

# Ascolta & Medita

Ascolta e Medita è disponibile ogni giorno gratuitamente nel formato che preferisci:



Tramite email, iscriviti sui sito:  
[www.ascoltaemedita.it/#email](http://www.ascoltaemedita.it/#email)



Tramite Telegram, aggiungi il canale:  
<https://t.me/AscoltaEMedita>



Su Twitter, segui il profilo:  
<https://twitter.com/AscoltaEMedita>



Online, sul sito:  
[www.ascoltaemedita.it/prega](http://www.ascoltaemedita.it/prega)

[ascoltaemedita.it](http://ascoltaemedita.it)