RAMADAN 2018

FEMME - Classe AFFAIRES

www.ecoleislamiquea3p.com

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		17-mai	18-mai	19-mai	20-mai	21-mai	22-mai	23-mai	24-mai	25-mai	26-mai
	ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1	faire l'invocation du matin (réveil)										
2	prendre le repas souhour (=bénédiction)										
3	prier fajr (sunna)										
4	faire les 5 prières obligatoires à l'heure										
5	multiplier les nawafil (prières surérogatoires)										
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)										
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 100 fois)										
8	dhikr + istighfar (au moins 100 fois)										
9	lire au-moins 1 hizb (environ 10 pages de Coran)										
10	écouter du Coran										
11	lire le tafsîr (exégèse) d'1 verset ou sourate du Coran										
12	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / dou'a										
13	lire 1 hadith et sa signification										
14	recommander le bien / interdire le mal										
15	faire quelque chose d'exceptionnel										
16	ne pas argumenter ni polémiquer *(pas de mudjadalah)*										
17	faire preuve de PATIENCE en toute chose										
18	enlever 1 danger de la voie publique (recyclage, etc…)										
19	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)										
20	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture										
21	ne pas passer trop de temps à cuisiner										
22	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, …)										
23	faire l'aumône (*sadaqa*)										
24	faire les invocations du soir (اذكار المساء)										
25	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc…										
26	prier tarawih / witr										
27	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
28	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
29	lire sourate Al Mulk (La Royauté # 67) avant de dormir										
30	faire les invocations recommandées avant de dormir										
31	réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier										
32	se lever pour prier au-moins 2 raka'ât la nuit										
	SPECIAL VENDREDI										
33	lire la sourate Al Kahf (La caverne #18)										
34	faire le ghusl (grandes ablutions)										
35	Jours de jeûne à rattraper										

RAMADAN 2018

FEMME - Classe AFFAIRES

www.ecoleislamiquea3p.com

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi
		27-mai	28-mai	29-mai	30-mai	31-mai	01-juin	02-juin	03-juin	04-juin	05-juin
	ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1	faire l'invocation du matin (réveil)										
2	prendre le repas souhour (=bénédiction)										
3	prier fajr (sunna)										
4	faire les 5 prières obligatoires à l'heure										
5	multiplier les nawafil (prières surérogatoires)										
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)										
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 100 fois)										
8	dhikr + istighfar (au moins 100 fois)										
9	lire au-moins 1 hizb (environ 10 pages de Coran)										
10	écouter du Coran										
11	lire le tafsîr (exégèse) d'1 verset ou sourate du Coran										
12	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / dou'a										
13	lire 1 hadith et sa signification										
14	recommander le bien / interdire le mal										
15	faire quelque chose d'exceptionnel										
16	ne pas argumenter ni polémiquer *(pas de mudjadalah)*										
17	faire preuve de PATIENCE en toute chose										
18	enlever 1 danger de la voie publique (recyclage, etc…)										
19	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)										
20	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture										
21	ne pas passer trop de temps à cuisiner										
22	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, …)										
23	faire l'aumône (*sadaqa*)										
24	faire les invocations du soir (اذكار المساء)										
25	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc…										
26	prier tarawih / witr										
27	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
28	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
29	lire sourate Al Mulk (La Royauté # 67) avant de dormir										
30	faire les invocations recommandées avant de dormir										
31	réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier										
32	se lever pour prier au-moins 2 raka'ât la nuit										
	SPECIAL VENDREDI										
33	lire la sourate Al Kahf (La caverne #18)										
34	faire le ghusl (grandes ablutions)										
35	Jours de jeûne à rattraper										

RAMADAN 2018

FEMME - Classe AFFAIRES

www.ecoleislamiquea3p.com

		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
		06-juin	07-juin	08-juin	09-juin	10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin	15-juin
	ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES										
1	faire l'invocation du matin (réveil)										
2	prendre le repas souhour (=bénédiction)										
3	prier fajr (sunna)										
4	faire les 5 prières obligatoires à l'heure										
5	multiplier les nawafil (prières surérogatoires)										
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)										
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 100 fois)										
8	dhikr + istighfar (au moins 100 fois)										
9	lire au-moins 1 hizb (environ 10 pages de Coran)										
10	écouter du Coran										
11	lire le tafsîr (exégèse) d'1 verset ou sourate du Coran										
12	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / dou'a										
13	lire 1 hadith et sa signification										
14	recommander le bien / interdire le mal										
15	faire quelque chose d'exceptionnel										
16	ne pas argumenter ni polémiquer *(pas de mudjadalah)*										
17	faire preuve de PATIENCE en toute chose										
18	enlever 1 danger de la voie publique (recyclage, etc…)										
19	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)										
20	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture										
21	ne pas passer trop de temps à cuisiner										
22	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, …)										
23	faire l'aumône (*sadaqa*)										
24	faire les invocations du soir (اذكار المساء)										
25	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc…										
26	prier tarawih / witr										
27	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)										
28	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)										
29	lire sourate Al Mulk (La Royauté # 67) avant de dormir										
30	faire les invocations recommandées avant de dormir										
31	réfléchir à sa propre mort et au Jour du Jugement dernier										
32	se lever pour prier au-moins 2 raka'ât la nuit										
	SPECIAL VENDREDI										
33	lire la sourate Al Kahf (La caverne #18)										
34	faire le ghusl (grandes ablutions)										
35	Jours de jeûne à rattraper										