

**RAMADAN 2018**  
**FEMME - Classe économique**

[www.ecoleislamiquea3p.com](http://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 (=bénédictio)									
3	prier fajr (sunna)									
5	faire les 5 prières obligatoires à l'heure									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 50 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 50 fois)									
9	lire au moins 1 page de Coran									
10	écouter du Coran									
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / dou'a									
12	lire 1 hadith et sa signification									
13	recommander le bien / interdire le mal									
14	faire quelque chose d'exceptionnel									
15	ne pas argumenter ni polémiquer (pas de mudjalah)									
16	faire preuve de PATIENCE en toute chose									
17	préserver l'environnement (recyclage, etc...)									
18	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)									
19	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture									
20	ne pas passer trop de temps à cuisiner									
21	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)									
22	faire l'aumône (sadaqa)									
23	faire les invocations du soir (أذكار المساء)									
24	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...									
25	prier tarawih / witr									
26	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)									
27	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)									
28	faire les invocations recommandées avant de dormir									

**RAMADAN 2018**  
**FEMME - Classe économique**

[www.ecoleislamiquea3p.com](http://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
<b>ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES</b>										
1	faire l'invocation du matin (réveil)									
2	prendre le repas souhour (=bénédictio)									
3	prier fajr (sunna)									
5	faire les 5 prières obligatoires à l'heure									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 50 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 50 fois)									
9	lire au moins 1 page de Coran									
10	écouter du Coran									
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / dou'a									
12	lire 1 hadith et sa signification									
13	recommander le bien / interdire le mal									
14	faire quelque chose d'exceptionnel									
15	ne pas argumenter ni polémiquer (pas de mudjalah)									
16	faire preuve de PATIENCE en toute chose									
17	préserver l'environnement (recyclage, etc...)									
18	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)									
19	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture									
20	ne pas passer trop de temps à cuisiner									
21	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)									
22	faire l'aumône (sadaqa)									
23	faire les invocations du soir (أذكار المساء)									
24	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...									
25	prier tarawih / witr									
26	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)									
27	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)									
28	faire les invocations recommandées avant de dormir									

**RAMADAN 2018**  
**FEMME - Classe économique**

[www.ecoleislamiquea3p.com](http://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
<b>ACTIVITÉS QUOTIDIENNES RECOMMANDÉES</b>										
1	faire l'invocation du matin (réveil)									
2	prendre le repas souhour (=bénédictio)									
3	prier fajr (sunna)									
5	faire les 5 prières obligatoires à l'heure									
6	faire les invocations du matin (أذكار الصباح)									
7	prier sur le prophète صلى الله عليه و سلم (au moins 50 fois)									
8	dhikr + istighfar (au moins 50 fois)									
9	lire au moins 1 page de Coran									
10	écouter du Coran									
11	apprendre/réviser une nouvelle sourate / verset / dou'a									
12	lire 1 hadith et sa signification									
13	recommander le bien / interdire le mal									
14	faire quelque chose d'exceptionnel									
15	ne pas argumenter ni polémiquer (pas de mudjalah)									
16	faire preuve de PATIENCE en toute chose									
17	préserver l'environnement (recyclage, etc...)									
18	bien prendre soin de son corps (siwak, hygiène, nourriture)									
19	ne pas gaspiller (jeter) la nourriture									
20	ne pas passer trop de temps à cuisiner									
21	rendre visite aux proches, voisins, amis, (tel, mail, sms, ...)									
22	faire l'aumône (sadaqa)									
23	faire les invocations du soir (أذكار المساء)									
24	partager iftar (souper) avec musulmans, voisins, amis, etc...									
25	prier tarawih / witr									
26	avoir un cœur sain et propre (ne pas garder rancune)									
27	faire ses ablutions avant d'aller se coucher (nuit)									
28	faire les invocations recommandées avant de dormir									