

MES DE CONCIENTIZACIÓN DE LA CAFEÍNA

El té y el café son una parte esencial de la vida para muchos de nosotros. De hecho, la taza de café o té en el desayuno a media mañana están tan profundamente arraigadas en nuestra rutina diaria, que se han convertido en piedras angulares automáticas e incuestionables del día. Esto significa que puede ser difícil prever alternativas o eliminarlo por completo.

Utilice el Mes de Conciencia de la cafeína para intentar cambiar su café de la mañana por un batido de frutas o un té de menta. O tal vez experimentar con el cambio de hábitos y una mañana salir a correr o hacer ejercicio para tonificar su día. Puede ser una oportunidad para descubrir que un golpe de cafeína al día puede no ser tan indispensable como se pensaba originalmente.

FELIZ ABRIL A TODOS

— Darren (Gerente de Servicio al Huésped)



MIÉRCOLES

▶ 8.30AM Misión contra la Diabetes: Tulum

— Todos los miércoles visitamos la Palapa de los Abuelitos en Tulum. Aquí vamos a medir los niveles de azúcar en la sangre de las personas mayores.

9AM Clase de Salsa — Mucho más que simples clases de baile, la Salsa es una gran manera de mantenerse en forma, conocer gente nueva, hacer amigos, desafiarse a sí mismo y descubrir una pasión no descubierta aún. Mejora tu equilibrio, coordinación, condición física y movimientos mientras te diviertes. Las clases de Salsa pueden aumentar tu confianza, así como ayudarte a romper la rutina y escapar de la agitada vida de hoy.

9AM Mercado Orgánico — *Puerto Morelos Mercado de agricultores* / Todos los miércoles 9AM-11AM en el centro de la ciudad. Se realizan cambios de ubicación; así que pregunte a nivel local donde se celebra el mercado.

10AM Mercado Orgánico — *Mercado de agricultores* / Todos los miércoles a partir de las 10AM. El mercado está justo dentro de los arcos cerca de las canchas de baloncesto.

1PM Mercado Orgánico — *Escuela Papalote Playa del Carmen* / Todos los miércoles 1PM-3PM, Avenida 25, entre las calles 30 y 32.

JUEVES

▶ **7.30AM Misión contra la Diabetes: Chemuyil** — Todos los jueves visitamos la Palapa Oropendula (a pocos minutos de la biblioteca principal) y medimos los niveles de azúcar en la sangre en personas de todas las edades.

8AM TAO Tennis

9AM Mercado Orgánico — *Eco-Mercado Paamul Playa* / Cada jueves 9AM-11AM Paamul es muy pequeño así que conduzca a la playa y pregunte a nivel local para la ubicación de esa semana.

9AM Clase de Meditación

VIERNES

8AM Yoga Regenerativo — En momentos en que cada vez más se requiere de nosotros, las influencias externas inundan el cuerpo y todo nuestro ser con el estrés, esto se asocia a menudo con muchos síntomas físicos. El yoga nos ofrece a través del aprendizaje de ejercicios específicos físicas (*asanas*) y técnicas de respiración (*pranayama*) la posibilidad de aquí y ahora para volver a su equilibrio interior y la serenidad. Asociado a una profunda relajación y meditación, llegamos de nuevo a la nueva fuerza vital (*prana*).

9AM Mercado Orgánico — *Coco Beach Mercado Orgánico Playa del Carmen* / Todos los viernes 9AM-11AM, localizado en el Condominio Les Alizes en la Avenida CTM (calle 46) y Flamencos.

10.15AM Clases de Español — En el TAO Wellness Center.

7PM Viernes de Cerveza — En el TAO Wellness Center.

SÁBADOS

10AM Mercado Orgánico — *Mercado de agricultores* / Todos los sábados a partir de las 10AM. El mercado está justo dentro de los arcos cerca de las canchas de baloncesto.

9AM Clase de Meditación

LUNES

8AM TAO Tennis — Trae una raqueta y únete a nosotros en las pistas de tenis, una manera estimulante y divertida de mantenerte en forma y mejorar tu condición física.

10.15AM Clase de Español — En el TAO Wellness Center.

MARTES

▶ **8AM Misión contra la Diabetes: Akumal** — Nuestra misión es prevenir y curar la diabetes y mejorar las vidas de todas las personas afectadas por la diabetes. Hay una epidemia global emergente de la diabetes que se remonta a los rápidos aumentos en sobrepeso, la obesidad y la inactividad física. La Fundación TAO trabaja en estrecha colaboración con los residentes que viven en Akumal, Chemuyil y Tulum. Todos los martes visitamos la clínica de la salud de Akumal para medir los niveles de azúcar de personas de todas las edades.

9AM Clase de Meditación — Aprende a meditar con nuestros cursos gratuitos. Las clases y talleres combinan sencillas y efectivas técnicas de meditación y conocimientos espirituales antiguos para el mundo moderno.

9AM Mercado Orgánico — *Kava Kasa Playa del Carmen* / Todos los martes 11AM-2PM. Localizado en la calle 22, entre la 5 y la 10 Avenida.

LA TIERRA
ES LO
QUE TODOS
TENEMOS
EN COMÚN
—Wendell Berry

MARZO
30-
ABRIL
10
LUNES-
VIERNES

Semana Santa — En este 2015 la *Pascua* cae el 5 de Abril. Festividades toman lugar la semana previa a la Pascua, pero mucha gente tiene la siguiente semana libre también, tomando unas vacaciones de dos semanas.

2
MARTES

Martes Santo

3
VIERNES

Viernes Santo

4
SÁBADO

Sábado Santo

5
DOMINGO

Domingo de Pascua

7
MARTES

Día Mundial de la Salud — ¿Cuánto sabe usted acerca de su comida? Los alimentos inseguros están vinculados a la muerte de un estimado de 2 millones de personas anualmente. A medida que nuestro suministro de alimentos se globalizan cada vez más, nuevas amenazas surgen constantemente.

10.30AM Clase de cocina con Misael

14
MARTES

8PM Festival de Comedia de Akumal (Inglés) / Mateos Grill, Tulum — El Festival de Comedia de Akumal contará con más de una docena de comediantes profesionales de los Estados Unidos que realizan ocho espectáculos distintos en Tulum, Playa del Carmen y Akumal durante 5 días. Lo más importante es que recaudan fondos para generar conciencia sobre importantes causas y para proyectos locales.

15th
WEDNESDAY

12.30PM Comida en Tulum — Únase a nosotros para nuestra visita mensual a uno de los restaurantes en Tulum. Nos vemos en el TAO Wellness Center a las 12.30PM.

8PM Festival de Comedia de Akumal (Inglés) / Wah Wah Beach Club, Playa del Carmen

16
JUEVES

► 8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center — Únete a nosotros este 16 de abril para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché. Nos vemos en el Lobby del TAO Wellness Center a las 8AM. Para más informes por favor contacta a Claudia: claudiam@taoinspiredliving.com o a darren@taoinspiredliving.com

8PM Festival de Comedia de Akumal (Inglés) / Plaza Ukana, Akumal

8PM Festival de Comedia de Akumal (Español) / La Santanera, Playa

10PM Festival de Comedia de Akumal (Inglés 18+) / La Buena Vida, Akumal

17
VIERNES

8PM Festival de Comedia de Akumal (Inglés) / Plaza Ukana, Akumal

8PM Festival de Comedia de Akumal (Español) / Señor Frogs, Playa

10PM Festival de Comedia de Akumal (Inglés 18+) / La Buena Vida, Akumal

18
SÁBADO

8PM Festival de Comedia de Akumal (Español) / Ceremonia de Clausura. Akumal Pueblo

10PM Festival de Comedia de Akumal (Inglés 18+)/ ¡Lo Mejor del Festival! La Buena Vida, Akumal

21
MARTES

10.30AM Clase de cocina con Misael

22
MIÉRCOLES

7.30AM Visita a Ek Balam y Río Lagartos — Ek Balam es un nombre maya yucateco que se traduce en “el jaguar negro” o “brillante jaguar estrella”. Situado cerca de la ciudad colonial de Valladolid en Yucatán, México, el período cultural más importante de Ek Balam fue durante el Período Clásico Tardío 700 - 1000 DC.

Día Internacional de la Madre Tierra — Día Internacional de la Madre Tierra 2015 se centrará en ciudades verdes, movilizándolo a millones de personas para crear un medio ambiente sustentable y saludable mediante la ecologización de las comunidades en todo el mundo.

23-29
JUEVES-
MIÉRCOLES

Festival de Cine Riviera Maya — Cancún, Puerto Morelos, Playa del Carmen y Tulum. Más información en www.rmff.mx

30
JUEVES

Día del Niño — En México, cada uno tiene su día y el de los niños se celebra cada año el 30 de abril con fiestas y eventos en todo el país.

Día Internacional del Jazz — El jazz es mucho más que música: es un estilo de vida y una herramienta para el diálogo, incluso el cambio social.

► 8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center — Únete a nosotros este 30 de abril para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché. Nos vemos en el Lobby del TAO Wellness Center a las 8AM. Para más informes por favor contacta a Claudia: claudiam@taoinspiredliving.com o a darren@taoinspiredliving.com

MAYO
22-
23
VIERNES-
SÁBADO

¡PRÓXIMAMENTE EN MAYO! ¡Recuerda la fecha!

Travesía Sagrada Maya — Re-creación de la travesía hecha por los mayas de Polé (Xcaret) a Cutzamil (Cozumel) en honor a la diosa Ixchel, organizado conjuntamente por Xcaret y los municipios de Solidaridad y Cozumel.