

prier fajr (sunna)

écouter du Coran

apprendre 1 Nom d'الله

lire 1 hadith et sa signification

2

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30 31

32

33

34

35

faire l'invocation du matin (réveil) prendre le repas souhour (= baraka)

faire les 5 prières obligatoires à l'heure

lire au moins 3 juz de Coran en arabe

recommander le bien / interdire le mal

ne pas argumenter ni polémiquer (צ' جدال)

faire preuve de PATIENCE en toute chose

faire quelque chose d'exceptionnel

ne pas gaspiller (jeter) la nourriture

faire l'aumône (sadaga)

lire sourate Al Kahf (الكهف)

jours de jeûne à rattraper

faire le ghusl (grandes ablutions)

prier tarawih et witr

ne pas passer trop de temps à cuisiner

faire les invocations du soir (انكار المساء)

multiplier les nawafil (prières surérogatoires) faire les invocations du matin (أذكار الصباح)

ذكر + استغفار (dhikr + istighfar (au moins 5000 fois)

lire le tafsîr d'1 verset ou sourate du Coran

(au moins 5000 fois) صلى الله عليه و سلم prier sur le prophète

apprendre/réviser une nouvelle sourate / invocation

enlever 1 danger de la voie publique (recyclage, etc...)

bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)

rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)

partager iftar avec musulmans, voisins, amis, etc...

avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)

faire les invocations recommandées avant de dormir songer à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier

SPECIAL VENDREDI

faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)

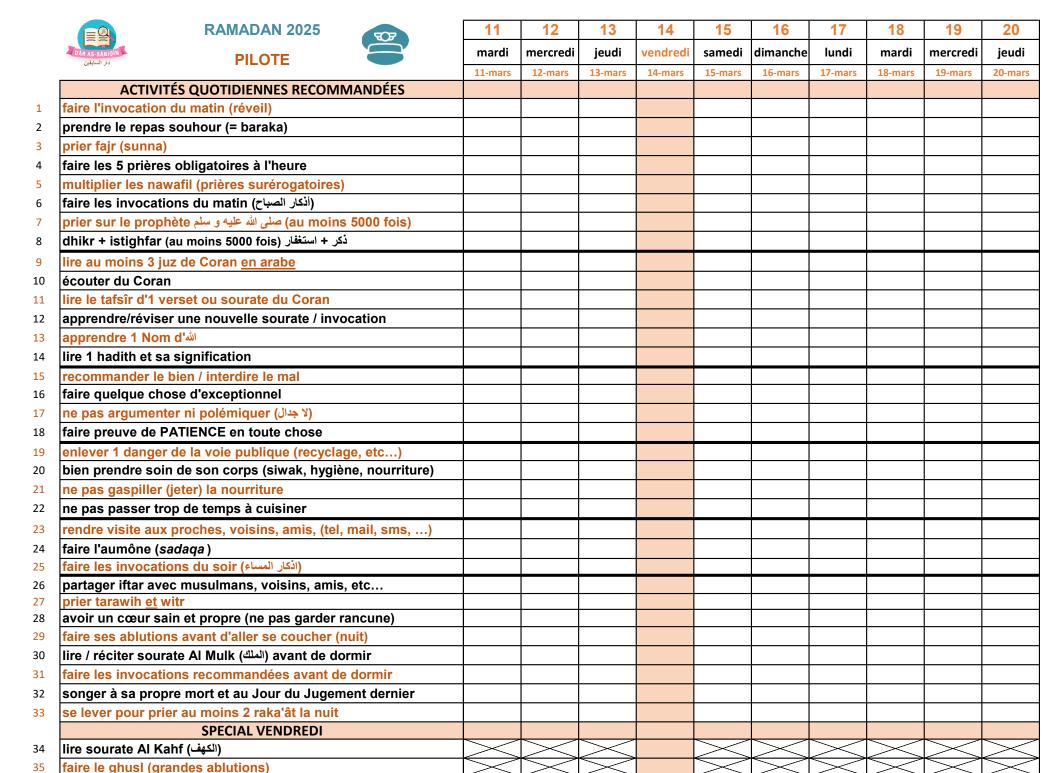
lire / réciter sourate Al Mulk (الملك) avant de dormir

se lever pour prier au moins 2 raka'ât la nuit

RAMADAN 2025 PILOTE

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	dimanche		mardi	mercredi	jeudi	vendredi		dimanche	lundi
01-mars	02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars	09-mars	10-mars
									_><



jours de jeûne à rattraper

