



MES INTERNACIONAL DE LA SOPA

Con el clima frío en el ambiente, enero es el mes perfecto para celebrar y disfrutar una sopa de cualquier tipo.

Desde las espesas, cremosas y llenas de calorías, a los caldos o consomés a base de agua y más saludables, y los gazpachos con multitud de verduras y chile, casi todos los países del mundo tiene su propia receta especial. La mayoría de los restaurantes también ofrecen una “sopa del día” como plato entrante, ¿así que por qué no ampliar el paladar y probar un nuevo sabor para el Mes Internacional de la Sopa?

Se cree que la sopa se originó en el Neolítico, con evidencia que sugiere que ayudó a aumentar la esperanza de vida por sus efectos saludables mucho tiempo antes del descubrimiento de la leche, que luego fue utilizada para mantener a estas personas con vida. Es muy probable que la sopa se haya usado para alimentar y nutrir a estas personas, tal vez como un caldo hecho de agua hirviendo y carne.

LUN MAR

8AM Kundalini Yoga

9AM Zumba & Baile

7AM TAO Tennis

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 — ¡NUEVO! 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.

MIÉ

8AM Kundalini Yoga

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 — ¡NUEVO! 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.

10AM Mercado de Agricultores de Akumal.

JUE

7AM TAO Tennis

7.30AM Misión contra la Diabetes: Chemuyil — Todos los jueves visitamos la Palapa Oro-pendula (a pocos minutos de la biblioteca principal) y medimos los niveles de azúcar en la sangre en personas de todas las edades.

8AM Hatha Yoga.

VIE

8AM Yoga Regenerativo — ¡NUEVO! En estos días donde se nos exige más y más, influencias externas inundan nuestro cuerpo y todo nuestro ser con estrés, lo que se asocia a múltiples malestares físicos. El Yoga nos ofrece, a través de ejercicios físicos específicos (asanas) y técnicas de respiración (pranayama), la posibilidad de recuperar el equilibrio interior y la serenidad. Asociado con relajación profunda y meditación, volvemos a la vida con renovada fuerza vital (prana).

SÁB

8AM Yoga de Estiramiento

10AM Mercado de Agricultores de Akumal

1ro

JUEVES

Día de Año Nuevo — Es un día de fiesta nacional y en general un día tranquilo. La mayoría de las tiendas y negocios están cerrados y la gente se dedica a recuperarse de la Fiesta de Fin de Año. Museos, sitios arqueológicos y la mayoría de las atracciones turísticas están abiertas en su horario regular.

5

LUNES

7PM La “Rosca de Reyes” más grande de la Riviera Maya / Playa del Carmen — El 5 de enero a las 7pm, visitantes y residentes de la Riviera Maya están invitados a reunirse en la Quinta Avenida a presenciar la preparación de la “Rosca de Reyes” más grande que se haya hecho en la Riviera Maya. La rosca se exhibirá entre las calles 34 y 36. Más de 130 negocios locales (entre ellos **TAO Inspired Living**) y organizaciones participarán en este emocionante evento familiar. Si deseas probar una rebanada, trae un juguete nuevo y sin abrir como donación. Los juguetes se reunirán y distribuirán entre los niños de escasos recursos de las colonias más pobres de la región para que ellos también disfruten un regalo de los Reyes Magos. No te olvides de pasar a saludarnos en nuestro stand de TAO.

6

MARTES

4PM Día de los Reyes Magos / TAO Wellness Center — El 6 de enero es el día de los Reyes Magos en México. Es la Epifanía en el calendario eclesiástico, el decimo segundo día después de la Natividad, cuando los Sabios de Oriente llegaron con regalos para Jesús. En México los niños reciben regalos este día, traídos por los tres Reyes Magos: Melchor, Gaspar y Baltazar. Algunos niños reciben regalos de Santa Claus y los Reyes magos, pero Santa es visto como una costumbre importada, y el día tradicional para que los niños mexicanos reciban regalos es el 6 de enero. Acompáñanos en el TAO Wellness Center a las 4pm para probar una Rosca de Reyes.

8

JUEVES

Día de la Rotación de la Tierra

8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center — Únete a nosotros este 8 de enero 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

LUNES

10AM Visita a Tulum Ruinas & Almuerzo — La más grande atracción de Tulum Ruinas es su ubicación. Construido en un acantilado frente al sol naciente, este sitio arqueológico es el único asentamiento maya ubicado en las playas del Caribe. La vista sigue siendo descrita como espectacular por los millones visitantes de estas ruinas mayas en la Riviera Maya. Disfruta de un delicioso almuerzo en el restaurante Mateos.

15

JUEVES

10.30AM Clase de Cocina con Misael — Acompáñanos en la clase de cocina de este mes donde aprenderemos a cocinar “Papa-dzules” (tortillas de maíz remojadas en una salsa de semillas de calabaza, rellenas de huevo cocido y bañadas finalmente en una salsa de tomate con chile habanero y cebolla).

16

VIERNES

Batalla del Puente de Calderón

Día Internacional de la Comida Picante

22

JUEVES

10AM Presentación Brain Wave Harmony / TAO Wellness Center — Acompáñanos en este 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.

26

LUNES

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

27

MARTES

Día Internacional de la Conmemoración en Memoria de las Víctimas del Holocausto.

Día del Pastel de Chocolate.

31

SÁBADO

Día de Inspirar tu Corazón.

**LA LIBERTAD
ES UN ESTADO
DE LA MENTE**
—Walter Mosley

