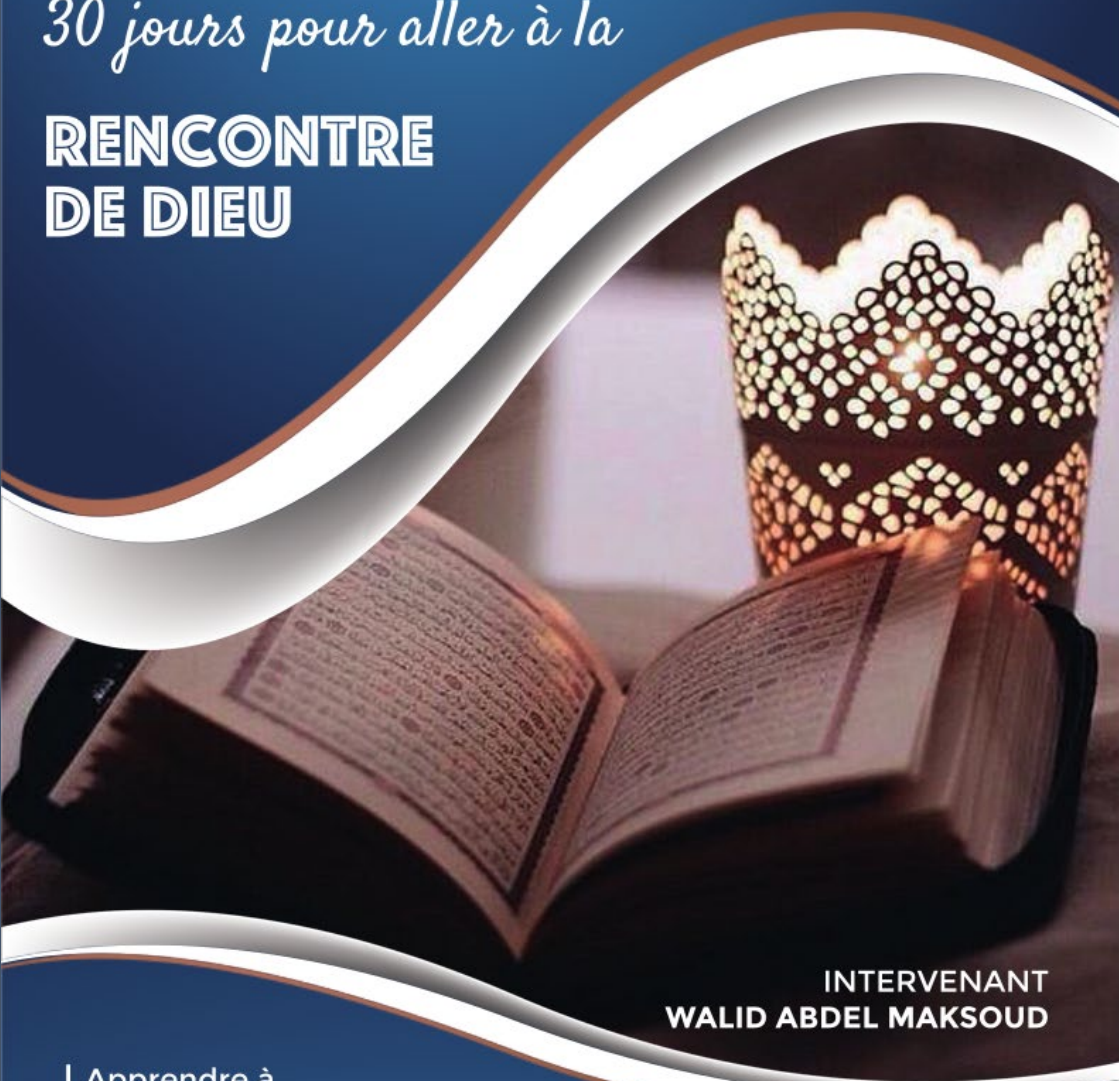


# RAMADAN

*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

Bismillah !

Tu t'apprêtes à vivre une expérience spirituelle unique  
pour te préparer à ce mois si précieux pour prendre Insha  
Allah un nouveau départ !

Ce livret est le support des exercices spirituelles et tu  
seras amené à le compléter.

Le support de formation est disponible sur le site  
[www.ficra.fr](http://www.ficra.fr)

# 1. Relation avec Dieu

Complétez ci dessous, avec vos propre mots

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

## 2. Objectifs Ramadan

Écrivez ci dessous, vos objectifs personnels pour ce mois du 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

Ci dessous, cochez la fréquence (Q : Quotidien, H: Hebdomadaire, M: Mensuel)

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

Complétez le planning ci dessous

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://www.ficra.fr)

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

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

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