|  |  |
| --- | --- |
| **Horário** | **Conteúdos** |
| 00:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 01:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 01:15 | * Tema de formação (congressos, semana de espiritualidade, etc)
 |
| 02:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 03:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 03:30 | * Via Sacra
 |
| 04:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 05:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 06:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 06:30 | * Terço
 |
| 07:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 08:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 08:30 | * Laudes com as Irmãs Carmelitas
 |
| 09:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 09:30 | * Leitura espiritual (Meditando, Caminho de Perfeição, textos selectos…)
 |
| 10:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
* Notícias
 |
| 10:30 | * Ângelus
 |
| 11:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 11:15 | * Formação
 |
| 12:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
|  | * Terço
 |
| 13:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 13:30 | * Ângelus
 |
| 14:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
* Notícias
 |
| 15:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 15:30 | * Via Sacra
 |
| 16:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 16:15 | * Tema de formação
 |
| 17:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 17:30 | * Ângelus
 |
| 18:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 18:15 | * Vésperas com as Irmãs Carmelitas (DIRETO)
 |
| 19:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 19:30 | * Leitura espiritual
 |
| 20:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
* Notícias
 |
| 21:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 21:15 | * Formação
 |
| 22:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Orar com os Místicos
 |
| 22:30 | * Completas
 |
| 23:00 | * Invocação ao Espírito Santo
* Evangelho Diário
 |
| 23:30 | * Leitura espiritual
 |