

## HAPPY VALENTINE DAY



### DÍA DE SAN VALENTÍN

El 14 de Febrero se celebra en México el Día de San Valentín, más conocido como “*El día del Amor y la Amistad*”. La gente normalmente regala flores, dulces y globos a sus parejas, pero esto también es un día para compartir con los amigos.

Si piensas que el español es un lenguaje romántico, estás en lo correcto. Cuando deseas decir algo especial en español a alguien acerca de cómo te sientes con esta persona, lo puedes encontrar un poco más complicado que solamente aprender las palabras. Decir “*I love you*” en español es un poco más complicado que en inglés, ya que hay dos formas de decirlo. “*Te quiero*” se dice entre amigos y familiares, pero “*Te Amo*”, es usado para sentimientos más íntimos.

Cualquiera puede tomar parte de las celebraciones del Día de San Valentín en México, porque no son exclusivas para novios, es también para los amigos. Es un tiempo para que la gente muestre el aprecio que tiene por los demás, así no hay razón para sentirte fuera de lugar si no tienes alguien con quien celebrar. Compra flores, escribe un poema o da un regalo a uno de tus amigos, y déjales saber que te importan.

*¡Feliz día del amor y la amistad!*

## LUN

8AM Kundalini Yoga

9AM Zumba & Baile

## MAR

7AM TAO Tenis

**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.

## 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 —** 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 Tenis

**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 Hatha Yoga.

9AM Meditación.

## VIE

**8AM Yoga Regenerativo —** 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

10AM Meditación.

**10.**  
DOMINGO

**2AM – ¡Adelanta tu reloj una hora!** — La Zona Horaria del Sureste ha sido aprobada por el Senado, lo que resulta en adelantar los relojes una hora, un cambio que pretende hacer al Estado de Quintana Roo más competitivo en la industria del Turismo. La zona horaria será equivalente a la zona horaria del Este de los Estados Unidos.

**1PM Cierre del Concurso de Fotografía del Día de San Valentín.**

**2**  
LUNES

**Día de la Candelaria en México** — El *Día de la Candelaria* es celebrado a través de todo México el 2 de Febrero. Es principalmente una festividad religiosa y familiar, pero en algunos lugares como Tlacotalpan, Veracruz, es una festividad principal con corridas de toros y desfiles. A través de México en esta fecha las personas visten la figura del Niño Jesús, y lo llevan a la Iglesia a ser bendecido, así como también festejar en familia y amigos comiendo tamales.

**5PM Concurso de Fotografía del Día de San Valentín**— Las fotos serán subidas a nuestra página de Facebook.

**4**  
MIÉRCOLES

**Día Mundial del Cáncer** — El Cáncer es el crecimiento y la propagación incontrolada de células que puede afectar casi cualquier parte del cuerpo, formando tumores. Los tumores a menudo invaden el tejido circundante y puede ocasionar metástasis en lugares distantes. Muchos tipos de cáncer pueden ser prevenidos evitando exponernos a factores de riesgo comunes, como el fumar tabaco. Adicionalmente una proporción significativa de cánceres pueden ser curados por medio de cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si estos son detectados de forma temprana.

**11**  
MIÉRCOLES

**9AM Visita a Cobá** — Los arqueólogos creen que Cobá fue uno de los más importantes sitios de la Península de Yucatán. El diseño y propósito de este asentamiento es muy diferente a otras ciudades Mayas, con varios asentamientos existentes en un área. Los blancos caminos conducen cada asentamiento a la pirámide principal, Nohoch Mul. Aprende más acerca de esta Ruina Maya: <http://www.mayasites.com/coba.html>

**11-17**  
MIÉRCOLES-  
MARTES

**Días de Carnaval en México** — El *Carnaval* se celebra cada primavera en varios lugares por todo México. Se lleva a cabo una semana antes del Miércoles de Ceniza, que marca el inicio de la Cuaresma, el periodo de sobriedad antes de la Pascua. Las fechas de celebración pueden variar un poco en cada lugar, pero siempre son antes del Miércoles de Ceniza. Las festividades del Carnaval algún su máximo punto el día previo, conocido como "*Mardi Gras*" ó "*Martes de Carnaval*".

**12**  
JUEVES

**1PM Concurso de Fotografía del Día de San Valentín** — Cierre de votaciones.

**5PM Concurso de Fotografía del Día de San Valentín** — ¡El ganador será anunciado!

**14**  
SÁBADO

**Día de San Valentín** — Mucha gente alrededor del mundo celebra el Día de San Valentín, mostrando aprecio por la gente que aman o quieren. Algunas personas toman a sus personas amadas para una romántica cena en un restaurante, otros escogen este día para proponer matrimonio o casarse. Mucha gente da tarjetas de felicitación, chocolates, joyas, flores, particularmente rosas a sus parejas o admiradores en el Día de San Valentín.

**20**  
VIERNES

**10.30AM Clase de Cocina con Misael** — Únete a la clase mensual de cocina donde aprenderemos como hacer otro platillo más de las Especialidades de Misael.

**21**  
SÁBADO

**Día Internacional de la Lengua Nativa** — El lenguaje es uno de los más poderosos instrumentos para preservar y desarrollar nuestra herencia tangible e intangible. Todo movimiento para la preservación del lenguaje nativo servirá no sólo para fomentar la diversidad lingüística y la educación multilingüe, sino también para crear mayor conciencia sobre lingüística y tradiciones culturales a través del mundo e inspirar la solidaridad basada en el entendimiento, tolerancia y diálogo.

**23**  
LUNES

Luna llena.

**24**  
MARTES

**Día de la Bandera** — Es un día festivo en México. Es celebrado todos los años el día 24 de febrero, desde que se estableció en 1937. Fue establecido por el Presidente de México General Lázaro Cárdenas, ante el monumento del General Vicente Guerrero, primero en jurar lealtad a la bandera de México el 12 de Marzo de 1821.

**26**  
JUEVES

**8AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center** — Únete a nosotros este 26 de febrero 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](mailto:claudiam@taoinspiredliving.com) o a [darren@taoinspiredliving.com](mailto:darren@taoinspiredliving.com)

EL BRONCEADO  
PODRÁ  
DESVANECERSE,  
PERO LOS RECUERDOS  
DURARÁN PARA  
SIEMPRE  
—Anónimo

