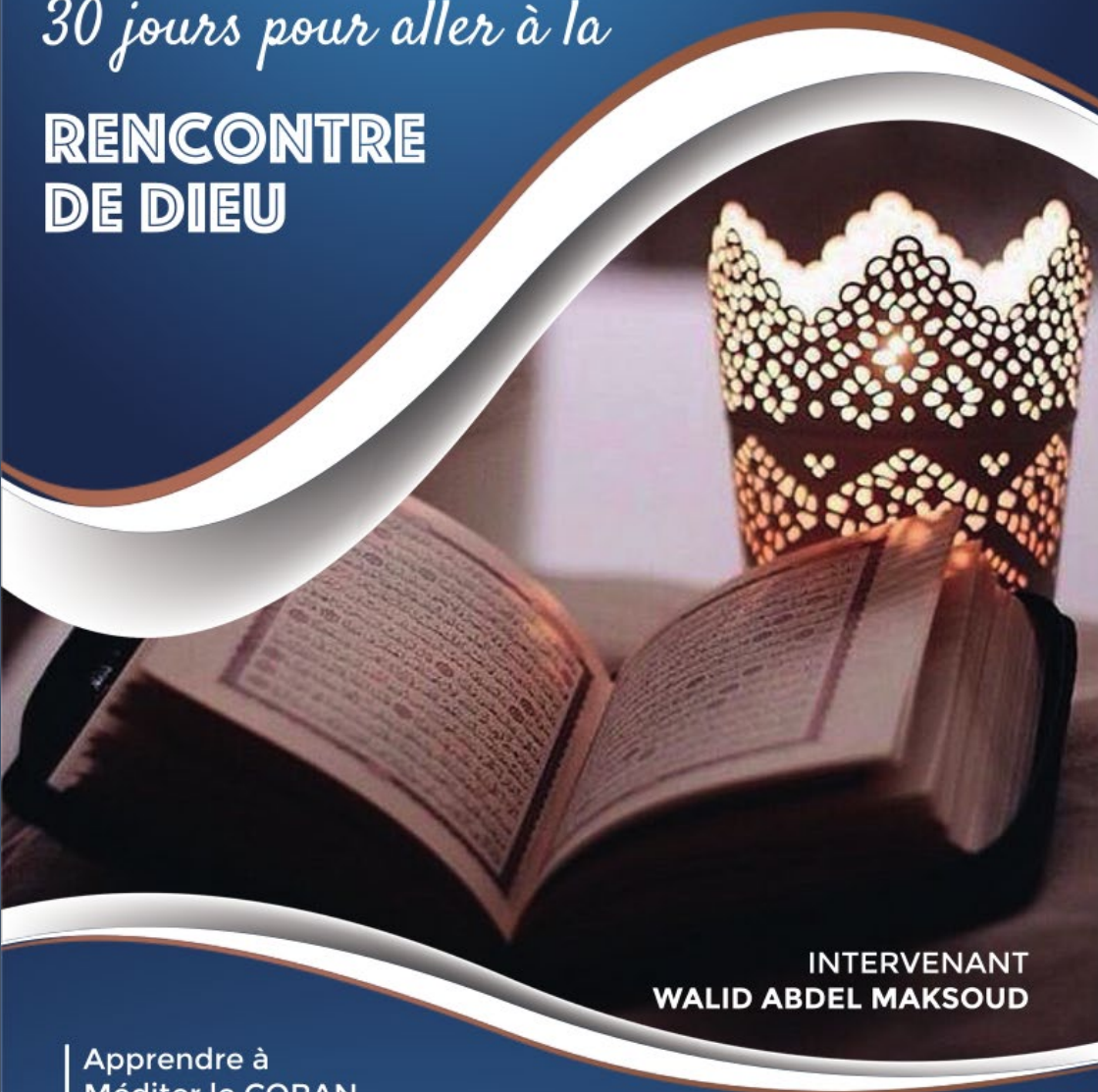


RAMADAN

30 jours pour aller à la

**RENCONTRE
DE DIEU**



**INTERVENANT
WALID ABDEL MAKSOU**

| Apprendre à
Méditer le CORAN

| Me rapprocher
de DIEU

| NUTRITION
Être en forme

| Augmenter
ma TAQWA

1. Relation avec Dieu

Ya Allah, je t'implore de faire que ce mois de Ramadan soit pour moi...

2. Objectifs Ramadan

Ya Allah, cette année je souhaite sortir du mois de Ramandan en ayant atteint l'(es) objectif(s) suivant(s)

3. Plan d'actions Ramadan

Q	H	M	Détails (quantité, durée, jours, etc.)
---	---	---	--

Moment de lecture Coran

Moment compréhension / méditation Coran

Mes 5 prières dès que je peux

Quelques Tarawih

Quelques Tahajjod

Au moins 1 prière surérogatoire

Prier à la mosquée (hors icha)

Moment invocations & istighfar

Moment Dhikr

Ecouter un rappel

Appeler un proche

Partager un repas en famille

Activité spirituelle en famille

Don

Bonne action (maraude, aide, bénévole)

4. Mon temps – Journée type

22h - 23h	I
23h - 00h	
00h - 01h	
01h - 02h	
02h - 03h	
03h - 04h	
04h - 05h	F
05h - 06h	
06h - 07h	
07h - 08h	
08h - 09h	
09h - 10h	
10h - 11h	
11h - 12h	
12h - 13h	
13h - 14h	
14h - 15h	D
15h - 16h	
16h - 17h	
17h - 18h	A
18h - 19h	
19h - 20h	
20h - 21h	M
21h - 22h	

5. Mon programme de Douaas quotidien

Chaque jour, mes moments de proximité avec Dieu et d'invocation seront :

Je lui demanderai de m'accorder les choses qui sont les plus chères à mon cœur, à savoir :



www.ficra.fr

<http://facebook.com/ficra.fr>

<https://www.instagram.com/ficra.fr/?hl=fr>

<https://www.youtube.com/ficrafrsynergiemusulmane>