|  |  |
| --- | --- |
| **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 |