Nº 02 · DICIEMBRE 2026

THE TEMPLE BY TAOL · BADALONA

TAOL

magazine

BODY · MIND · SOUL



LA FRASE DEL MES

Regala presencia: no se envuelve

RECETA

Arroz con coco al estilo indio

Coco, anacardos y verduras para las noches de diciembre.

COACHING

Navidad sin estrés

5 hábitos para llegar a enero con energía.

VIAJES

Navidad en el norte de la India

Misa del gallo en Delhi y chai en el Himalaya.

MUÉVETE

Rutina de 7 min en una silla

30 DE ENERO · TALLER

Tu vision board 2027

Ven a crearlo con nosotros en The Temple.

~~Black Friday~~ Green Friday
COMPRA BIENESTAR

HISTORIAS TAOL

Una Navidad consciente

por Esther

LA FRASE DE BIENESTAR DEL MES

> En diciembre, regala presencia: es lo único que no se envuelve y lo que más se recuerda.

EQUIPO TAOL

¡feliz Navidad!

HISTORIAS TAOL *por Esther*

Una Navidad consciente

> "El mejor regalo de este año no cabe en una caja: es una hora para ti, una cena sin prisas, una conversación sincera."

Diciembre llega con listas, compras y cenas. Este año os propongo lo contrario: parar un poco, respirar y elegir con calma dónde ponemos la energía. En The Temple lo vemos cada semana: cuando cuidas el cuerpo, la cabeza se ordena; cuando respiras, la familia se vuelve más fácil.

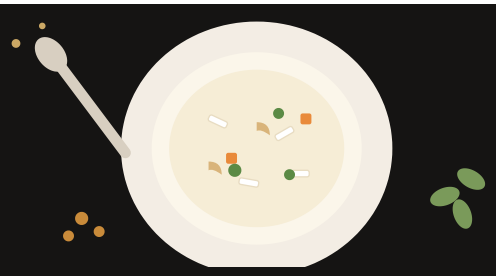
Agenda · hasta el 1 dic
Green Friday y Giving Tuesday: matrícula 0 €.

Fines de semana
Crea tu experiencia TAOL: 25 € por persona.

Navidad
Cerrado 8, 25 y 26 dic, 1 y 6 ene. 24, 31 y 5: hasta las 12:00.

30 de enero
Taller de vision board 2027 en TAOL.

Con cariño. Namaste. — Esther y Julio



RECETA VEGETARIANA

Arroz con coco al estilo indio

4 PERSONAS · 30 MIN · VEGETARIANA

INGREDIENTES

- 300 g de arroz basmati
- 100 g de coco rallado
- Zanahoria y guisantes
- 40 g de anacardos
- 1 cda. de ghee
- Semillas de mostaza
- Jengibre y curry
- Cilantro y lima

PASO A PASO

1. Cuece el arroz y déjalo reposar tapado.
2. En el ghee, tuesta mostaza, jengibre y anacardos.
3. Añade las verduras 5 min y el coco 2 min.
4. Mezcla con el arroz, sala y sirve con cilantro y lima.

Perfecto para compartir en las cenas de Navidad. ¡Sabe a India!

Tips de diciembre



COACHING

TIP DE COACHING

Navidad sin estrés

Tres hábitos para llegar a enero con energía.

1. **Compras:** lista y presupuesto antes de salir.
2. **Cenas:** come despacio, deja el tenedor entre bocados.
3. **Familia:** tres respiraciones antes de contestar.

SESIÓN DE PRUEBA GRATIS · 60 MIN

Escribe «CALMA» al 654 279 816.



WELLNESS · EMPRESAS

TIP PARA LA OFICINA

7 minutos en una silla

Ideal después de una comida larga o entre reuniones.

1. **Respiración cuadrada:** 4-4-4-4, cinco ciclos.
2. **Cuello:** oreja al hombro y medios círculos.
3. **Respiración completa:** abdomen, costillas, pecho.

TALLERES PARA EMPRESAS · FUNDAE

artoflivingbms.com/taol-empresas-cbo-corporate-wellness

Navidad en la India

lo que nos contó Naveen



LA ANÉCDOTA DEL MES

Una misa del gallo en un país de mayoría hindú

En Delhi, la catedral del Sagrado Corazón se llena en Nochebuena para la misa de medianoche. Van cristianos, pero también familias hindúes, sijs y musulmanas que se acercan a ver el belén y las luces.
Esa mezcla es la India que queremos enseñaros: respeto, celebración compartida y una hospitalidad que te desarma.

Una Navidad que se vive en comunidad.

¿Sabías que...?

1. **El pastel de frutas de Connaught Place.** En diciembre, las panaderías históricas del centro de Delhi tienen colas para comprar plum cake, que se regala a vecinos y compañeros sin importar la religión.
2. **Mussoorie y Landour.** En las montañas de Uttarakhand, la región de Netala, sus pequeñas iglesias celebran una Navidad tranquila entre pinos y niebla. Christ Church, en Mussoorie, es una de las más antiguas del Himalaya.
3. **Qué se come.** Además del pastel: dulces de leche y cardamomo, galletas caseras y, en muchas casas, un menú vegetariano con arroz especiado y curris de verduras.
4. **Qué se regala.** Dulces, frutos secos, tarjetas hechas a mano y estrellas de papel que se cuelgan en las ventanas.











VIAJE 2027

India «Yoga Conexión»

un retiro de yoga para tu transformación personal

15–29 AGO 2027 · MÁX. 16 VIAJEROS · CON NAVEEN

Rishikesh, Netala a los pies del Himalaya y Delhi. Pensión completa en Netala, transporte terrestre, trekking con tasas y entradas a los ashrams incluidos. Vuelos y visado aparte.

EARLY BIRD 1.599 € HASTA EL 31 DE ENERO *reserva con 500 €*

PRÁCTICA · NUEVO EN 2027

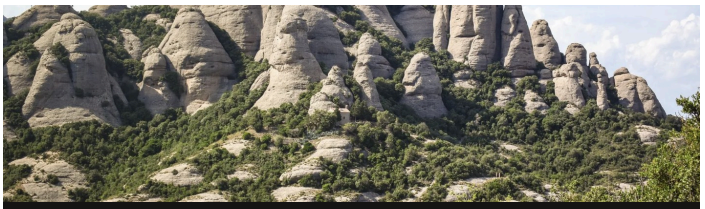
¿Qué es el yoga somático?

Movimientos lentos y conscientes que ponen la atención en cómo sientes el cuerpo por dentro, más que en cómo se ve la postura por fuera. Se inspira en la educación somática, que el filósofo y educador Thomas Hanna popularizó en los años setenta.



CÓMO ES UNA CLASE

1. **En el suelo y despacio:** tumbado, con las rodillas dobladas, sin forzar.
2. **Contraer y soltar:** aprietas un poco y sueltas muy lento para que el músculo «recuerde» relajarse.
3. **Respiración y escucha:** notas qué cambia antes de seguir.
4. **Para quién:** tensión de cuello y espalda, estrés o mal descanso; apto para casi todas las edades.



RETIRO 2027

Montserrat «Resonancia»

Sábado 20 y domingo 21 de febrero: el estreno del yoga somático en TAOL. No hace falta experiencia.

SÁBADO

Té de bienvenida, meditación y pranayama, yoga somático, yoga restaurativo, taller sobre «La voz del conocimiento» de Miguel Ruiz, baño sonoro, visita a la basílica y el monasterio, cena vegetariana y Yoga Nidra.

DOMINGO

Trekking consciente hasta Sant Jeroni (1.236 m) con cuatro paradas de meditación. Final a las 13:00.

179 € EARLY BIRD · RESERVA CON 100 €

CIERRE DE AÑO

Tu vision board 2027

Un collage de imágenes y palabras con lo que quieres vivir el próximo año. Ponlo a la vista: te ayuda a decidir mejor cada día.

TALLER EN TAOL
Sábado 30 de enero

5 agradecimientos de 2026

1.
2.
3.
4.
5.

3 aprendizajes

1.
2.
3.



Lo que llega en 2027

¡apunta!



India
Retiro de yoga · agosto



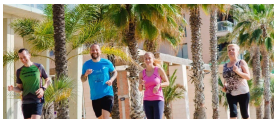
Raw Mess
Yoga raw y consciente



Mi Espacio TAOL
Nidra y respiración online



Empresas
Formación con o sin FUNDAE



Club del corredor
Vuelve en verano



PARA NAVIDAD Y REYES

Regala bienestar

Tarjeta regalo TAOL de 50 o 100 €: clases, bonos, coaching o eventos. La enviamos en menos de 24 horas.

artofliving bms.com/ regala-bienestar