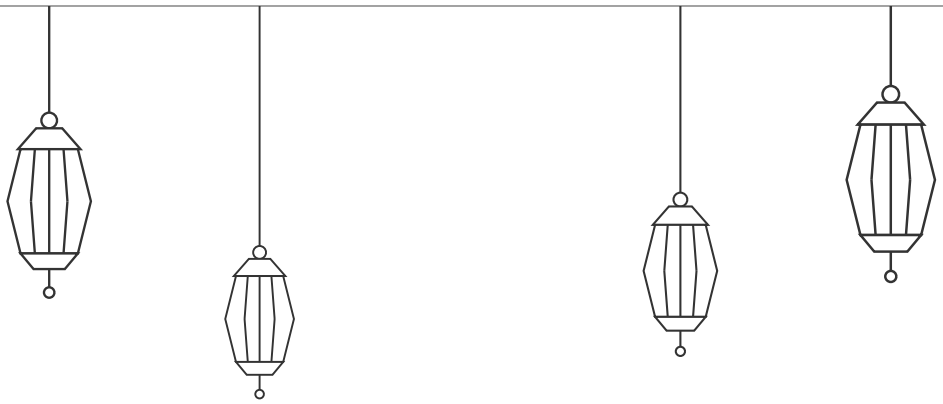
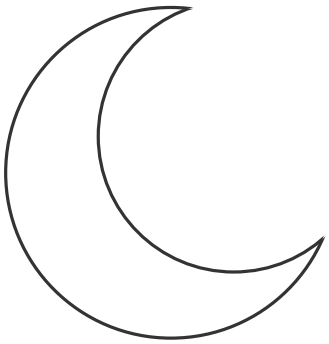




MINI-KIT GRATUIT

Ramadan

Page du jour · Prières · Courses · Lecture

4 pages à remplir · extraites du planner complet de 57 pages

Prénom / nom de la famille : _____ Année : _____

Bonapro

Mode d'emploi

Votre mini-kit : 4 pages à remplir, prêtes à imprimer

1 Imprimer

Fichier A4 (Europe, Afrique…) ou US Letter (États-Unis, Canada). Imprimez en « taille réelle » ou « 100 % », en couleur ou en version éco-encre.

2 Chaque jour

Imprimez la page du jour en autant d'exemplaires que nécessaire (30 pour le mois). Écrivez vous-même le numéro du jour et la date.

3 Pour tout le mois

Le suivi des prières et le plan de lecture tiennent chacun sur une seule page pour les 30 jours. Pourquoi certaines infos reviennent : la page du jour sert de résumé détaillé de chaque journée, et les pages de suivi (4 et 6) gardent la vue sur les 30 jours. Utilisez l'une, l'autre ou les deux.

4 Repas et courses

Une page pour 6 jours : prévoyez les menus, puis cochez la liste de courses au magasin. Imprimez-la en 5 exemplaires pour le mois.

Astuce : sur tablette, les lignes du sommaire et les onglets du bord droit sont cliquables.

Sommaire

Numéro = page = onglet du bord droit · à réimprimer : pages 3 et 5

3 Page du jour (à réimprimer chaque jour) 3

4 Suivi des prières (30 jours) 4

5 Repas et liste de courses (à réimprimer) 5

6 Plan de lecture (30 jours) 6

7 Le planner complet (57 pages) 7

Créé par Bonapro avec l'aide d'outils d'IA, vérifié avant publication.
Gratuit · usage personnel et familial · revente interdite · © Bonapro

Jour _____

Date : _____

Jeûne : ☐ Oui ☐ Non

Prières

Fajr	Dhohr	Asr	Maghrib	Icha	Suppl. Prière de nuit (Tarawih/Qiyam)	Suppl. Autre
○	○	○	○	○	○	○

Lecture du Coran

De : _____ À : _____

Pages / juz : _____ ☐ Objectif atteint

Eau bue

💧 💧 💧 💧 💧 💧 💧 💧

Mon énergie

1 2 3 4 5

Menu du suhoor

_____

_____

_____

Menu de l'iftar

_____

_____

_____

Bonne action du jour

Notez votre idée du jour :

_____

_____

_____

☐ Sadaqa donnée aujourd'hui

Gratitude : 3 choses

1. _____
2. _____
3. _____

Mes priorités du jour

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Notes

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Suivi des prières

Cochez chaque prière accomplie (sans horaires : suivez votre calendrier local)

						Prières supplémentaires			
Jour	Fajr	Dhohr	Asr	Maghrib	Icha	Prière de nuit (Tarawih/Qiyam)	Autre	Autre	Notes
Jour 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Jour 30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Repas et courses

Jours ____ à ____ · prévoyez les menus de 6 jours, puis la liste de courses

Jour	Suhoor	Iftar	À préparer
Jour ___			
Jour ___			
Jour ___			
Jour ___			
Jour ___			
Jour ___			

Liste de courses de l'iftar et du suhoor

Fruits et légumes

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Frais et boucherie

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Épicerie

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Maison et divers

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Plan de lecture du Coran

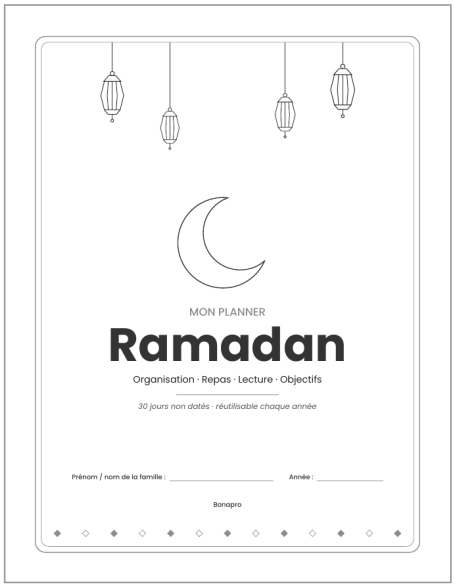
Fixez votre propre objectif (par exemple : 1 juz par jour) et cochez au fur et à mesure

Mon objectif : ☐ Une lecture complète (khatm) ☐ La moitié du Coran ☐ Autre : _____

Jour	Objectif du jour	De	À	Pages lues	✓
Jour 1					☐
Jour 2					☐
Jour 3					☐
Jour 4					☐
Jour 5					☐
Jour 6					☐
Jour 7					☐
Jour 8					☐
Jour 9					☐
Jour 10					☐
Jour 11					☐
Jour 12					☐
Jour 13					☐
Jour 14					☐
Jour 15					☐
Jour 16					☐
Jour 17					☐
Jour 18					☐
Jour 19					☐
Jour 20					☐
Jour 21					☐
Jour 22					☐
Jour 23					☐
Jour 24					☐
Jour 25					☐
Jour 26					☐
Jour 27					☐
Jour 28					☐
Jour 29					☐
Jour 30					☐

Le planner complet : 57 pages

Vous aimez ces pages ? Le planner complet vous accompagne tout le mois.



Couverture



Mes intentions et objectifs



Préparer l'Aïd

Dans ce mini-kit

- ✓ Page du jour
- ✓ Suivi des prières
- ✓ Repas et courses
- ✓ Plan de lecture

4 pages

Dans le planner complet

- 30 pages du jour, avec une idée de bonne action différente chaque jour
- Intentions et objectifs, vue du mois, suivi des habitudes
- Plan de lecture et suivi des 30 juz
- 5 pages repas et courses, fiches recettes, invitations d'iftar
- Budget du mois, journal des dépenses, suivi des dons
- Cadeaux et préparation de l'Aïd, bilan du mois, notes
- Onglets sur le bord des pages, sommaire et signets cliquables
- Version couleur + version éco-encre, A4 + US Letter

Voir le planner complet ›

Cliquez sur le bouton, ou tapez l'adresse :

`https://bonaprostudio.etsy.com/listing/4617962725`

Créé par Bonapro avec l'aide d'outils d'IA, vérifié avant publication.
Gratuit · usage personnel et familial · revente interdite · © Bonapro