

## Niveau Accessible

Lire un passage biblique par jour (ex : Évangile du jour).

Lire les textes du dimanche avant d'aller à la Messe 3 fois dans l'été.

Dire merci à Dieu pour 3 points concrets de la journée chaque soir.

Faire un examen de conscience hebdomadaire.

Prier le chapelet 3 fois cet été.

Aller prier devant le tabernacle deux fois cet été.

Participer à une Messe en semaine (en plus de la messe dominicale) 1 fois cet été.

Jeûner un jour dans l'été.

Lire une vie de saint.

Proposer à une personne rencontrée de prier pour elle.

Faire un acte de charité simple par jour. (ex : sourire à un inconnu, aider un voisin...).

## Niveau Intermédiaire

Lire un livre biblique en entier (ex : les Actes des Apôtres)

Lire les textes du dimanche avant d'aller à la Messe chaque semaine

Méditer 5 minutes par jour en silence à partir de l'évangile du jour.

Faire un examen de conscience journalier.

Prier le chapelet une fois par semaine

Participer à une Adoration eucharistique (1h) 3 fois dans l'été.

Participer à une Messe en semaine (en plus de la messe dominicale) 3 fois cet été.

Jeûner 3 jours dans l'été.

Lire l'encyclique "Magnifique humanité" de Léon XIV

Lancer une prière en famille ou avec des amis, voisins...

Rendre une visite à une personne isolée ou souffrante.

## Niveau Avancé

Lire les écrits d'un docteur de l'Église (ex : saint Augustin, sainte Thérèse d'Avila)

Organiser un partage d'évangile (lectures du dimanche suivant) 3 fois dans l'été.

Méditer l'évangile du jour en apprenant par cœur une phrase nourrissant ma journée.

Écrire un journal spi' quotidien pendant 30 jours.

Prier le chapelet chaque jour.

Participer à une Adoration eucharistique (1h) toutes les semaines

Participer à une Messe en semaine (en plus de dimanche) durant tout l'été.

Jeûner une fois par semaine et offrir un temps conséquent à la prière.

Vivre une semaine de désert spirituel :  
- de distractions, + de prière et de Bible

Proposer régulièrement de prier en famille, entre amis...

Passer plusieurs jours cet été auprès d'une personne qui souffre de solitude.