



## ¿QUÉ ES EL DÍA DE MUERTOS EN MÉXICO?

Halloween se celebra con trucos que se supone nos ponen los pelos de punta. En cambio, el Día de Muertos en México es una explosión de color. Aún cuando hay similitudes entre ambos eventos, el Día de Muertos es una remembranza a aquellos que han fallecido, en vez de saludar a las criaturas de la noche. Si quieres un Curso Intensivo, aquí está:

**¿De qué trata?** El Día de Muertos es todo acerca de festejar una fiesta para familiares y amigos que ya no están con nosotros. Es un día de celebración. El objetivo es mantener viva la memoria de aquellos que han fallecido contando sus historias, visitando y limpiando su tumba, montando un altar y colocando su comida y bebida favorita (entre otras cosas) como una ofrenda. Se lleva a cabo entre el 31 de octubre y el 2 de noviembre.

**¿Cuándo inició?** Hace bastante tiempo. De hecho, sus raíces se pueden rastrear miles de años atrás. Se vincula con la diosa Mictecacihuatl, "la Señora de los Muertos", cuando los aztecas honraban a sus difuntos con este festival.

**¿Por qué hay tantas calaveras?** Si hay una imagen que aparece recurrentemente para el Día de Muertos, es la calavera. En tiempos antiguos, los cráneos eran usados en rituales. Hoy en día, la Catrina, una figura esquelética vestida elegantemente, es el emblema por excelencia, apareciendo en vestido y sombrero refinados.

**¡¡¡ES HORA DE CELEBRAR!!!**

**Darren Spencer**

(GERENTE DE SERVICIO AL HUÉSPED)

darren@taoinspiredliving.com

## LUNES

**7AM-9AM 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.

**9AM-10AM Clase de Baile** — Mejora tu equilibrio, coordinación, niveles de aptitud y fluidez de movimiento - ¡todo 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.

## 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 nuestras clases gratuitas. Los talleres combinan sencillas y efectivas técnicas de meditación y sabiduría espiritual ancestral 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-10AM Clase de Baile.**

## JUEVES

**7AM-9AM TAO Tennis.**

**▶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.

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

**9AM-10AM Clase de Meditación.**

1  
DOMINGO

Día Mundial Vegano.

1  
DOMINGO  
- 4  
MIÉRCOLES

Día de Muertos LuxYoga Retreat / TAO Wellness Center — Únase a nosotros en un viaje cultural y espiritual. Dése el regalo para revitalizar su espíritu en una escapada inolvidable y enriquecedora para el alma. Más info: <http://newsletter.taoinspiredliving.com/templates/Marcela-010/>

1  
DOMINGO  
- 2  
LUNES

Festival de Día de Muertos en Parque Xcaret — El festival honra las ánimas olvidadas por sus familias y que vagan de casa en casa. Cada una tiene su altar con ofrendas y una fiesta de despedida con velas encendidas que iluminan su camino al más allá. Sorpréndete con los platillos tradicionales, como el relleno negro y el mucbipollo. Aprende cómo los mayas honraban a sus muertos, por ejemplo esparciendo ceniza en el piso para detectar cuando eran visitados por ellos.

2  
LUNES

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

Día Mundial del Huevo Relleno — Existen muchas maneras de preparar huevos, pero una de las más deliciosas es preparar huevos rellenos. Si no sabes cómo prepararlos, éste es el día perfecto para intentarlo.

3  
MARTES

Noche de Películas de Terror en Blue Parrot / 7.30PM, entrada \$60 pesos — Más informes aquí: <https://www.facebook.com/EICineClub/?fref=ts>

4  
MIÉRCOLES

Día Mundial de la Conciencia del Estrés — El estrés nos afecta a todos, sobretodo en el área laboral. Los químicos, adrenalina y hormonas que se acumulan en nuestro sistema en respuesta a las presiones de la vida diaria, no tienen forma de disiparse y los efectos son tan serios que causan daño físico y psicológico.

5  
JUEVES

Noche de Guy Fawkes — *iRecuerda, recuerda! El 5 de noviembre, la traición de pólvora y conspiración...* Es una celebración para conmemorar el fracaso del atentado del 5 de noviembre de 1605, conocido como la conspiración de la pólvora, con el que una facción de católicos, entre los que se encontraba Guy Fawkes, intentaron destruir el Palacio de Westminster, la sede del parlamento en Londres.

6  
VIERNES

Día Internacional de los Nachos — Algunos son picantes. Otros son con queso. A veces hacen un desastre por todos lados. Una cosa es cierta: son deliciosos y los favoritos en muchas partes del mundo. Sí, hablamos de los nachos. ¿Qué otra comida merece su propio día tanto como los nachos? De las cocinas de Texas al Estadio Rose Bowl, tienen su bien ganada fama y su propio día.

9  
LUNES  
- 15  
DOMINGO

El Camaleón Golf Club / Playa del Carmen — El Clásico OHL en Mayakoba hizo historia en el golf, cuando en 2007 se convirtió en el primer PGA TOUR llevado a cabo fuera de EUA o Canadá. Hoy en día se mantiene como el único evento oficial de la PGA TOUR en México. Más info: <http://www.ohlclassic.com/>

12  
JUEVES

Almuerzo en Tulum — Punto de encuentro: TAO Wellness Center al mediodía. (Por favor confirma tu asistencia antes del 5 nov.)

13  
VIERNES  
- 15  
DOMINGO

Copa Mundial de Baile Latino 2015 / La Zebra Tulum — Después de producir el Torneo Mundial de Salsa, Albert Torres creó su propia competencia de ensueño, "La Copa Mundial de Baile Latino". Su misión no es sólo crear un ambiente de competencia para encontrar a los mejores bailarines latinos, sino convertirse en un foro tanto para campeones así como para amantes de la música y el baile. Entradas e info aquí: <http://tulumsalsadancing.com/>

13  
VIERNES  
- 16  
LUNES

Buen Fin — Comenzando noviembre empiezas a ver anuncios de "El Buen Fin" por Playa del Carmen y todo México. Ya es parte de la cultura local. Es un fin de semana de descuentos en muchos establecimientos.

14  
SÁBADO  
- 15  
DOMINGO

Esterilización en Tulum — La Fundación Lost Dog abre su segunda clínica gratuita en Tulum para esterilizar perros y gatos necesitados. Únete a este misión donando o siendo voluntario. Donativos de EUA son deducibles de impuestos. Link de PayPal: <http://lostdogfoundation.org/donate/> Más info: <https://www.facebook.com/events/535831303247066/>

19  
JUEVES

►8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center.

Día Internacional del Hombre — Fue creado en 1999 en Trinidad y Tobago. Su principal propósito es concientizar la salud masculina, mejorar la relación entre géneros, demostrar que los hombres pueden ser modelos positivos de conducta y promover la equidad.

26  
JUEVES

Día de Acción de Gracias (EUA) — Es un día para disfrutar una rica comida en compañía de familiares y amigos. Incluye pavo, papas, salsa de arándano, pay de calabaza y vegetales. Es día de agradecer por todo lo que se tiene.

26  
- 28  
JUEVES -  
SÁBADO

Riviera Maya Jazz Festival — Mamitas Beach Club, Playa del Carmen. Tres noches de gran Jazz bajo la luna, en la playa, gratis... ¿qué más se puede pedir? Más info: [https://www.facebook.com/RMJazzFestival/info?tab=page\\_info](https://www.facebook.com/RMJazzFestival/info?tab=page_info)

DICIEMBRE  
2-6  
MIÉRCOLES -  
DOMINGO

¡POSTERIORMENTE EN EL AÑO!  
HeartMath y Evento de la Iniciativa de la Coherencia global — Prepárate para iniciar un viaje extraordinario y aprendizaje único. El evento Coherencia Colectiva: Co-Creación de un Nuevo Mundo, se llevará a cabo del 2 al 6 de diciembre en el TAO Wellness Center, una fantástica sede en la Riviera Maya dentro de la Península de Yucatán en México. Información y detalles de reserva: <http://www.taowellnessresort.com/events/heartmath/>