

PLAN DNIA (REGUŁA ŻYCIA) WMSD W OPOLU W ROKU AKADEMICKIM 2025/26

	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
6:30			Eucharystia śpiewana	Eucharystia (w języku łacińskim)	Jutrznia śpiewana	Eucharystia recytowana	Jutrznia śpiewana (lub Godzinki ku czci NPNMP); Eucharystia śpiewana; Medytacja
7:00	Jutrznia śpiewana + medytacja	Eucharystia recytowana	Medytacja	Medytacja	Adoracja Najśw. Sakramentu	Medytacja	
7:30		Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	
8:00	Śniadanie	Zajęcia uniwersyteckie / rekomendowane studium własne					Śniadanie
8:30							Kawa + odprawa (Chillout)
9:00	Czytanie duchowne						Rekomendowane studium własne
	Eucharystia (w parafiach diecezji)						
12:15	Anioł Pański (kaplica) + obiad						
13:10		Anioł Pański (kaplica) + obiad					
17:30					Czytanie duchowne		Nieszpory śpiewane
18:00	Kolacja indywidualnie	Kolacja indywidualnie	Kolacja indywidualnie	Anioł Pański (kaplica) + kolacja wspólna	Anioł Pański (kaplica) + kolacja wspólna	Kolacja indywidualnie	Kolacja wspólna
19:00	Nieszpory śpiewane Adoracja Najśw.; Sakramentu; Apel Jasnogórski				Eucharystia śpiewana (I czw. miesiąca: 19:00 Adoracja, 19:45 Eucharystia)		Grupy dzielenia / rekreacja
19:30				Konferencja ascetyczna / spotkania z moderatorami		Czytanie duchowne (I rok)	
20:00			Czytanie duchowne	Po konferencji: Adoracja Najśw. Sakramentu (wspólna do 21:00)		Śpiew wspólny	
20:30			Nieszpory śpiewane + Adoracja Najśw. Sakr. (indyw. do 21:30)			Nieszpory śpiewane + Adoracja Najśw. Sakr. (indyw. do 21:30)	
21:00		Silentium	Silentium	Silentium	Silentium	Silentium	

Codzienne duchowe praktyki alumna (wpisane w plan lub realizowane w dowolnej porze w ciągu dnia): medytacja, czytanie duchowne, adoracja Najśw. Sakramentu