

## VISITA DE S.S. DRAGMAR KHENTRUL RINPOCHE



DOMINGO 24 DE MAYO – MARTES 2 DE JUNIO  
TAO WELLNESS CENTER

### CÓMO CELEBRAR EL MES NACIONAL DE LA PARRILLA

Mayo es el Mes Internacional de la parrilla. Se trata de una fiesta no oficial y emocionante manera de comenzar el verano. Hay un montón de maneras de celebrar esta diversión y fiesta interactiva. Organizar una olla de la suerte. Esta es la mejor forma de interacción, la diversión y la parrilla. Haga una lista de la gente, la comida que se llevará la parrilla, y actividades a realizar. Los elementos de la parrilla más populares son los perros calientes y hamburguesas; sobre todo en un lugar de playa o al parque. Piense más verduras. Las parrilladas no son siempre sobre la carne. Trate de hacer brochetas vegetales completas y un poco más para la cena. Obtener una muestra aroma diferente de pimientos asados en lugar de cocinar en una sartén. Ase una variedad mezcla de calabacín, maíz y otras verduras de “verano” para un almuerzo saludable.

Utilice menos platos. Se necesita más platos y aparatos para crear una comida regular, que si se utiliza una parrilla. Tómese su tiempo en un domingo por la tarde a la parrilla y relajarse más en la noche antes de la semana de trabajo comienza de nuevo.

**¡FELIZ MAYO A TODOS!**

—Darren (Gerente de Servicio al Huésped)

## LUNES

**8AM-10AM TAO Tenis** — 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.

► **¡¡NUEVO!!! 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.

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

## 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 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.

**9AM-11AM Mercado Orgánico** — *Puerto Morelos Mercado de agricultores* / 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* / El mercado está justo dentro de los arcos cerca de las canchas de baloncesto.

**1PM-3PM Mercado Orgánico** — *Escuela Papalote Playa del Carmen* / 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-10AM TAO Tenis.**

**9AM-10AM Clase de Meditación.**

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

## 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.

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

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

# SÁBADOS

9AM-10AM Clase de Meditación.

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

**3**  
DOMINGO

**Día de la Santa Cruz** — Esta celebración se remonta a la época colonial. Trabajadores de la construcción decoran sus cruces con flores y las ponen en edificios en construcción, y hacen una celebración en el lugar, seguido de fuegos artificiales.

**5**  
MARTES

**Cinco de Mayo, Batalla de Puebla** — Celebración de la derrota del ejército francés durante la Batalla de Puebla en México el 5 de mayo de 1862. No debe confundirse con el Día de la Independencia de México. Únase a nosotros para un almuerzo mexicano en Tulum. Nos vemos en el TAO Wellness Center a las 12.30PM.

**10**  
DOMINGO

**Día de la Madre** — Se celebra siempre el 10 de mayo en México, independientemente del día de la semana (al contrario que en los EE.UU., donde se celebra el segundo domingo de mayo). Las madres se mantienen en muy alta estima en la cultura mexicana y en este día se celebran con gran estilo.

**13**  
MIÉRCOLES

**10AM Visita al Cenote El Edén** — También conocido como "Pon-de Rosa", Cenote Edén está situado a 3kms al sur de Puerto Aventuras y 25kms al sur de Playa del Carmen. Un Cenote grande y hermoso, como una piscina en medio de la selva. Grandes rocas cubiertas de musgos y plantas en el fondo del Cenote son el hogar de una gran variedad de peces, anguilas de agua dulce y abundante vegetación acuática. Esto hace Pon-de-Rosa un lugar perfecto para el buceo, la natación, así como para cursos de buceo en un día cuando el mar no lo permite.

**14**  
JUEVES

**► 8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únase a nosotros este 14 de mayo 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](mailto:claudiam@taoinspiredliving.com) o a [darren@taoinspiredliving.com](mailto:darren@taoinspiredliving.com)

**15**  
VIERNES

10.30AM Clase de cocina con Misael.

**22**  
VIERNES

**6AM Travesía Sagrada Maya en Xcaret** — Pole (Xcaret) ha sido a lo largo de la historia, el principal puerto de embarque de las peregrinaciones a Kuzamil (Cozumel), y como tal, es el punto de partida de la novena Travesía Sagrada Maya. La ceremonia de despedida a los canoeros y timoneles partirá con el primer rayo de sol, desde el Parque Xcaret al santuario de Ixchel, diosa de la luna en Cozumel.

1PM - 2PM Llegada de los canoeros a Chankanaab Cozumel, el Parque Chankanaab - Cove

**23**  
SÁBADO

**Travesía Sagrada Maya** — En la orilla del mar de Kuzamil (Cozumel), canoeros y timoneles se reunirán para navegar hacia al Polé (Xcaret). El Halach Uinik (sacerdote) y la gente, despiden a los canoeros que llevan el mensaje de la diosa Ixchel, para compartir con la comunidad.

9AM Despedida a canoeros Parque Chankanaab.

1PM Regreso de canoeros al Parque Xcaret.

**24**  
DOMINGO

**MAYO**  
**24-**  
**JUNIO**  
**2**

DOMINGO -  
MARTES

**26**  
MARTES

**29**  
VIERNES

Día Internacional de los Hermanos.

**Visita de Su Santidad Dragmar Khentru Rinpoche.** Acompáñenos en las enseñanzas y prácticas con el alegre Lama reencarnado, entrenado bajo la amorosa tutela de S.S. Penor Rinpoche. Dragmar es la cabeza espiritual del Monasterio Dragmar Wangchen en el Tíbet y graduado del prestigioso Instituto Ngagyur Nyingma en el Monasterio Namdroling. Para mayores informes por favor contacte a Enrique ([enrique@taoinspiredliving.com](mailto:enrique@taoinspiredliving.com)).

10.30AM Clase de cocina con Misael.

**8AM Viaje a Conexión Maya** — No se pierda la visita a Casa Itzamná cerca de las ruinas mayas de Cobá. Casa Itzamná es un Centro de Estudios Médicos Mayas, buscando reevaluar, rescatar y desarrollar la medicina tradicional, los productos naturales y las super-comidas de la región maya. Nos vemos en el TAO Wellness Center a las 8AM.

**31**  
DOMINGO

Día Mundial Sin Tabaco.

**JUNIO**  
**10.**  
LUNES

**¡PRÓXIMAMENTE EN JUNIO!**

**¡Recuerda las fechas!**

**"Día de Vesak"** — Millones de budistas celebran el Día de Vesak, unas vacaciones oficialmente reconocidas de las Naciones Unidas (ONU), que celebra el nacimiento de Buda Gautama, el fundador del budismo. El Día de Vesak conmemora el nacimiento, iluminación y muerte de Buda.

**DICIEMBRE**  
**2-6**  
MIÉRCOLES-  
DOMINGO

**¡POSTERIORMENTE EN EL AÑO!**

**¡Recuerda las fechas!**

**HeartMath y Evento de la Iniciativa de la Coherencia Global** — Únase a nosotros en una experiencia transformadora en coherencia colectiva: Co-Creación de un Nuevo Mundo, nuestro cuarto evento anual de México. Practicaremos herramientas para la coherencia colectiva y aprenderemos a acelerar nuestro desenvolvimiento personal en potenciales más altos. La Conectividad Energética será explorada y por qué es eficaz para la co-creación de un nuevo mundo. Información y detalles de la reserva aquí: <http://www.taowellnessresort.com/events/heartmath/>