N° 01 · NOVIEMBRE 2026

THE TEMPLE BY TAOL · BADALONA

TAOL magazine

BODY · MIND · SOUL

LA FRASE DEL MES

Baila como si nadie te estuviera viendo

ANÉCDOTA DEL MES

Una fiesta sorpresa en Yucatán

Pastel, cava y mariachis en el Retiro México 2026.

RECETA

Crema de calabaza que abraza

Jengibre, cúrcuma y otoño en un bol.

¿SABÍAS QUE…?

Los peludos también vuelven a casa

NOVEDADES

Ponte en Forma Senior y Creating

Entreno personal con Esther, en grupos pequeños.

0 €

100% BUENA VIBRA

HISTORIAS TAOL

Maestr@s de vida

por Julio

LA FRASE DE BIENESTAR DEL MES

Baila como si nadie te estuviera viendo,
ama como si nunca te hubieran herido,
canta como si nadie te oyera,
vive como si hoy fuera tu último día.

ALFRED D'SOUZA

¡pura vida!

HISTORIAS TAOL *por Julio*

Maestr@s de vida

> "Encontrar un maestr@ verdader@ es como encontrar un arcoíris en el camino... si te distraes, te lo pierdes."

Vivimos deprisa, rodeados de noticias y responsabilidades, y buscamos maestr@s en libros, viajes y técnicas para encontrar calma. Un domingo, corriendo junto al mar y escuchando solo mi respiración, me di cuenta de la suerte que tengo: los grandes maestr@s muchas veces están a nuestro lado, en silencio, enseñando con su ejemplo.

Gracias, Estela
por la libertad de bailar música de vida.

Gracias, Esther
por la generosidad de compartir el yoga.

Gracias, Adriana
por traer luz a nuestras vidas.

Gracias, Jenni y familia
por construir un hogar piedra a piedra.

Pura vida. Namaste. — Julio

RECETA VEGETARIANA

Crema de calabaza asada con jengibre y cúrcuma

4 PERSONAS · 45 MIN · VEGANA

INGREDIENTES

- 1 kg de calabaza en dados
- 750 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo
- 200 ml de leche de coco
- 2 cm de jengibre fresco rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Pipas de calabaza tostadas

PASO A PASO

1. Asa la calabaza 30 min a 200 °C con un chorrito de aceite.
2. Sofríe la cebolla, el ajo, el jengibre y la cúrcuma 5 min.
3. Añade la calabaza y el caldo, y cuece 10 min.
4. Tritura con la leche de coco y sirve con las pipas.

Calentita, suave y llena de color: perfecta para los días cortos de noviembre.

FITNESS · +65

TIP DE ENTRENADOR PERSONAL

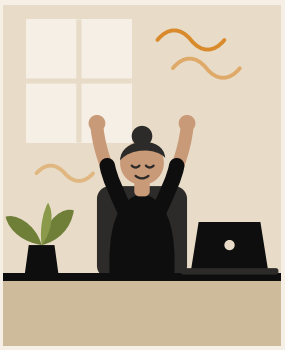
Más fuerza, más vida

A partir de los 65 años la masa muscular se pierde más deprisa. Entrenar fuerza y resistencia es la mejor manera de frenarlo y seguir haciendo lo que te gusta.

1. **Fuerza, 2 o 3 días por semana:** músculos y huesos más fuertes.
2. **Equilibrio a diario:** menos riesgo de caídas al caminar.
3. **Resistencia:** más energía y un corazón más sano.
4. **Con entrenador personal:** técnica segura y progresión a tu ritmo.

PONTE EN FORMA SENIOR · 8 SESIONES / MES · 50 MIN

También programa Ponte en Forma Creating (Pre-Post Natal).
Toda la info en artoflivingbms.com/entrenador-personal-badalona



WELLNESS · EMPRESAS

TIP PARA PROFESIONALES

Pausa, respira y vuelve

Las pausas estratégicas bajan la tensión, recargan la atención y previenen molestias de espalda y cuello. Prueba este reseteo de 3 minutos en tu puesto:

1. **Respira 4-6:** inhala en 4 tiempos y suelta el aire en 6.
2. **Hombros y cuello:** rota los hombros e inclina la cabeza.
3. **Ponte de pie:** estira los brazos y moviliza la espalda.
4. **Descansa la vista:** mira a lo lejos durante 20 segundos.

BUSINESS WELLNESS · BIENESTAR PARA EMPRESAS

Llevamos estas pausas a tu equipo. Toda la info en:
artoflivingbms.com/taol-empresas-cbo-corporate-wellness

Día de Muertos

lo que aprendimos en México

LA ANÉCDOTA DEL MES

La fiesta a la que nadie nos invitó... hasta que nos invitaron

Volvíamos a casa después de vivir el Día de Muertos en Yucatán cuando pasamos por delante de una mansión donde se celebraba una fiesta privada.

El anfitrión nos vio pasar, se dio cuenta de que no éramos de allí... y nos invitó a entrar. Acabamos comiendo pastel, brindando con cava y cantando con los mariachis.

Una fiesta sorpresa para nuestros viajeros. ¡Así es México!

¿Sabías que...?

El altar se llena con lo que más les gustaba a quienes ya no están, para guiarlos de vuelta a casa. El más habitual tiene tres niveles, y cada uno lleva sus básicos:

1. **El cielo** · nivel superior
   La foto de tu ser querido, que preside el altar, y una imagen religiosa o una cruz que lo proteja. Por encima cuelga el papel picado, que llena el altar de color y alegría.

2. **La tierra** · nivel medio
   Su comida y bebida favoritas, pan de muerto, calaveritas de azúcar con su nombre, fruta de temporada y algún objeto personal que le recuerde.

3. **El camino de vuelta** · nivel inferior
   Lo necesario para que encuentre el camino y se sienta en casa:

   - **Velas:** el fuego que ilumina el camino.
   - **Sal:** purifica y protege el alma.
   - **Cempasúchil:** su color y su aroma marcan el sendero.
   - **Agua:** calma la sed tras el largo viaje.
   - **Copal:** incienso que limpia el espacio.
   - **Petate:** para que descanse al llegar.

LOS 4 ELEMENTOS

Agua · el vaso de agua · **Tierra** · comida y fruta · **Fuego** · las velas · **Viento** · el papel picado

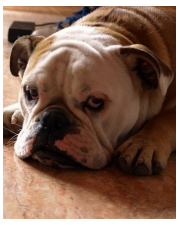
NUESTROS PELUDOS

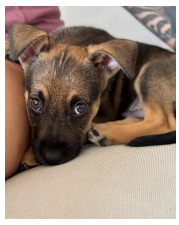
Los peludos también vuelven a casa

En México aprendimos que también podemos invitar a volver a nuestros seres queridos peludos, para que regresen a casa y nos esperen hasta que llegue nuestro momento. Lo pusimos en práctica en nuestra celebración del 27 de octubre, el día en que llegan ellos: su foto, su comida preferida y mucho amor.

NEGRITO

BRUCE


BIOMA


THOR