

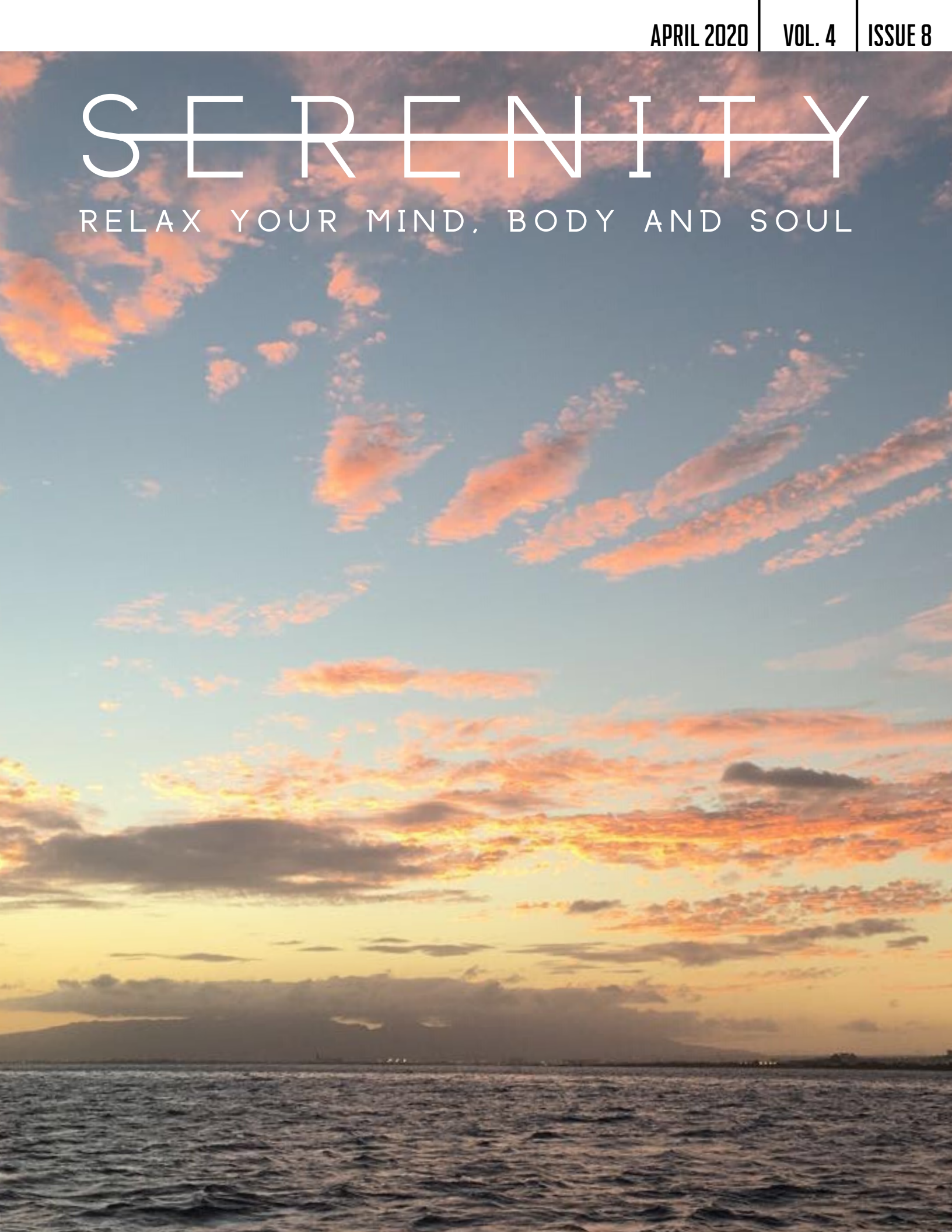
APRIL 2020

VOL. 4

ISSUE 8

# SERENITY

RELAX YOUR MIND, BODY AND SOUL







# SERENITY

APRIL 2020: VOLUME 4, ISSUE 8

13

## FIND YOUR ZEN WITH MADALIN GIORGETTA

Advice and interview with yoga influencer, Madalin Giorgetta. Yoga poses for beginners and her favorite places to clear her mind.

24

## HERBALICIOUS

Learn the best ways to cultivate your own herb garden with ease. Plus the most effective uses for cooking, teas and even home made lotions and face masks!

37

## MENTAL HEALTH CORNER: TECH ESCAPE

Escape the clutches of social media and tv—how taking time away from technology can affect your mental health for the better.

42

## MOUNTAINOUS VIEWS

Breath-taking photos of gorgeous mountains, their locations and the best ways to take advantage of these calming landscapes.








# MOUNTAINOUS VIEWS

MOUNTAINS, PINE TREES, SUNSETS AND WILDLIFE MAKE ENDLESS POSSIBILITIES FOR CALMING ADVENTURES.



**F**rom Colorado to New Mexico, mountains can be the perfect scenery to take a step back from life and relax. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Mi ipsum faucibus vitae aliquet nec. Ac tortor vitae purus faucibus ornare suspendisse sed nisi. Aliquet sagittis id consectetur purus ut. Velit laoreet id donec ultrices. Purus in mollis nunc sed id. Volutpat maecenas volutpat blandit aliquam etiam erat velit scelerisque. Lectus magna fringilla urna porttitor rhoncus. Ipsum suspendisse ultrices gravida dictum fusce ut placerat orci nulla. Arcu dui vivamus arcu felis bibendum ut tristique. Risus feugiat in ante metus dictum at. At augue eget arcu dictum varius dui at consectetur lorem. cursus risus at ultrices mi tempus imperdiet nulla. In nibh mauris cursus mattis. Tincidunt tortor aliquam nulla facilisi cras fermentum odio eu feugiat. Nulla pellentesque

sit amet justo donec. Odio tempor orci dapibus ultrices in iaculis nunc sed. Consectetur purus ut faucibus pulvinar elementum integer enim neque. Et netus et malesuada fames. Phasellus faucibus scelerisque eleifend donec pretium vulputate. Duis tristique sollicitudin nibh sit amet commodo nulla facilisi. Lacinia at quis risus sed vulputate odio ut. Dui id ornare arcu odio ut sem. Pellentesque adipiscing commodo elit at imperdiet dui. Sed tempus urna et pharetra pharetra massa massa. Turpis in eu mi bibendum neque egestas congue quisque. Sagittis orci a scelerisque purus semper eget dui at tellus. Varius dui at consectetur lorem donec. Erat pellentesque adipiscing commodo elit at. Quis vel eros donec ac odio. Et netus et malesuada fames ac turpis. Sed velit dignissim sodales ut. Massa tincidunt dui ut ornare lectus sit amet est. Ut consequat semper viverra nam libero justo laoreet. Accumsan lacus vel facilisis volutpat est velit egestas. (cont'd)





Orci sagittis eu volutpat odio facilisis mauris sit amet. Proin sagittis nisl rhoncus mattis rhoncus urna. Duis convallis convallis tellus id. Pharetra diam sit amet nisl suscipit adipiscing bibendum est ultricies. Semper viverra nam libero justo laoreet sit. Sit amet nisl purus in mollis nunc sed id semper. In fermentum et sollicitudin ac orci phasellus egestas tellus rutrum. Neque convallis a cras semper auctor neque vitae tempus. In massa tempor nec feugiat nisl pretium fusce. Lobortis scelerisque fermentum dui faucibus in ornare. Vestibulum lorem sed risus ultricies tristique nulla aliquet enim. Ut morbi tincidunt augue interdum. Vulputate ut pharetra sit amet. Rhoncus mattis rhoncus urna neque. Volutpat sed cras ornare arcu dui. A scelerisque purus semper eget dui. Pellentesque elit ullamcorper dignissim cras tincidunt. Fringilla est ullamcorper eget nulla. Magna ac placerat vestibulum lectus mauris ultrices eros in cursus. Aliquam etiam erat velit scelerisque in dictum. Vulputate sapien nec sagittis aliquam. Turpis egestas integer eget aliquet. Sit amet justo donec enim diam vulputate ut. Eget aliquet nibh praesent tristique magna sit. Vitae ultricies leo integer malesuada nunc vel risus commodo.

Eget nulla facilisi etiam dignissim diam quis enim. Faucibus ornare suspendisse sed nisi. Tempus imperdiet nulla malesuada pellentesque. Vulputate mi sit amet mauris commodo quis imperdiet massa tincidunt. Gravida dictum fusce ut placerat orci nulla. Ut sem nulla pharetra diam sit amet nisl.

THERE'S NOTHING BETTER

THAN THE BRISK AIR THE

MOUNTAINS BRING.

Tempor orci eu lobortis elementum nibh tellus molestie nunc. Adipiscing vitae proin sagittis nisl rhoncus mattis rhoncus. Fermentum et sollicitudin ac orci phasellus egestas tellus rutrum tellus. Molestie a iaculis at erat pellentesque adipiscing commodo. Fermentum iaculis eu non diam. Volutpat lacus laoreet non curabitur gravida arcu. Quisque id diam vel quam elementum pulvinar. In cursus turpis massa tincidunt dui. Eget nullam non nisi est sit amet facilisis magna. Cursus euismod quis viverra

nibh cras pulvinar. Lacus luctus accumsan tortor posuere. Parturient montes nascetur ridiculus mus mauris vitae ultricies leo integer. Dolor morbi non arcu risus quis varius. Ultricies mi quis hendrerit dolor magna eget. In mollis nunc sed id semper risus. Eu ultrices vitae auctor eu augue ut. Vestibulum sed arcu non odio euismod lacinia at. Commoda odio aenean sed adipiscing diam donec adipiscing tristique risus. Facilisi cras fermentum odio eu feugiat pretium nibh ipsum. Morbi tincidunt ornare massa eget egestas. Consequat ac felis donec et odio pellentesque diam volutpat. Iaculis eu non diam phasellus vestibulum lorem sed risus. Eu sem integer vitae justo. Pharetra vel turpis nunc eget lorem dolor sed. Amet consectetur adipiscing elit ut aliquam. Sit amet mauris commodo quis imperdiet massa tincidunt. Non quam lacus suspendisse faucibus interdum. Natoque penatibus et magnis dis parturient montes. Ultricies mi quis hendrerit dolor magna eget. Rutrum quisque non tellus orci ac auctor.





