



MES INTERNACIONAL DE LAS IDEAS

¡Tuve una gran idea! Espera... ¿cuál era? Las ideas son importantes. Es la manera en que la sociedad hace mejoras. A veces, la más pequeña de las ideas puede llevar a grandes avances. Todos tenemos ideas, pero el problema es que a menudo no podemos prever las posibilidades a largo plazo y las olvidamos.

¡Las ideas nos animan a hacer la mayor parte de nuestras cosas y nos desafían a hacer algo con ellas! Lleva siempre

contigo una pequeña libreta o tome una nota en una aplicación de su teléfono y escribe las ideas tal y como lleguen a ti. Trata de intercambiar ideas con personas con las que compartes un objetivo en común y ve qué nuevas ideas surgen. A veces vienen como inundación, a veces sólo una aparece en tu cabeza. Sin importar cómo suceda, toma nota de ellas. Entonces, antes de que pase mucho tiempo, revisa tus ideas y evalúalas. Si realmente son buenas, crea un plan de acción y ¡a empezar!

FELIZ MARZO A TODOS

—Darren (Gerente de Servicio al Huésped)

LUNES

► **¡¡NUEVO!!** 10.15AM Clases de Español — En el TAO Wellness Center.

MARTES

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.

► **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.

8AM 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 Clases 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.

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

VIERNES

8AM Yoga Regenerativo — El Yoga Regenerativo da prioridad a la quietud, relajación, y un estado más tranquilo de la mente, incluso más que las formas más tradicionales de yoga. Mediante la incorporación de accesorios como bloques de yoga, almohadones, mantras, y correas para apoyar y alinear el cuerpo, las poses restaurativas permiten que el cuerpo se relaje por completo en cada postura (así que no hay esfuerzo para levantarse y sostenerse en las poses y no es complicado). La práctica de “descanso activo” o yoga suave (como también se le conoce) también puede ayudar a los yoguis que sostienen posturas más largo de lo habitual, dando a los músculos cansados y los tejidos conectivos y poco más de atención.

► **¡¡NUEVO!!** 10.15AM Clases de Español — En el TAO Wellness Center.

**LA PAZ
COMIENZA
CON UNA
SONRISA**
—Madre Teresa

3
MARTES

Día Mundial de la Naturaleza

4
MIÉRCOLES

CLASE EXTRA 10.30AM - Clase de Cocina con Misa — En la primera de nuestras clases de cocina vamos a aprender cómo hacer “chilaquiles”. Aprender cómo hacer Chilaquiles es una receta que bien vale la pena el esfuerzo. Los Chilaquiles son una combinación saludable de algunos de tus ingredientes favoritos: salsa verde, pollo desmenuzado, totopos y queso derretido. Los Chilaquiles son una receta perfecta para el desayuno o cualquier comida del día.

6
VIERNES

9.30AM Presentación Brain Wave Harmony / TAO Wellness Center — Acompáñanos en esta presentación gratuita de Brain Wave Harmony. Desbloquea tu verdadero potencial. La optimización de las ondas cerebrales es una tecnología innovadora diseñada para la relajación, auto-regulación y meditación. Este proceso produce ejercicios personalizados para equilibrar y optimizar tu cerebro.

Día Mundial del Dentista.

8
DOMINGO

Día Internacional de la Mujer.

11
MIÉRCOLES

8AM Visita a Xel-Há / TAO Wellness Center — Xel-Há, una de las atracciones más sorprendentes en la Riviera Maya. Un parque-acuario natural considerado el acuario más grande del mundo, el lugar perfecto para divertirte en la Riviera Maya.

12
JUEVES

► **8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros este 12 de marzo 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

12-15
JUEVES-DOMINGO

Cancún Riviera Maya Festival de Comida y Vino — El sonido de las olas, la brisa del mar, el olor dulce de grandes platillos y los exquisitos aromas de vino, todos se unen para darle la bienvenida al más delicioso festival en Cancún y Riviera Maya.

17
MARTES

12.30PM Comida en Tulum por el Día de San Patricio — Acompáñanos a esta comida en Tulum para celebrar el Día de San Patricio.

20
VIERNES

Día Internacional de la Felicidad.

21
SÁBADO

7AM Visita a la ciudad de Valladolid y Equinoccio de Primavera en Chichén Itzá / TAO Wellness Center — Únete a nosotros en este increíble viaje a la famosa Chichén Itzá y forma parte del Equinoccio de Primavera. La zona arqueológica maya de Chichén Itzá es el lugar más popular en México para celebrar el equinoccio de primavera. El edificio más famoso del sitio, el templo de Kukulcán, es un despliegue espectacular del conocimiento astronómico maya.

*NOTE: Este evento tendrá un costo adicional de alrededor de \$300 pesos para la admisión a Chichén Itzá, además de la gasolina.

Natalicio de Benito Juárez — Conmemoración del nacimiento del Presidente Benito Juárez, ocurrido el 21 de marzo de 1806.

22
DOMINGO

Día Mundial del Agua.

25
MIÉRCOLES

10.30AM - Clase de Cocina con Misa — Únete a nuestra segunda clase de cocina del mes donde estaremos aprendiendo cómo hacer *Arroz con Leche*, lo máximo en postres clásicos de la cocina mexicana. Mucha gente dice que el Arroz con Leche es la “sopa de pollo” del mundo de los postres, porque no hay nada que no cure: resfriados, gripe, dolores de cabeza, los malos días, rupturas... ¡Ya te imaginarás!

26
JUEVES

► **8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros este 26 de marzo 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

28
SÁBADO

8.30PM La Hora del Planeta — La Hora del Planeta comenzó en 2007 como un evento de apagar las luces para crear conciencia sobre el cambio climático. Ahora participan más de 162 países y territorios en todo el mundo..

ABRIL
14-18
MARTES-SÁBADO

¡PRÓXIMAMENTE EN ABRIL!
¡Marca las fechas!

Cuarto Festival de Comedia de Akumal — 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. El Festival es la obra maestra del ganador del Premio Grammy, productor y fundador de Stand Up! Records, Dan Schissel y del comediante/actor Gus Lynch (Saving Silverman, North Country, I Spy), que invitan a participar a los mejores profesionales y estrellas en ascenso en la comedia de monólogos, al igual que la gente, los restaurantes y negocios de Akumal. Lo más importante es que recaudan fondos para generar conciencia sobre importantes causas y para proyectos locales.