صفة العمرة - 19

* ثم ينزل من المروة إلى الصفا ليتم سعيه سبعة أشواط ( من المروة إلى الصفا شوط ، ومن الصفا إلى المروة شوط آخر )
* وينشغل بالذكر والدعاء وقراءة القرآن