



TOMA ACCIÓN. INSPIRA EL CAMBIO. HAZ DE CADA DÍA UN DÍA DE MANDELA.

Como muchos de ustedes saben Nelson Mandela es uno de mis héroes de todos los tiempos y alguien que admiro muchísimo. El 18 de julio, el mundo celebrará “El Día Internacional de Nelson Mandela”. Este día se puso en marcha en reconocimiento del cumpleaños de Nelson Mandela el 18 de julio 2009 por decisión unánime de la Asamblea General de la ONU.

Fue inspirado por un llamado que Nelson Mandela hizo un año antes, para la próxima generación para asumir la carga de liderazgo y abordar las injusticias sociales del mundo cuando dijo que “está en sus manos ahora”.

El mensaje detrás del Día de Mandela es simple - cada individuo tiene la capacidad y la responsabilidad de cambiar el mundo para mejor. Si cada uno de nosotros respondiera a la llamada simplemente hacer el bien todos los días, estaríamos viviendo el legado de Nelson Mandela y ayudaríamos a construir el país de nuestros sueños.

El Día de Mandela es un llamado mundial a la acción para los ciudadanos del mundo decidan tomar el reto y seguir los pasos formidables de Nelson Mandela, un hombre que transformó su vida, sirvió a su país y liberó a su pueblo. Su objetivo es inspirar a las personas a tomar medidas para ayudar a cambiar el mundo para mejor y al hacerlo construir un movimiento global para siempre. La pregunta que debemos hacernos es: que estamos haciendo para hacer del mundo un lugar mejor?, **¿qué estamos haciendo para hacer de cada día un día de Mandela?**

¡FELIZ JULIO A TODOS!

Darren Spencer
(GERENTE DE SERVICIO AL HUÉSPED)

LUNES

8AM-10AM 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.

9AM-10AM Clase de Baile — Mejora tu equilibrio, coordinación, niveles de aptitud y fluidez de movimiento - ¡todo mientras te diviertes! Las Clases de Salsa pueden darte la confianza que necesitas, así como ayudar a romper la rutina y escapar de la agitada vida de hoy.

11AM-12MEDIODÍA 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. Todos los martes visitamos la clínica de la salud de Akumal para medir los niveles de azúcar de personas de todas las edades.

9AM-10AM 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.

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-10AM Clase de Baile.

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-10AM TAO Tennis.

9AM-10AM Clase de Meditación.

VIERNES

8AM-10AM 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.

SÁBADOS

8AM-10AM Torneo de Tenis Bahía — Registro 7.45AM.

9AM-10AM Clase de Meditación.

1ro MIÉRCOLES

Luna Llena.

Día de Canadá — Este día se celebra el cumpleaños de Canadá, aunque no es el día en que ‘nació’ la nación; es el día en la Ley de Norteamérica británica creó el Gobierno Federal de Canadá en 1867 - en el acto también declaró que Canadá sería un dominio independiente de Inglaterra desde este día en adelante.

2PM Fiesta del Día de Canadá — Playa Times ha organizado una fiesta especial en el club Blue Parrot en Playa para celebrar el “Día de Canadá”. Donativo \$150 pesos (parte será para el Departamento de Bomberos de Playa.)

2
JUEVES

Día Internacional de los OVNIs — ¿Es un pájaro? ¿Es un avión? ¡No! ¡Es un objeto volador no identificado! Celebre el Día de los OVNIs mirando al cielo, visitando Roswell y viendo películas de ciencia ficción.

► **8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros este 2 de julio 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

4
SÁBADO

Día de la Independencia de Estados Unidos — Día de la Independencia, conocido comúnmente como el Cuatro de Julio, es un día de fiesta federal en los Estados Unidos que conmemora la adopción de la Declaración de Independencia el 4 de julio de 1776, declarando la independencia de Gran Bretaña. Se asocia comúnmente a los fuegos artificiales, desfiles, barbacoas, carnavales, ferias, comidas campestres, conciertos, juegos de béisbol, reuniones familiares, y los discursos políticos y ceremonias.

Día Internacional Sin Carne — Un día para tratar de no comer carne, ya sea sólo por un día o un estilo de vida más permanente, es su oportunidad de probar un estilo de vida vegetariano y ver cómo le va.

8
MIÉRCOLES

11AM Clase de cocina con Misael.

10
VIERNES

11AM Visita a Laguna Yal Ku, Akumal.

18
SÁBADO

El Día Internacional de Nelson Mandela — Se puso en marcha en reconocimiento del cumpleaños de Nelson Mandela el 18 de julio 2009 por decisión unánime de la Asamblea General de la ONU. Nelson Mandela siguió tres normas en toda su vida, lo que hizo con gran sacrificio personal: Libérate, Libera a otros y servir todos los días. Lea más aquí: <http://www.mandeladay.com/content/landing/What-is-Mandela-Day/>

La muerte de Benito Juárez, 1872 — Benito Juárez es considerado uno de los más grandes y más queridos líderes de México. Durante su carrera política ayudó a instituir una serie de reformas liberales que se materializa en la nueva constitución de 1857.

18-24
JULIO
SÁBADO — VIERNES

Festival del Tiburón Ballena, Isla Mujeres — Este festival familiar será un escaparate de la cultura y la gastronomía local, y permitirá a los participantes disfrutar de algunas de las actividades acuáticas que han hecho de Isla Mujeres un lugar favorito de vacaciones: pesca deportiva, buceo y tours de snorkel de las arrecifes prístinos y por supuesto nadar con el tiburón ballena, el pez más grande del mundo y una especie en peligro de extinción.

22
MIÉRCOLES

Día Internacional de la Hamaca — Nada suena más relajante que acostarse en una hamaca. ¡Y no hay mejor manera de celebrar el Día de la Hamaca! Encuentra dos robustos árboles convenientemente ubicados (o improvise y no se limite a actividades al aire libre), monte su cómoda "cama"... ¡y relájese!

23
JUEVES

12.30PM Almuerzo en Tulum.

24
VIERNES

Día Internacional del Tequila — A los mexicanos les gusta celebrar el Día de Tequila, ¡y así lo hacen muchos otros! Pero seamos sinceros, todos sabemos que el tequila es sinónimo de margarita, así que vamos a echar un vistazo a esta bebida congelada. Para encontrar la manera de hacer la margarita perfecta:

<http://www.chow.com/recipes/10643-perfect-margarita>

25
SÁBADO



► **¡¡ANOTA LA FECHA!!** 7PM Navidad en julio — Más información próximamente.

29
MIÉRCOLES

11AM Clase de cocina con Misael.

31
VIERNES

Luna Llena Azul.

20
AGOSTO
JUEVES

¡PRÓXIMAMENTE EN AGOSTO! ¡Recuerda la fecha! Fiesta de Mani / Mani, Yucatán — Mani es conocido en México como el lugar de la infame "Auto de Fe", donde el obispo Fray Diego de Landa quemó valiosos códices mayas y manuscritos en 1562. Mani es una de las ciudades mayas más representativas vivas. Este festival cuenta con bailarines locales, bandas, cocina tradicional, conciertos en vivo, atracciones mecánicas, exposiciones de arte y mucho más. El festival tiene lugar en la plaza central y ofrece a los visitantes de todo el mundo una experiencia cultural única. Más información en www.yucatan.gob.mx

2-4
OCTUBRE
VIERNES — DOMINGO

¡POSTERIORMENTE EN EL AÑO! Festival Vegano en Tulum — Donde nadie y todo el mundo (desde omnívoros curiosos hasta los veganos de toda la vida) pueden disfrutar de una deliciosa comida vegana, encontrar información útil sobre los animales, cómo proteger el medio ambiente y su salud. Las conferencias con oradores inspiradores, un patio de comidas veganas, música en vivo, clases de yoga (Jivamukti, Ashtanga, Viniasa, yoga Paddle) con profesores de renombre internacional, meditaciones con cuencos tibetanos, temazcal, animación infantil, premios increíbles, rifas, expositores orientados al veganismo, CONCIERTOS y mucho más. El Festival vegano Tulum donará el 100% del dinero para la caridad. Más información: https://www.facebook.com/TulumVeganFest/info?tab=page_info