



Community Calendar

CANADA DAY

Canada Day celebrates the birthday of Canada. On July 1, 1867 Canada became a new federation with its own constitution by signing the Constitution Act - formerly known as the British North America Act. Happy Canada Day to all of our Canadian friends and family.

4TH OF JULY

Independence Day, commonly known as the Fourth of July, is a federal holiday in the United States commemorating the adoption of the Declaration of Independence on July 4, 1776, declaring independence from the United Kingdom. Happy 4th of July to all of American friends and family.

WAGGLE WALK, PLAYA DEL CARMEN

Have fun helping the dogs become leash trained, balanced & exercised. Every Thursday, 9:00 AM (weather permitting) at the new P.A.R Shelter. (A cash donation is very much needed and appreciated.)

FISHING TOURNEMENTS

The Mexican Caribbean is the perfect location for fishing fanatics. There are 3 major fishing tournaments in the Mexican Caribbean. "BARRACUDA", Isla Mujeres 6th July, "TORNEO DEL CARMEN 2014", Playa del Carmen 12th July, "PUNTA ALLEN 2014", Punta Allen, 18-20 July.

For more information see their official website:

pescandoenelcaribe.com/torneos.html

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

SPANISH CLASSES

In July our Spanish classes will pick up again. Join Kathy as she perfects our Spanish in fun and exciting ways.

COOKING CLASS WITH MISAEL

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

SUNDAY SERVICE WITH LIGHTHOUSE CHURCH

Lighthouse Church has a Non-Denominational Christian worship service in Tulum on Sundays at 10:00 AM and will be gathering for service in Playa del Carmen at 6:30 PM. Lighthouse offers ministries for women, men, and children, as well as involvement in a number of missionary organizations in the community.

— TAO FOUNDATION EVENTS —

TRIP TO YAXCHÉ

Join us on the 3rd of July for our upcoming visit to the Mayan community of Yaxché. See you all at the TWC 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.

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.

JULY

MONDAYS

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

TUESDAYS

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

WEDNESDAYS

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

THURSDAYS

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

SATURDAYS

- **10 AM** Akumal Farmers Market.

SUNDAYS

- **10 AM** Lighthouse Church, Tulum.
- **6:30 PM** Lighthouse Church, Playa del Carmen.

TUESDAY 1st.

- Canada Day.

THURSDAY 3rd.

- **8 AM** Yaxché Visit.

FRIDAY 4th.

- 4th. of July.
- International Meat Free Day.

SUNDAY 6th.

- Fishing tournament, Isla Mujeres.

MONDAY 7th.

- Global Forgiveness Day.
- Cooking Class with Misael (time TBA.)

WEDNESDAY 9th.

- International Cookie Day.

THURSDAY 10th.

- **9 AM** Waggle Walk, Playa del Carmen.

SATURDAY 12th.

- Fishing tournament, Punta Allen.

THURSDAY 17th.

- Cooking Class with Misael (time TBA.)

FRIDAY 18th.

- Nelson Mandela Day.

SATURDAY 19th.

- Fishing tournament, Punta Allen.

SUNDAY 20th.

- Assassination of Pancho Villa.
- Fishing tournament, Punta Allen.

MONDAY 28th.

- International Milk Chocolate Day.

WEDNESDAY 30th.

- International Day of Friendship.

THURSDAY 31st.

- **10 AM** Guided Meditation.



Calendario de la Comunidad

DÍA DE CANADÁ

Celebreemos el aniversario de Canadá. El 1ro. de julio de 1867, Canadá se convirtió en una nueva confederación con su propia constitución al firmar el Acta Constitucional, anteriormente conocida como el Acta de la Norteamérica Británica. Feliz Día de Canadá a todos nuestros amigos y familiares canadienses.

4 DE JULIO

El Día de la Independencia, conocido comúnmente como "4 de Julio", es una festividad oficial en los Estados Unidos que conmemora la firma de la Declaración de Independencia el 4 de julio de 1776, proclamando la separación formal del Reino Unido. Feliz 4 de julio a todos nuestros amigos y familiares estadounidenses.

PASEO MENEANDO LA COLA, PLAYA DEL CARMEN

Diviértete ayudando a los perros a ser adeptos de la correa, equilibrados y ejercitarlos. Cada jueves a las 9:00 AM (si las condiciones climáticas lo permiten) en el nuevo Refugio de P.A.R. (donativos serán bienvenidos).

TORNEOS DE PESCA

El Caribe mexicano es el lugar perfecto para los fanáticos de la pesca. Se llevan a cabo tres grandes torneos de pesca: "BARRACUDA", Isla Mujeres 6 de julio, "TORNEO DEL CARMEN 2014", Playa del Carmen 12 de julio, "PUNTA ALLEN 2014", Punta Allen, 18-20 de julio. Para más información, visita su sitio oficial:

pescandoenelcaribe.com/torneos.html

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.

CLASES DE ESPAÑOL

En julio nuestras Clases de Español se retomarán. Únete a Kathy, ella te ayudará a perfeccionar tu español de forma divertida y emocionante.

CLASES DE COCINA CON MISAEL

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

SERVICIO RELIGIOSO DE LA IGLESIA LIGHTHOUSE

La Iglesia Lighthouse ofrece un servicio cristiano no-denominativo los domingos a las 10:00 AM en Tulum y a las 6:30 PM en Playa del Carmen. Lighthouse ofrece ministerios para mujeres, hombres y niños, así como participación con otras organizaciones misionales en la comunidad.

—EVENTOS DE LA FUNDACIÓN TAO—

VIAJE A YAXCHÉ

Únete este 3 de julio a nuestra próxima visita a la comunidad maya de Yaxché. Nos vemos en el lobby del TAO Wellness Center a las 8 AM. Para más informes, contacta a Claudia en: claudiam@taoinspireliving.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.

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.

JULIO

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.
- **10 AM** Mercado de Agricultores en Akumal.

JUEVES

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

SÁBADOS

- **10 AM** Mercado de Agricultores en Akumal.

DOMINGOS

- **10 AM** Iglesia Lighthouse, Tulum.
- **6:30 PM** Iglesia Lighthouse, Playa del Carmen.

MARTES 1

- Día de Canadá.

JUEVES 3

- **8 AM** Visita a Yaxché.

VIERNES 4

- 4 de Julio.
- Día Internacional sin Carne.

DOMINGO 6

- Torneo de Pesca,

Isla Mujeres.

LUNES 7

- Día Global del Perdón.
- Clase de Cocina con Misael (horario por confirmar).

MIÉRCOLES 9

- Día Internacional de la Galleta.

JUEVES 10

- **9 AM** Paseo Meneando la Cola, Playa del Carmen.

SÁBADO 12

- Torneo de Pesca, Punta Allen.

JUEVES 17

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

VIERNES 18

- Día de Nelson Mandela.

SÁBADO 19

- Torneo de Pesca, Punta Allen.

DOMINGO 20

- Fallecimiento de Pancho Villa.
- Torneo de Pesca, Punta Allen.

LUNES 28

- Día Internacional del Chocolate.

MIÉRCOLES 30

- Día Internacional de la Amistad.

JUEVES 31

- **10 AM** Meditación Guiada.