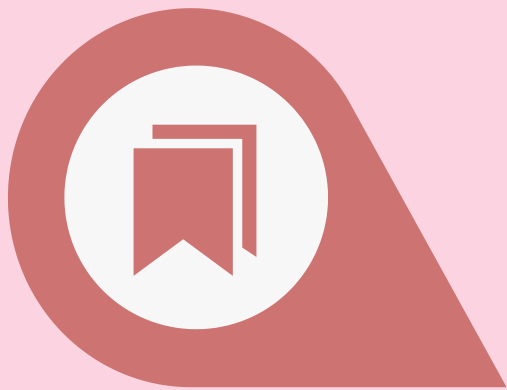




5 Simple Ways to Prepare for Meditation



Prepare the space

Praesent tincidunt sit amet leo ut feugiat. Ut mattis porttitor quam vel luctus. Integer feugiat lorem felis, ut scelerisque.

Set an Intention

Praesent tincidunt sit amet leo ut feugiat. Ut mattis porttitor quam vel luctus. Integer feugiat lorem felis, ut scelerisque.



Ask a Question

Praesent tincidunt sit amet leo ut feugiat. Ut mattis porttitor quam vel luctus. Integer feugiat lorem felis, ut scelerisque.



Write down your distractions

Praesent tincidunt sit amet leo ut feugiat. Ut mattis porttitor quam vel luctus. Integer feugiat lorem felis, ut scelerisque.



Listen to a Guided Meditation

Praesent tincidunt sit amet leo ut feugiat. Ut mattis porttitor quam vel luctus. Integer feugiat lorem felis, ut scelerisque.

