

# FEBRERO

## CALENDARIO DE LA COMUNIDAD

### TRADICIONES MEXICANAS DEL DÍA DE SAN VALENTÍN

México posee tradiciones únicas para celebrar el Día de San Valentín. Una de las más fascinantes (y mexicanas) es la de los jóvenes amantes cantando bajo la ventana de su amada para ganar su corazón. Una banda de tres músicos, conocidos como Mariachis, es contratada por el enamorado para perpetuar esta costumbre. Esta tradición se sigue normalmente al anochecer de cada Día de San Valentín. Se ha practicado en México desde tiempos antiguos. Muchas personas planean festines y bailes para sus seres queridos.

Matrimonios y parejas románticas van a restaurantes locales a disfrutar una rica comida y pasar tiempo a solas. Es difícil conseguir lugar en estos días. Por lo tanto, las reservaciones se hacen con anticipación. Miles de globos impresos con frases románticas se lanzan al aire en esta fecha. Los amigos se entregan tarjetas de felicitación, notas escritas a mano con versos de amistad y regalos.

“Te Amo”, “Para mi amor”, “Enamorado” y “Felicidades” son las frases que más escucharás este día.

**Darren Spencer**  
(GUEST SERVICE MANAGER)  
darren@taoinspiredliving.com



## MARTES

**8AM-9AM Clase de Yoga.**

**9AM-10AM Clase de Meditación** — Aprende a meditar con nuestras clases gratuitas. Los talleres combinan sencillas y efectivas técnicas de meditación y sabiduría espiritual ancestral para el mundo moderno.

## MIÉRCOLES

**8AM-9AM Clase de Yoga.**

**▶8AM Misión contra la Diabetes: Tulum** — 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 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 Zumba / Baile.**

## JUEVES

**7AM-9AM TAO Tenis.**

**▶7.30AM Misión contra la Diabetes: Chemuyil** — Cada dos jueves (4 y 8 de febrero) visitaremos 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-9AM Clase de Yoga.**

**9AM-10AM Clase de Meditación.**

## VIERNES

**8AM-9AM Clase de 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-9AM Clase de Yoga.**

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

**9AM-10AM Clase de Meditación.**

## LUNES

**7AM-9AM 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.

**8AM-9AM Clase de Yoga.**

**9AM-10AM Clase de Zumba / Baile** — Mejora tu equilibrio, coordinación, niveles de aptitud y fluidez de movimiento - itodo 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** — ¡Estamos haciendo un gran progreso! Sabemos que te ENCANTARÁ comunicarte en el idioma local como un verdadero mexicano al ir a las tiendas, restaurantes y gasolineras.

**3 - 10**  
MIÉRCOLES -  
MIÉRCOLES

**Carnaval de Cozumel 2016** — El espectacular Carnaval anual de la isla tiene más de 130 años de historia y se lleva a cabo en febrero de cada año, aunque las fechas exactas varían. En 2016 la semana con los principales eventos será del miércoles 3 al miércoles 10 de febrero. Los eventos concluyen cada año el Martes de Carnaval con deslumbrantes desfiles de tucolor por el Centro de Cozumel con vista al mar.

**4 - 7**  
JUEVES -  
DOMINGO

**TAO Viaje a Cuba** — Ritmos candentes, exuberantes paisajes y lugareños parlanchines hacen del Carismático Cuba un destino turístico de primera para los amantes de la música, la comida, la cultura y la vida. Ofreciendo mucho más que carros antiguos y codiciados puros, Cuba tiene multitud de playas, villas, granjas y bosques a explorar por viajeros. (Las reservaciones para este viaje ya se hicieron. Organizaremos otro viaje a Cuba más adelante en el año).

**20**  
SÁBADO

**Visita la Pirámida Maya más alta de Yucatán** :: 8.30AM Punto de reunión en el TAO Wellness Center — Los arqueólogos creen que Cobá fue uno de los sitios arqueológicos más importantes en la Península de Yucatán. El diseño y finalidad de este asentamiento fue muy diferente de otras ciudades mayas, con varios de ellos existentes en la misma área. Los caminos blancos dirigen de cada asentamiento a la pirámide principal, Nohoch Mul. Aprende más de estas ruinas mayas fuera de lo común. (Favor de confirmar antes del 13 de febrero.)

**25**  
JUEVES

**▶8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché este jueves 25 de febrero. Para más informes por favor contacta a Claudia: [claudiam@taoinspiredliving.com](mailto:claudiam@taoinspiredliving.com) o a [darren@taoinspiredliving.com](mailto:darren@taoinspiredliving.com)

**26**  
VIERNES

**Cena en Tulum en Pizzería Manglar** — Cena en el restaurante #1 de Trip Advisor en Tulum (Favor de confirmar antes del 15 de febrero.)



**4**  
JUEVES

**Día Mundial del Cáncer** — Cada año el 4 de febrero la OMS y la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC por sus siglas en inglés) apoyan a la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC) para difundir métodos para aliviar la carga del cáncer.

**Día de la Constitución.**

**10**  
MIÉRCOLES

**Karaoke en La Buena Vida** :: 7PM — Ven y da rienda suelta a tu rockstar interior con nosotros en LBV en Akumal.

**11**  
JUEVES

**▶8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché este jueves 11 de febrero. Para más informes por favor contacta a Claudia: [claudiam@taoinspiredliving.com](mailto:claudiam@taoinspiredliving.com) o a [darren@taoinspiredliving.com](mailto:darren@taoinspiredliving.com)

**13**  
SÁBADO

**Mercado en Puerto Morelos: Edición de San Valentín** :: 11AM — En la Casa Caribe Bed & Breakfast. Puerto Morelos.

**14**  
DOMINGO

**Día del Amor y la Amistad** — En México se celebra el amor y la amistad en este día. Amigos y parejas intercambian tarjetas, regalos o flores.

**¡PRÓXIMAMENTE EN MARZO! ¡Recuerda las fechas!**

**19**  
SÁBADO

**Up close & personal photography** por Cindy Skeie :: 11AM-5PM :: TAO Wellness Center — Cindy visitará el TAO Wellness Center el 19 de marzo para exponer sus fotografías. Todas sus fotos estarán a la venta. Disfruta una tarde con copas de vino entre amigos.

**21,23,  
25,27**  
LUNES,  
MIÉRCOLES,  
VIERNES,  
DOMINGO

**Tarot y Lectura Astrológica con Tegan** :: Salón Balam, TAO Wellness Center :: 10AM-2PM — Aumenta tu confianza y aprende a seguir tu intuición. Practica abrir tu mente subconsciente para interpretar patrones, símbolos y secuencias básicas de la baraja del tarot.

**4 - 8**  
VIERNES -  
MARTES

**¡Yoga, Baile y Sanación Intuitiva!** :: TAO Wellness Center — Acompaña a nuestra vecina Dr Jennifer Kelly en un retiro de 4 días en el TAO Wellness Center.

**21**  
LUNES

**Equinoccio en Chichén Itzá** :: 6.30AM — Acompáñanos en nuestra quinta visita a Chichén Itzá a presenciar el mágico equinoccio. Saldremos del TAO Wellness Center a las 6.30AM, llegando a desayunar a Valladolid y de ahí a Chichén Itzá. Compartiremos autos para este evento. (Favor de confirmar antes del 10 de febrero si deseas ir.)