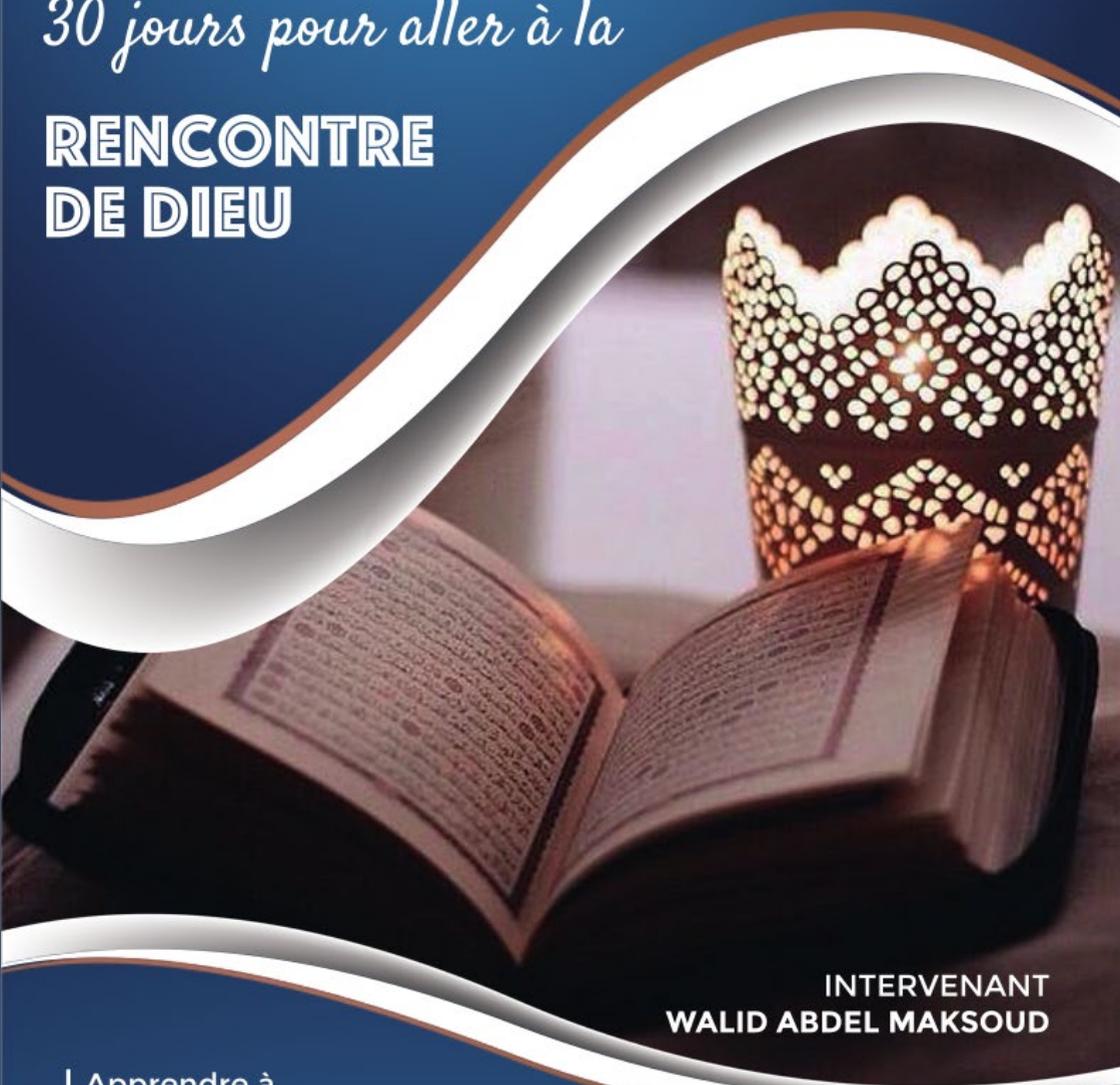


RAMADAN

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

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://facebook.com/ficra.fr>

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

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