



## AGOSTO: MES INTERNACIONAL DE LA CONCIENCIA DEL ROMANCE

Cuando la gente oye la palabra "romance" que tienden a correr por las colinas. Ser romántico puede ser difícil para algunos, y para otros tal vez no tienen demasiadas expectativas en cuanto a lo que el "romance" realmente significa. No tiene que ser sobre los regalos extravagantes o comidas caras, flores o chocolates. De hecho, las cosas más simples pueden fomentar una relación sana. ¿Por qué no probar uno de estos sencillos hábitos para hacer que el romance fluya?

1. Ir a la cama a la misma hora.
2. Cultivar intereses comunes.
3. Caminar de la mano o de lado a lado.
4. Hacer de la confianza y el perdón un modo por defecto.
5. Centrarse más en lo que su pareja hace bien frente a lo que hacen mal.
6. Un abrazo al verse uno al otro después del trabajo.
7. Decir "Te quiero" o "Ten un buen día" cada mañana.
8. Decir "Buenas noches" cada día, sin importar cómo se siente.
9. Reportarse el uno al otro una vez al día.
10. Sentirse orgulloso de ser visto con su pareja.

Pero la lista no termina ahí, ¿qué haría para ser romántico con su pareja?

### ¡FELIZ AGOSTO A TODOS!

**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.

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

**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.

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

**9AM-10AM Clase de Meditación.**

## MIÉRCOLES

**8AM-9AM Clase de 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-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.

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

**9AM-10AM Clase de Meditación.**

## VIERNES

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

## SÁBADOS

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

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

**9AM-10AM Clase de Meditación.**

**1**  
SÁBADO

**Día www** — El Día de la World Wide Web es una celebración global dedicada a la navegación web, la actividad en línea que le lleva el mundo a su alcance y una riqueza de conocimientos a sus pies.

**2**  
DOMINGO

**Día de las Hermanas** — Haz éste un día especial para tu hermana con un detalle que nazca de corazón.

**7**  
VIERNES

**Día Internacional de la Cerveza** — La oportunidad perfecta para que los fabricantes de cerveza, vendedores y compradores eleven sus tarros helados en celebración de la bebida alcohólica más antigua y más popular en el planeta.

**8**  
SÁBADO

**Día Internacional de la Felicidad** — Su objetivo es difundir la alegría de ser feliz y para persuadir a la gente a ver el lado positivo de la vida.

**11**  
MARTES

**Día de Jugar en la Arena.**

**12**  
MIÉRCOLES

11AM Clase de cocina con Misael.

**13**  
JUEVES

►7.30AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center — Únete a nosotros este 13 de agosto para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché. Nos vemos en el Lobby del TAO Wellness Center a las 7.30AM. Para más informes por favor contacta a Claudia: [claudiam@taoinspiredliving.com](mailto:claudiam@taoinspiredliving.com) o a [darren@taoinspiredliving.com](mailto:darren@taoinspiredliving.com)

**15**  
SÁBADO

**Temporada de Tortugas en Cozumel** — Cada año la isla de Cozumel da la bienvenida a miles de tortugas marinas que vienen a sus playas a anidar. Oficialmente, la temporada es del 15 de junio al 15 de noviembre de cada año.

**Día Internacional de la Relajación** — Tranquilícese... respire y relájese. Este día es para tomar las cosas con calma. Si es afortunado para tomarse el día, disfrute una mañana tranquila viendo TV en el sofá o tal vez un poco de jardinería al atardecer.

**18**  
MARTES

►¡¡¡NUEVO!!! 12MEDIODÍA-1PM Clase de **Cómo Preparar la Margarita Perfecta**— En la Alberca de la Comunidad. Todo el mundo conoce la Margarita, esa bebida refrescante que se puede hacer de muchas maneras, tomar muchas personalidades e imprescindible cóctel de verano. Lo grandioso de la Margarita original es que se trata de una receta fácil y muy refrescante.

**19**  
MIÉRCOLES

12.30PM Almuerzo en Tulum — Favor de confirmar asistencia antes del 15 de agosto.

**20**  
JUEVES

**Fiesta de Mani / Mani, Yucatán** — Mani es una de las ciudades mayas más representativas vivas. Este festival cuenta con bailarines locales, bandas, cocina tradicional, conciertos en vivo, atracciones mecánicas, exposiciones de arte y mucho más. Más información en [www.yucatan.gob.mx](http://www.yucatan.gob.mx)

**22**  
SÁBADO

**Tour del Tiburón Ballena, Isla Mujeres (Hora por Confirmar)** — Nadar con el Tiburón Ballena es una experiencia que cambia la vida y que se disfruta a cualquier edad.

**26**  
MIÉRCOLES

11AM Clase de cocina con Misael.

**27**  
JUEVES

►7.30AM Viaje a Yaxché / TAO Wellness Center — Únete a nosotros este 27 de agosto para nuestra visita a la comunidad maya de Yaxché. Nos vemos en el Lobby del TAO Wellness Center a las 7.30AM. Para más informes por favor contacta a Claudia: [claudiam@taoinspiredliving.com](mailto:claudiam@taoinspiredliving.com) o a [darren@taoinspiredliving.com](mailto:darren@taoinspiredliving.com)

**30**  
DOMINGO

Día Internacional del Tiburón Ballena.

**31**  
LUNES

11AM Paseo al Cenote Edén — Favor de confirmar asistencia antes del 26 de agosto.

SEPTIEMBRE  
**6-10**  
DOMINGO –  
JUEVES

¡PRÓXIMAMENTE EN SEPTIEMBRE!  
**“Prairie Therapists & Trainers” Servicio de Orientación Profesional** — Este taller enseña a las parejas a mejorar sus relaciones al comunicarse enfocados en una intimidad saludable y sostenible. La Terapia de Auto-Regulación se concentra en el equilibrio entre el cuerpo y la mente, al eliminar actividad excesiva en el sistema nervioso resultado de un trauma. Fundamentado en la neurobiología, la terapia permite al sistema nervioso integrar eventos abrumadores que han impactado de forma negativa nuestra vida. Mayores informes y detalles para reservar: [www.taowellnessresort.com/events/prairie\\_therapists/](http://www.taowellnessresort.com/events/prairie_therapists/)

DICIEMBRE  
**2-6**  
MIÉRCOLES –  
DOMINGO

¡POSTERIORMENTE EN EL AÑO!  
**HeartMath y Evento de la Iniciativa de la Coherencia global** — Únase a nosotros en una experiencia transformadora en coherencia colectiva: Co-Creación de un Nuevo Mundo, nuestro cuarto evento anual de México. Practicaremos herramientas para la coherencia colectiva y aprenderemos a acelerar nuestro desenvolvimiento personal en potenciales más altos. La Conectividad Energética será explorada y por qué es eficaz para la co-creación de un nuevo mundo. Información y detalles de la reserva aquí: <http://www.taowellnessresort.com/events/heartmath/>