



Community Calendar

SALSA LESSONS

Dreaming of dancing like a Latino or a Latina? In our Salsa Lessons you will learn the fundamentals and history of salsa dancing as well as how to improve your technique, timing and style.

Within months you will develop a dance repertoire that will enable you to improvise at dance clubs in Akumal and Tulum with ease. You will also learn the timing, rhythm and composition of salsa music.

We offer a fun, casual setting, with plenty of practice time, and the support to make your dream of dancing come true! Why wait another day?

GUIDED MEDITATION

Guided meditation is a form of meditation where an individual is verbally guided into a state of consciousness either by a person's live voice or by a recording of a voice. This process and practice of meditation requires an individual to follow verbal instructions that teach the individual how to relax the entire body, clear the mind, concentrate on breathing, and focus one's awareness and attention.

What one chooses to explore when meditating all depends on the individual's intentions, needs, and level of interest and passion.

HAIRSPRAY THE MUSICAL

Join us for this amazing musical at the Barceló Maya Resort (just 15 minutes from TAO) \$100 pesos pre-sale and \$102 pesos on the door.

COOKING CLASS WITH MISAEL

Don't miss out on joining Misael for another one of his amazing cooking classes.

SPANISH CLASSES

Our Spanish teacher, Kathy will be away until end of June. Our Spanish classes will pick back up in July. We would like to wish Kathy and Steve a great vacation and thank you very much for all of your valuable time.

INTRODUCTION TO ASHTANGA YOGA

This type of yoga gets its name from of the yoga taught by Sri K. Pattabhi Jois. This style of yoga is physically demanding as it involves synchronizing breathing with progressive and continuous series of postures – a process producing intense internal heat and a profuse, purifying sweat that detoxifies muscles and organs. The result is improved circulation, flexibility, stamina, a light and strong body, and a calm mind.

— TAO FOUNDATION EVENTS —

TRIP TO YAXCHÉ

Join us on the 5th of June for our upcoming visit to the Mayan community of Yaxché. See you all at the TAO Wellnes Center Lobby at 8 AM. For more information please contact Claudia at: claudiam@taoinspiredliving.com.

DIABETES MISSION

Our mission is to prevent and cure diabetes and to improve the lives of all people affected by diabetes. There is an emerging global epidemic of diabetes that can be traced back to rapid increases in overweight, obesity and physical inactivity. Locally, the **TAO Foundation** works very closely with the residents that live in Akumal, Chemuyil and Tulum.

NEW! AKUMAL: Every Tuesday we will visit the Health Clinic of Akumal to test the sugar levels of people of all ages.

TULUM: Every Wednesday we will visit the Palapa de los Abuelitos in Tulum. Here we will test the blood sugar levels of the elderly people.

CHEMUYIL: Every Thursday we will visit the Oropendula Palapa (a few minutes from the main library) and we will be testing the blood sugar levels on people of all ages.

JUNE

MONDAYS

- **7:30 AM** TAO Tennis.

TUESDAYS

- **8 AM** Diabetes Mission: Akumal.

WEDNESDAYS

- **7:30 AM** TAO Tennis.
- **8:30 AM** Diabetes Mission: Tulum.
- **8:30 AM** Akumal Farmers Market.

THURSDAYS

- **7:30 AM** Diabetes Mission: Chemuyil.

SATURDAYS

- **9:30 AM** Salsa Lessons.
- **8:30 AM** Akumal Farmers Market.

SUNDAY 1st.

- Parents Day.
- Say Something Nice Day.

MONDAY 2nd.

- Leave the Office Early Day.

THURSDAY 5th.

- **8 AM** Yaxché Visit.
- International Environment Day.

SATURDAY 7th.

- **6 PM** Hairspray the Musical at Barceló Maya Resort.

SUNDAY 8th.

- World Oceans Day.

THURSDAY 12th.

- Cooking Class with Misael (Hour TBA.)

SUNDAY 15th.

- Fathers Day.
- Nature Photography Day.

WEDNESDAY 18th.

- Go Fishing Day.

THURSDAY 19th.

- **10 AM** Guided Meditation.

THURSDAY 26th.

- **10 AM** Introduction to Ashtanga Yoga.

MONDAY 30th.

- Meteor Watch Day.



Calendario de la Comunidad

LECCIONES DE SALSA

¿Sueñas con bailar como un latino o latina? En nuestras Lecciones de Salsa aprenderás los fundamentos y la historia de la salsa, así como a mejorar tu técnica, tiempo y estilo. En pocos meses desarrollarás un repertorio de baile que te permitirá improvisar en los clubs de baile en Akumal y Tulum con facilidad. También aprenderás los tiempos, ritmos y composición de la música salsa. Te ofrecemos un lugar divertido y casual, con mucha práctica y apoyo para volver realidad tu sueño de bailar. ¿Para qué esperar más?

CLASES DE ESPAÑOL

Nuestra maestra de español, Kathy, estará fuera hasta finales de junio. Nuestras Clases de Español regresarán en julio. Les deseamos unas gratas vacaciones a Kathy & Steve y le agradecemos su valioso tiempo.

CLASES DE COCINA CON MISAEL

No dejes de asistir a una más de las asombrosas clases de cocina con Misael.

MEDITACIÓN GUIADA

La Meditación Guiada es una forma de meditación donde una persona es guiada verbalmente a un estado de conciencia, ya sea por la voz en vivo o grabada de otra persona. Este proceso y práctica de meditación requiere que un individuo siga las instrucciones verbales que lo enseñan a relajar el cuerpo entero, despejar la mente, concentrarse en la respiración y enfocar la conciencia y la atención.

Lo que uno elige para explorar cuando medita depende de las propias intenciones, necesidades y nivel de interés y pasión.

MUSICAL "SUÉLTATE EL PELO" (HAIRSPRAY)

Acompáñanos a este increíble musical en el Hotel Barceló Maya (a sólo 15 minutos de TAO); preventa en \$100 pesos, día del evento \$102 pesos.

INTRODUCCIÓN A YOGA ASHTANGA

Este tipo de yoga obtiene su nombre del yoga enseñado por Sri K. Pattabhi Jois. Este estilo de yoga es demandante físicamente ya que involucra sincronizar progresiva y continuamente la respiración con series de posturas –un proceso que produce calor interno intenso y un profuso y purificante sudor que desintoxica los músculos y los órganos. El resultado es mejor circulación, flexibilidad, resistencia, un cuerpo ligero y fuerte y una mente en calma.

—EVENTOS DE LA FUNDACIÓN TAO—

VIAJE A YAXCHÉ

Únete este 5 de junio a nuestra próxima visita a la comunidad maya de Yaxché. Nos vemos en el lobby del TAO Wellnes Center a las 8 AM. Para más informes, contacta a Claudia en: claudiam@taoinspiredliving.com.

MISIÓN CONTRA LA DIABETES

Nuestra misión es prevenir y curar la diabetes para mejorar las vidas de todas las personas afectadas por la diabetes. Existe una epidemia global emergente de diabetes, que puede rastrearse a rápidos incrementos de sobrepeso, obesidad e inactividad física. En la región, la **Fundación TAO** trabaja de cerca con los residentes que viven en Tulum y Chemuyil.

¡NUEVO! AKUMAL: Cada martes visitaremos la Clínica de Salud de Akumal para examinar los niveles de azúcar en personas de todas las edades.

TULUM: Cada miércoles visitaremos la Palapa de los Abuelitos en Tulum. Aquí examinaremos los niveles de azúcar en la sangre de las personas de la tercera edad.

CHEMUYIL: Cada jueves visitaremos la Palapa Oropendula (a pocos minutos de la biblioteca principal) y examinaremos los niveles de azúcar en la sangre de las personas de todas las edades.

JUNIO

LUNES

- **7:30 AM** TAO Tenis.

MARTES

- **8 AM** Misión contra la Diabetes en Akumal.

MIÉRCOLES

- **7:30 AM** TAO Tenis.
- **8:30 AM** Misión contra la Diabetes en Tulum.
- **8:30 AM** Mercado de Agricultores en Akumal.

JUEVES

- **7:30 AM** Misión contra la Diabetes en Chemuyil.

SÁBADOS

- **9:30 AM** Lecciones de Salsa.
- **8:30 AM** Mercado de Agricultores en Akumal.

DOMINGO 1

- Día del Padre
- Día "Di Algo Amable".

LUNES 2

- Día "Salir Temprano de la Oficina".

JUEVES 5

- **8 AM** Visita a Yaxché.
- Día Internacional del Medio Ambiente.

SÁBADO 7

- **6 PM** Musical "Suéltate el Pelo" (Hairspray) en el Hotel Barceló Maya.

DOMINGO 8

- Día Mundial de los Océanos.

JUEVES 12

- Clase de Cocina con Misael (hora por confirmar).

DOMINGO 15

- Día del Padre.
- Día de Fotografía de la Naturaleza.

MIÉRCOLES 18

- Día de Ir de Pesca.

JUEVES 19

- **10 AM** Meditación Guiada.

JUEVES 26

- **10 AM** Introducción a Yoga Ashtanga.

LUNES 30

- Día del Meteorito.