

Ramadan planner

2020

NOTA BENE : CE RAMADAN PLANNER EST DÉCLINÉ EN DEUX
EXEMPLAIRES.

UN EXEMPLAIRE EN COULEUR ET UN DEUXIÈME EXEMPLAIRE
SANS LE FOND POUR TE PERMETTRE D'ÉCONOMISER DE L'ENCRE
LORS DE L'IMPRESSION

Ramadan planner

2020

“

185. LE MOIS DE RAMADHAN
AU COURS DUQUEL LE CORAN A
ÉTÉ DESCENDU COMME
GUIDÉE POUR LES GENS ET
PREUVES CLAIRES DE LA
BONNE DIRECTION ET DU
DISCERNEMENT ...

Sourate 2 Al Baqarah, La Vache

Le mois de ramadan vous est venu

BISMILLAH RAHMANI RAHIM

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée),
le Prophète (que la prière d'Allah et Son
salut soient sur lui) a dit:

« Le mois de Ramadan vous est venu, c'est
un mois béni qu'Allah vous a imposé de
jeûner. Durant ce mois les portes des cieux
sont ouvertes, les portes de la géhenne sont
fermées et les diables sont enchainés.

Allah a dans ce mois une nuit qui est
meilleure que mille mois, celui qui est
privé de son bien est vraiment privé de tout
bien ».

(Rapporté par Nasai et authentifié par Cheikh Albani)

Ramadan planner

JOUR 1

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, ++++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 1-2

Sourate 1 verset 1 à Sourate 2 verset 141

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 2

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, ++++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 3-4

Sourate 2 verset 142 à Sourate 2 verset 252

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 3

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, ++++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 5-6

Sourate 2 verset 253 à Sourate 3 verset 92

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 4

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, ++++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 7-8

Sourate 3 verset 93 à Sourate 4 verset 23

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 4

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, ++++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 5-6

Sourate 4 verset 24 à Sourate 4 verset 147

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 5

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, ++++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 7-8

Sourate 4 verset 148 à Sourate 5 verset 81

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 7

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 13-14

Sourate 5 verset 82 à Sourate 6 verset 110

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 8

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 15-16

Sourate 6 verset 111 à Sourate 7 verset 87

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 9

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 17-18

Sourate 7 verset 88 à Sourate 8 verset 40

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 10

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 19-20

Sourate 8 verset 41 à Sourate 9 verset 92

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 11

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 21-22

Sourate 9 verset 93 à Sourate 11 verset 5

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 12

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 23-24

Sourate 11 verset 6 à Sourate 12 verset 52

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 13

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 25-26

Sourate 12 verset 53 à Sourate 14 verset 52

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 14

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 27-28

Sourate 15 verset 1 à Sourate 16 verset 128

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 15

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 29-30

Sourate 17 verset 1 à Sourate 18 verset 74

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 16

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 31-32

Sourate 18 verset 75 à Sourate 20 verset 135

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 17

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 33-34

Sourate 21 verset 1 à Sourate 22 verset 78

fait à faire

Ramadan planner

JOUR 18

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 35-36

Sourate 23 verset 1 à Sourate 25 verset 20

fait à faire

Ramadan planner

JOUR 19

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 37-38

Sourate 25 verset 21 à Sourate 27 verset 55

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 20

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 39-40

Sourate 27 verset 56 à Sourate 29 verset 45

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 21

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 41-42

Sourate 29 verset 46 à Sourate 33 verset 30

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 22

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 43-44

Sourate 33 verset 31 à Sourate 36 verset 27

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 23

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

- Sobh
- Dhor
- 'Asr
- Maghreb
- 'Aïsha
- Tarawih

REPAS

- Sahour
- copieux
- équilibré
- Iftar
- copieux
- équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 45-46

Sourate 36 verset 28 à Sourate 39 verset 31

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 24

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

- Sobh
- Dhor
- 'Asr
- Maghreb
- 'Aïsha
- Tarawih

REPAS

- Sahour
- copieux
- équilibré
- Iftar
- copieux
- équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 47-48

Sourate 39 verset 32 à Sourate 41 verset 46

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 25

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 49-50

Sourate 41 verset 47 à Sourate 45 verset 37

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 26

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 51-52

Sourate 46 verset 1 à Sourate 51 verset 30

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 27

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 53-54

Sourate 51 verset 31 à Sourate 57 verset 29

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 28

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 55-56

Sourate 58 verset 1 à Sourate 66 verset 12

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 29

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 57-58

Sourate 67 verset 1 à Sourate 77 verset 50

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 30

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 59-60

Sourate 78 verset 1 à Sourate 114 verset 6

fait

à faire

Ramadan planner

2020

“

185. LE MOIS DE RAMADHAN
AU COURS DUQUEL LE CORAN A
ÉTÉ DESCENDU COMME
GUIDÉE POUR LES GENS ET
PREUVES CLAIRES DE LA
BONNE DIRECTION ET DU
DISCERNEMENT ...

Sourate 2 Al Baqarah, La Vache

Le mois de ramadan vous est venu

BISMILLAH RAHMANI RAHIM

D'après Abou Houreira (qu'Allah l'agrée),
le Prophète (que la prière d'Allah et Son
salut soient sur lui) a dit:

« Le mois de Ramadan vous est venu, c'est
un mois béni qu'Allah vous a imposé de
jeûner. Durant ce mois les portes des cieux
sont ouvertes, les portes de la géhenne sont
fermées et les diables sont enchainés.

Allah a dans ce mois une nuit qui est
meilleure que mille mois, celui qui est
privé de son bien est vraiment privé de tout
bien ».

(Rapporté par Nasai et authentifié par Cheikh Albani)

Ramadan planner

JOUR 1

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 1-2

Sourate 1 verset 1 à Sourate 2 verset 141

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 2

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 3-4

Sourate 2 verset 142 à Sourate 2 verset 252

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 3

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

- Sobh
- Dhor
- 'Asr
- Maghreb
- 'Aïsha
- Tarawih

REPAS

- Sahour
- copieux
- équilibré
- Iftar
- copieux
- équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 5-6

Sourate 2 verset 253 à Sourate 3 verset 92

fait à faire

Ramadan planner

JOUR 4

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

- Sobh
- Dhor
- 'Asr
- Maghreb
- 'Aïsha
- Tarawih

REPAS

- Sahour
- copieux
- équilibré
- Iftar
- copieux
- équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 7-8

Sourate 3 verset 93 à Sourate 4 verset 23

fait à faire

Ramadan planner

JOUR 5

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 9-10

Sourate 4 verset 24 à Sourate 4 verset 147

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 6

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 11-12

Sourate 4 verset 148 à Sourate 5 verset 81

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 7

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 13-14

Sourate 5 verset 82 à Sourate 6 verset 110

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 8

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 15-16

Sourate 6 verset 111 à Sourate 7 verset 87

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 9

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 17-18

Sourate 7 verset 88 à Sourate 8 verset 40

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 10

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 19-20

Sourate 8 verset 41 à Sourate 9 verset 92

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 11

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 21-22

Sourate 9 verset 93 à Sourate 11 verset 5

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 12

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 23-24

Sourate 11 verset 6 à Sourate 12 verset 52

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 13

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 25-26

Sourate 12 verset 53 à Sourate 14 verset 52

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 14

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 27-28

Sourate 15 verset 1 à Sourate 16 verset 128

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 15

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 29-30

Sourate 17 verset 1 à Sourate 18 verset 74

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 16

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 31-32

Sourate 18 verset 75 à Sourate 20 verset 135

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 17

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 33-34

Sourate 21 verset 1 à Sourate 22 verset 78

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 18

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 35-36

Sourate 23 verset 1 à Sourate 25 verset 20

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 19

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 37-38

Sourate 25 verset 21 à Sourate 27 verset 55

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 20

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 39-40

Sourate 27 verset 56 à Sourate 29 verset 45

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 21

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 41-42

Sourate 29 verset 46 à Sourate 33 verset 30

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 22

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 43-44

Sourate 33 verset 31 à Sourate 36 verset 27

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 23

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 45-46

Sourate 36 verset 28 à Sourate 39 verset 31

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 24

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 47-48

Sourate 39 verset 32 à Sourate 41 verset 46

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 25

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 49-50

Sourate 41 verset 47 à Sourate 45 verset 37

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 26

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 51-52

Sourate 46 verset 1 à Sourate 51 verset 30

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 27

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 53-54

Sourate 51 verset 31 à Sourate 57 verset 29

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 28

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée

(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 55-56

Sourate 58 verset 1 à Sourate 66 verset 12

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 29

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 57-58

Sourate 67 verset 1 à Sourate 77 verset 50

fait

à faire

Ramadan planner

JOUR 30

PRIÈRES

à l'heure et/ou à la mosquée

Sobh
Dhor
'Asr
Maghreb
'Aïsha
Tarawih

REPAS

Sahour
copieux
équilibré
Iftar
copieux
équilibré

BONNES ŒUVRES

Dons, sourires,
bonnes paroles,
aider son prochain, etc ...

Note ta journée
(-, +, ++, +++)

LECTURE DU CORAN

Objectifs du jour : Hizb 59-60

Sourate 78 verset 1 à Sourate 114 verset 6

fait

à faire