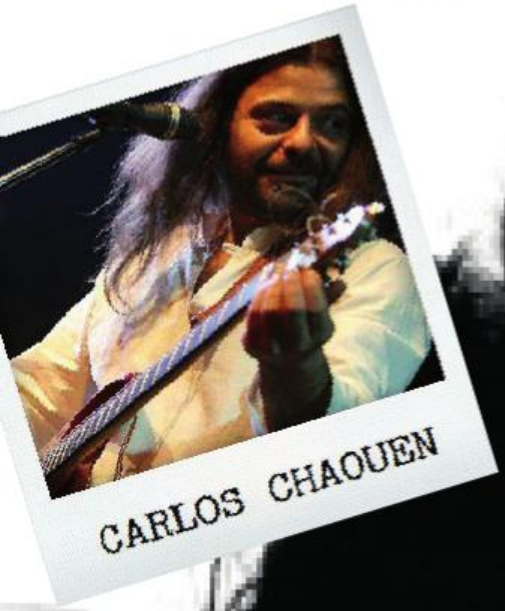
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

JUILIO 2012
NÚMERO 42

Rubén Pozo Lo que más



CARLOS CHAOUEN



FLACO DONES



JOSE TRONCOSO



SUPERSUBMARINA

WWW.PLANETA28.COM







STAFF P28

DIRECTOR: I.ESTEBAN

PUBLICIDAD: R. SANCHEZ

CONTENIDO: A.RUIZ

D.GRAFICO:D.ESTEBAN

REDACCION:M.VALVERDE
R.JIMENEZ
D.GONZALEZ

FOTOGRAFIA:D.ESTEBAN

EDITA:PLANETA28 (SU)

www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

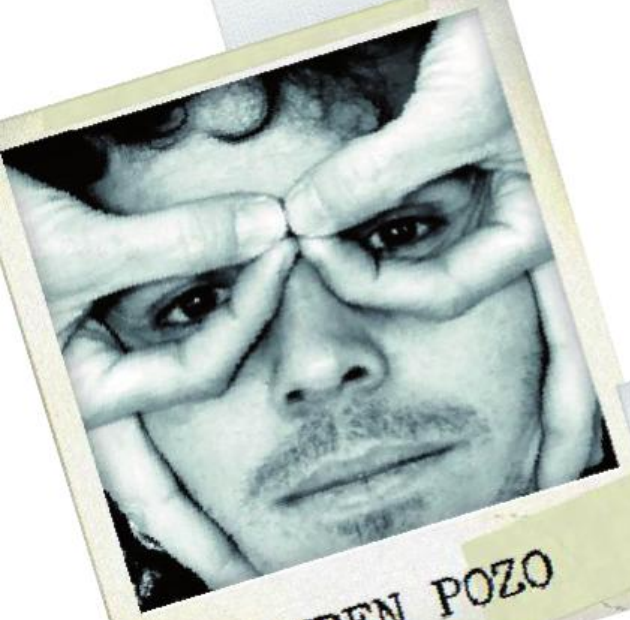
CONTACTO:



CARLOS CHAOUEN



FLACO DONES



RUBEN POZO



JOSE TRONCOSO



SUPERSUBMARINA

PLANETA28@PLANETA28.COM



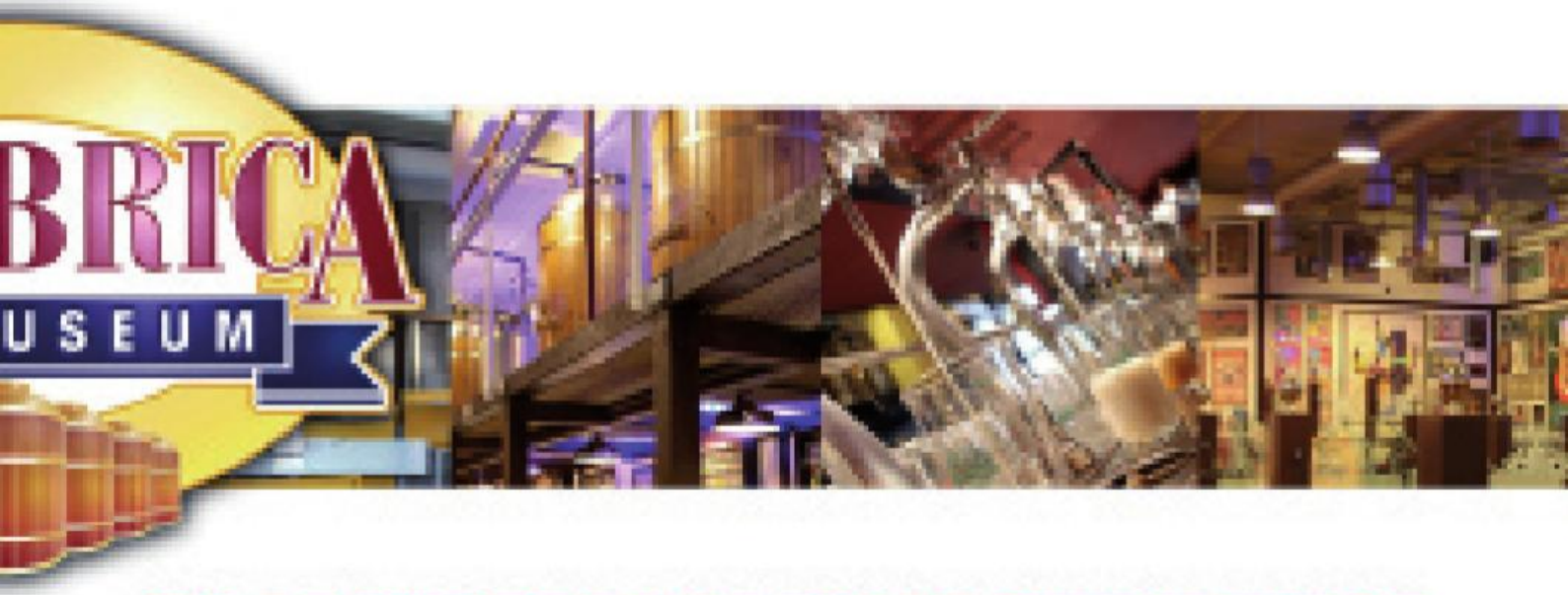
LAS MEJORES CERVEZAS DEL MUNDO



C/ PRINCESA, 5 • C/ GÉNOVA, 31 • NORDE DIVERSIA • NORDE CI



Si quieres obtener descuentos directos, recibir informació
y beneficiarte de muchas ventajas más, entra en w



Y LAS MEJORES COCINAS CERVECERAS



TY • PARQUESUR • PARQUE CORREDOR • TRES AGUAS • LA NAVIA

ón sobre nuestras actividades, disfrutar de promociones exclusivas
[illegible] y únete al Club La Fábrica.





RUBEN POZO

"Lo que más"

Rubén Pozo es conocido por ser la mitad de Pereza, aunque muchos otros también lo recordarán por su pasado en el grupo madrileño Buenas Noches Rose. Lo que más, la primera entrega en solitario de Rubén Pozo.

Un disco sin trucos ni trampas, sin efectos raros. Un trabajo de canciones honestas que todo lo dicen usando la incontestable formula de guitarras-bajo-batería (y, alguna vez, teclado). Si algún calificativo cabe apuntar es que se trata de un debut natural y auténtico. Un disco a la cara, sin amaños.

Nuevo proyecto, el primero en solitario, ¿Qué se siente?

Euforia, ganas, responsabilidad.

"Lo que más", ¿por qué este título?

Es el título de la última canción del disco. Me sonaba chuleta, rocanrrolero, abierto.

Este trabajo refleja una sinceridad ante el Rock, una combinación perfecta entre música y letras ¿cómo han surgido las canciones?

Con la guitarra entre los brazos, un boli y un cuaderno.

¿Cuánto tiempo llevas componiéndolas?

Dos años.

¿Cómo se presenta la gira? ¿Nos espera alguna sorpresa?

Para mí ha sido una revelación. La sorpresa te la vas a dar si vienes a verme.

¿Qué os decís Leiva y tú de vuestros respectivos trabajos?

Nos hemos felicitado y nos hemos comido la polla un poco, como corresponde a músicos que coinciden y se ponen a hablar cada uno del trabajo del otro.

¿Cómo ves el panorama musical en España?

Bien. El indie es el nuevo mainstream. No está mal, pero no es oro todo lo que reluce. Aquí estoy yo, haciendo amigos.

Internet, descargas, top manta, megaupload... ¿qué podemos hacer?

Los músicos hacerlo lo mejor que sabemos hacerlo. El resto no depende de nosotros.

Algo que nos quieras contar, alguna exclusiva...

Acabo de sacar un disco. Se llama "Lo que más". Ahí está todo lo que quiero contar en estos momentos.



LOOK&BOOK

FASHION PHOTOGRAPHY

¿Te ves Guap@?

escaneame con el mo

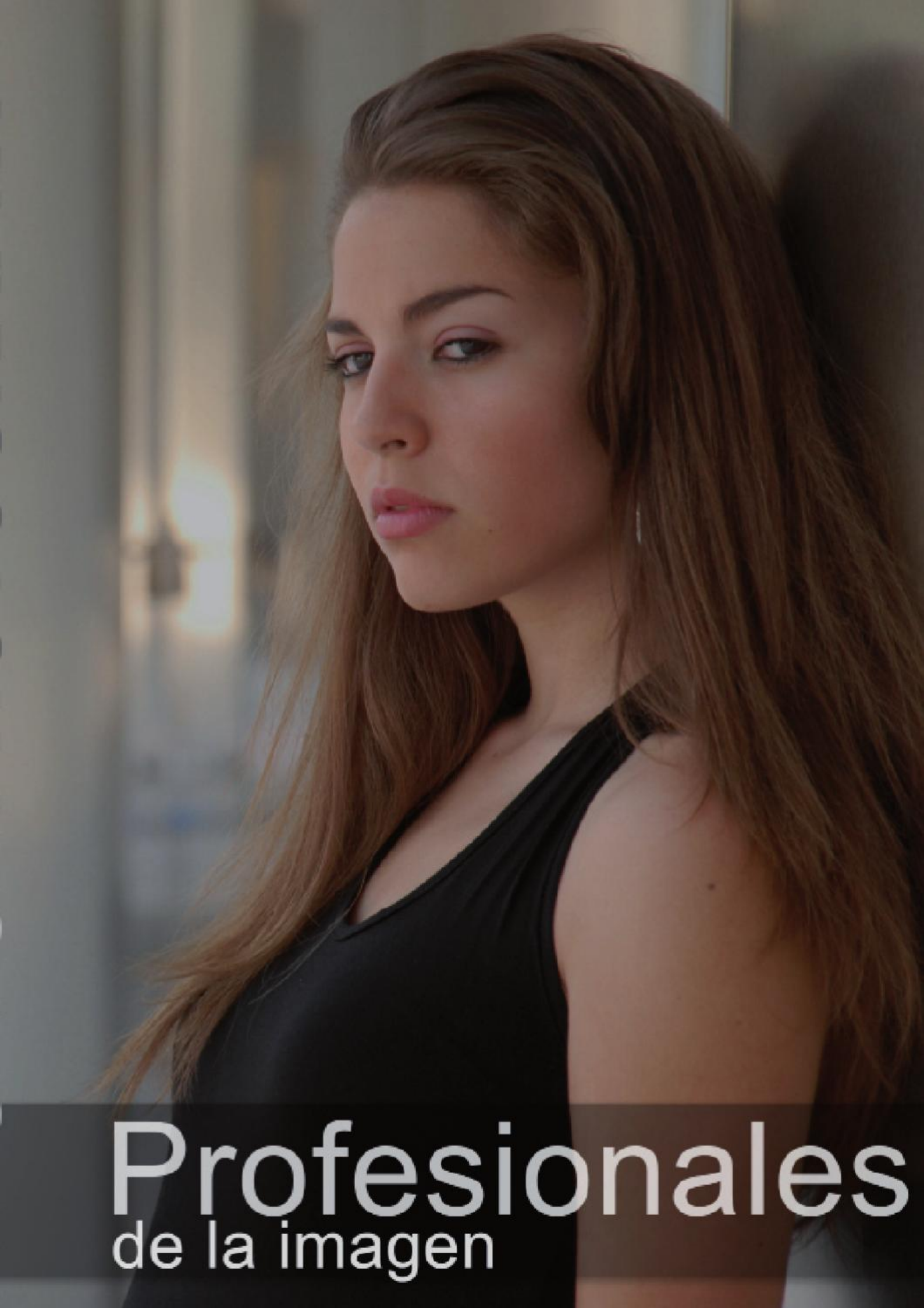


www.lookandbook.wordpress.com

fotografoslookandbook@hotmail.com

Tlf: 677 26 48 13 / 651 74 89 12

FASHIONPHOTOGRAPHY


Profesionales
de la imagen

FLACO DONES

y los superelegantes

Nuevo proyecto, ¿qué impulsa y qué se siente, en los tiempos que estamos, de sacar un nuevo proyecto al mercado?

De hecho no es un proyecto que saque yo (Pau Donés). Es un proyecto de 4.

4 músicos amigos con ganas de pasarlo bien y ávidos de motivaciones.

Presentadnos al grupo

Somos 4: Alex Tenas (batería de Jarabedepalo), Dani "patillas"Baraldés (guitarrista de Rulo y la Contrabanda, entre otros), Micky Forteza-Rey (Productor musical y ex cantante de Escalones) y Pau Donés (...no sé muy bien que decirte)



Hacéis grandes versiones de éxitos de los 80 y 90, ¿cómo ha sido el proceso de selección de estos temas?

Franco dejó un país jodido y dividido, pero a un montón de jóvenes reprimidos durante la dictadura con muchísimas cosas que decir y expresar. En esos años se compusieron superlativas canciones que ahora nosotros versionamos. ¿La selección?. Son las canciones que cantamos cuando nos metemos en la ducha por la mañana.

En vuestra presentación hemos podido leer que tocáis por el placer de tocar, ¿qué supone para vosotros los directos?

La vida. ¿Te imaginas quedar un sábado por la tarde con tus colegas del instituto para tocar las canciones que escuchabais en esa época?. ¡Qué lujo!. Pues nosotros es lo que vamos a hacer, pero en vez del sábado los jueves, y con público.

¿Vamos a poder disfrutar de alguna versión de Jarabe de Palo?

¿Jarabedepalo?¿Qué grupo es ese?




HOLA AM
HOTE
Las mejores vist
Reserva

IC!



EL HORIZONTE

as de Palma. Habitaciones con Jacuzzy

ya en www.amic-hotels.com

AMICHOTELS

902 400 661





¿Qué pensáis del panorama musical en España?, ¿Cómo podemos ayudar?

El escenario es absolutamente POP. Las radio-fórmulas ya no prescriben, ponen lo que ven en las listas de fuera y poco más. Desconcertante, y sobretodo nosotros que viajamos por ahí y vemos como funciona el business en otros países. Lo de España es, en general, bastante limitado.
Pero creativamente hay muy buenas cosas...Bufff! Menos mal!

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en España? ¿Qué pensáis de Planeta 28?

En la España de la pandereta lo que se noticia es la pandereta. El arte y la cultura no se toma en serio. Habrá que ir pensando en cambiar de actitud, porque al final los "artistas" vamos a donde se nos escucha, entiende y valora. O sea, a tocar fuera... como los científicos, los médicos, etc...

En Planeta28 realizáis una magnífica labor, buenas entrevistas, apoyo a los grupos conocidos y no tan conocidos del pop-rock español. (Creo que lo definíais como una "cruzada" a favor de la música española).

¿Qué sorpresas nos esperan en vuestros conciertos?

¡Sorpresaaaaaa!
Ven y lo verás.

+info: www.facebook.com/flacodonesylossuperelegantes.

INTEGRAL TRAINING

Evita perder el tiempo !!!

Con un entrenador personal.

NO Pensaras que es imposible
NO Te aburriras
NO Perderas el tiempo
NO Te lesionaras





SI Conseguiras TUS objetivos
SI Tendras motivacion
SI Aprovecharas el tiempo
SI Evitaras riesgos









Musculacion
Aumento / Perdida de peso
Tonificacion / Fitness
Mantenimiento / Vida Sana
Preparacion fisica de Oposiciones
Atletismo popular
Entrenamiento Funcional Adaptado
Asesoria Dietetica y preparacion de dietas
Pilates / Post-parto / Espalda
Clases particulares de Muay Thai/Kick Boxing

Daniel Carmona - tlf.: 635 33 06 15

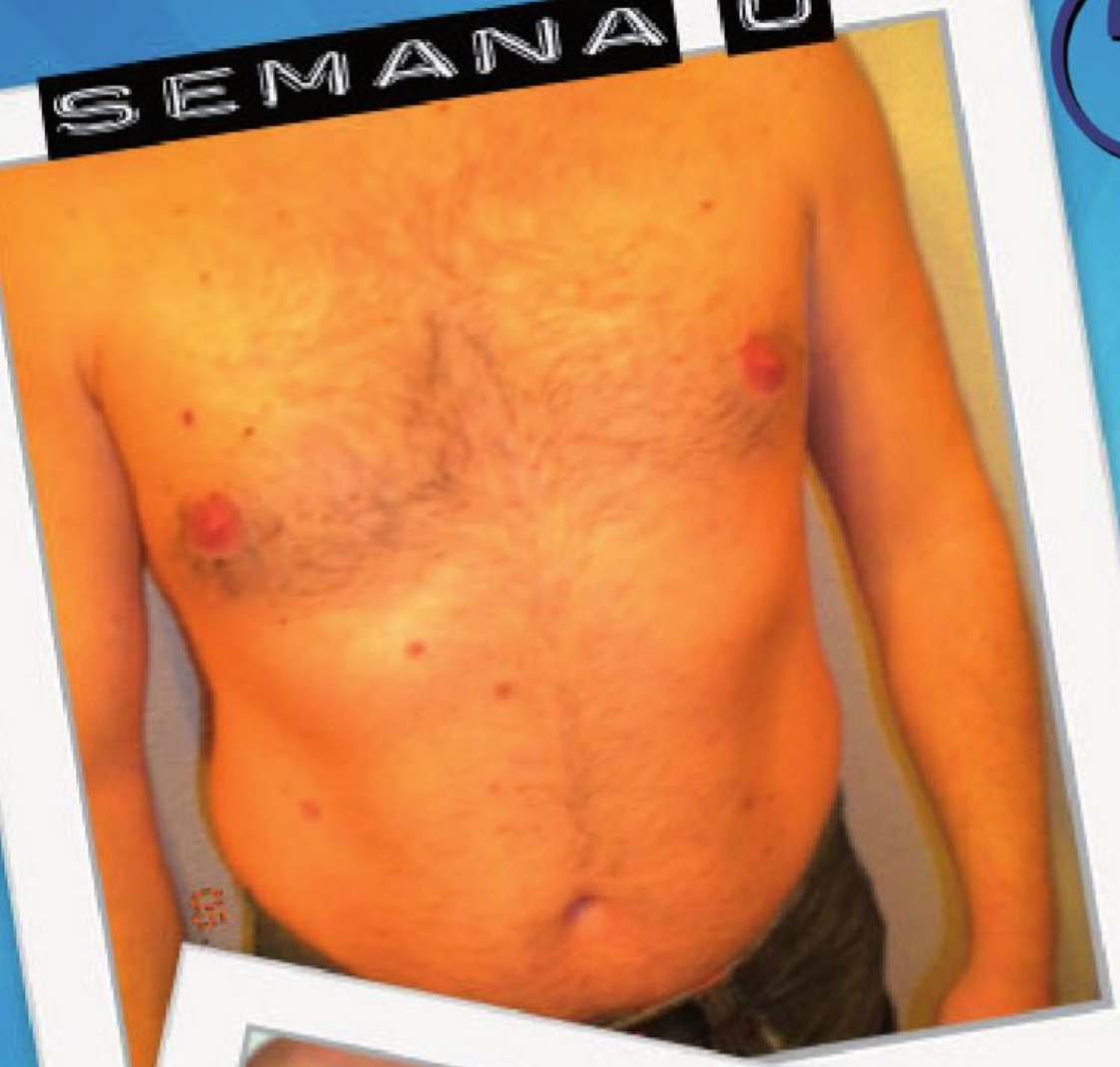
trainer@integraltraining.es - www.integraltraining.es



INTEGRAL TRAINING

INTEGRAL TRAINING

SEMANA 0





SEMANA 1



SEMANA

EL RETO PLANETA28

El Reto Planeta28 va viento en popa lo podéis ver en las fotos y en el blog. Gracias a Daniel Carmona e Integral Training que nos han hecho un plan muy completo. Este mes nos vamos de vacaciones encantados, para seguir entrenando duro en la playa.

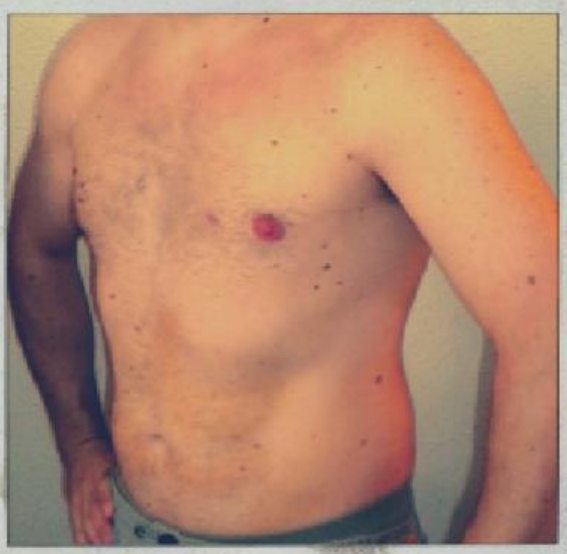
Se notan cambios en la definición de los músculos lo que me anima a seguir dándolo todo¡¡¡

Seguimos currando¡ en septiembre vermos si soy capaz de incrementar la forma y no sucumbir a los excesos¡¡





QUINTA SEMANA

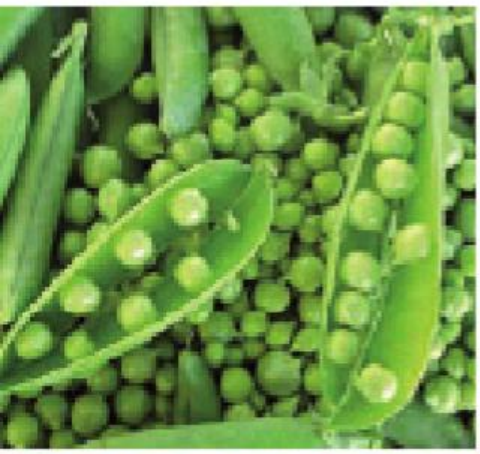


10 JULIO 2012

la huerta de A

Hortalizas frescas y conserva
de Fresno de la Vega en León
desde nuestra huerta a tu cas

Somos la tienda online que vendemos única y ex
de la huerta de Fresno de la Vega, hortalizas fres
cuando nos realizas tu pedido para que los disfr










Av. Morilla, nº 10 • 24223 Fresno de la Vega (León) • Teléfono 616 069

AnaMary.com

as vegetales
, directamente
sa ¡visítanos!

xclusivamente los magníficos productos
cas y conservas vegetales, que recogemos
utes con la mayor calidad y frescura.







041 • info@lahuertadeanamary.com • www.lahuertadeanamary.com

OPERA



INTEGRAL
TRAINING

ACION BIKINI O EL MILAGRO DEL BIKINI

Daniel Carmona
Entrenador Personal

Haciéndole el rodaje al cuerpo

Vaaaale te da pereza hacer deporte, mejor dicho te da pereza EMPEZAR a hacer deporte. Siempre estas con lo de "en Septiembre empiezo sin falta", pero luego vuelves de vacaciones y te da pereza.

¿Qué podemos hacer para que nos dé menos pereza?

Sencillo, ir activando el cuerpo un poquito

Pero claro, te vas a ir de vacaciones y pufff! En vacaciones, sofá, playa, helado y poco mas ¿verdad?

Si a eso añadimos mas excesos calóricos de los habituales y menos actividad de la vida normal, pues hay que buscar un sistema para que tu cuerpo, este activado para cuando vuelvas y no tengas que luchar, además de con la pereza de empezar a hacer deporte, con mas sobrepeso y menos predisposición a la actividad.

Yo te daré un pequeño "modus operandi" vacacional y algunos consejillos que me han dado buenos resultados con personas sedentarias que querían empezar o mantenerse en sus vacaciones, y tampoco requiere un esfuerzo sobrehumano:

1º ¡Levántate y anda!.

Según te despiertes, ponte en marcha con la siguiente tabla:

•Día 1: 30 min relajado
•Día 2: 10min relajado - 10min vivo – 10 min rápido
•Día 3: 10min relajado-5x (1min rápido-2min lento) – 10 relajado
•Día 4: empiezas de nuevo
Todos los días estiramientos (mínimo 20 segundos por pierna):
•Te apoyas en una pared y te





APRENDE ESGRIMA CON NOSOTROS: JULIO Y AGOSTO POR SÓLO ¡¡150 EUROS!!

Palacio de los Deportes de la Comunidad de Madrid.
info@clubdeesgrimademadrid.com
tlf:914016425

WWW.CLUB DE ESGRIMA DE MADRID.COM

relajas intentando tocar el suelo con las rodillas rectas

•Te coges la puntera de un pie y te llevas el talón al glúteo
•En un bordillo pones el pie en el borde e intentas llegar con el talón al suelo

No te olvides los primeros días de un caramelo en el bolsillo por si te baja el azúcar y de llevar una botella con agua y por supuesto, calzado cómodo y protección contra el sol (cuidado con el sol!).

2º Desayuna después del deporte y preferiblemente fruta.
Intentando evitar desayunos grasos, o con mucho carbohidrato (pan, cereales, mantequilla, embutido etc.…), pues si vas a estar de vacaciones para que tanta caloría ¿no?

Mi preferido aquí es el melón, porque desintoxica ligeramente tu hígado, lo suelo acompañar con un té verde. Si has sudado mucho o tienes algo de retención de líquidos, yo lo combinaría con un plátano, no demasiado maduro.

3º Bebe agua en lugar de refrescos.

Los refrescos no te quitaran la sed, tienen mucho azúcar, te hacen perezoso, te incitan a comer más… (¿Se nota que no me gustan?). En cambio el agua te hidrata, te quita la sed, te sacia, te hace eliminar toxinas, etc.

4º Come de colores.
No te digo que no comas lo que apetezca, te aconsejo que tu primer plato sea vegetal: ensaladas de todos tipos, verdura asada, verdura hervida, menestra, coctel de frutas…
Te ayudaran a ir al baño, te saciaran, te darán vitaminas, te hidrataran, te dejaran descansar mejor

5º Mejor mar que piscina, su sal yodada es beneficiosa para todo tu cuerpo, sin embargo el cloro de la piscina…

La absorción de yodo por la piel proveniente del agua de mar ayuda al hipotiroidismo, esto se traduce en más actividad y más energía, y eso solo si hablamos del yodo, que el mar tiene muchos minerales mas, muy beneficiosos para nuestro cuerpo.

Estas de vacaciones sí, pero no te olvides de tu cuerpo,
lo tendrás toda tu vida.



INTEGRAL TRAINING

www.integraltraining.es

integraltrainermadrid@gmail.com

635330615



INICIO CONTACTO SERVICIOS VENTA ENLACES REGL

Clases de Pádel a Domicilio

Pa

Desde **5 EUROS** / Persona

@Padelalcorcon

www.clubdepad

contacto@clubdepadelcarabanchel.es Tel: 625 44 25 50



LAMENTO | CONSEJOS | FORMACION | FINALIDAD | UBICACION

alas y Complementos

Precios sin competencia

clubdepadelcarabanchel

elcarabanchel.es

2ª Edición

PRÓLOGO DE ÁNGEL PONCE DE LEÓN

EL CUERPO HABLA

Interpretación de gestos y posturas

Javier Lillo



CREALITE

Javier Lillo autor de "El Cuerpo Habla, interpretación de gestos y posturas" (Edit. Crealite) y recientemente acaba de publicar "Interrogatorio" (Edit. Difusión Jurídica) junto al psicólogo forense Juan José de Lanuza.

Twitter: @coachlillo
www.javierlillo.com

CLAVES PARA DESCIFRAR LA SEDUCCIÓN FEMENINA IV

Con el final de este monográfico, subimos la temperatura en este caluroso verano, y para cerrar el capítulo continuamos con estos tres puntos completando las posturas de las extremidades inferiores y la interacción entre todas las partes corporales.

10. El pecho y las caderas reafirman la sexualidad. La mujer seductora adoptará posturas tales como apoyar las manos en sus flancos como si estuviera de jarras invertidas, sirviendo a su propósito cuando lo que hacen es remarcar sus formas curvilíneas: muestran la turgencia del pecho, la silueta en las caderas y les sirve para ajustar la ropa al cuerpo evitando arrugas y pliegues impertinentes. Coquetean y estilizan su silueta.

11. En una posición sentada, los cruces de piernas se pueden interpretar en función de la direccionalidad de los pies. Normalmente, el cruce de piernas contribuye a estirar la piel ocultando posibles visos de celulitis y mostrando una piel más brillante y lisa, al tiempo que ofrecen al seducido la poderosa y sugerente visión de las firmes extremidades. Ahora bien, atendiendo a la forma de cruzarlas, puede ocurrir que prácticamente da la espalda a su interlocutor y se ve obligada a girar la cabeza


El Mayor y Más completo centro
Un Oasis donde disfrutar de su
Augusta
Spa Resort
★★★★ Superior
Padriñan nº 25 36
reservas@augusta
(+34) 986
www.gruposolvi
SÍGUENOS



o Spa de Galicia.
us vacaciones

6960 Sanxenxo
asparesort.com
72 78 78
dahoteles.com

Hoteles Grupo
SOLUÍDA
Spa & Design
Al Servicio de tus Sueños...

para dirigirse a él; entonces lo que muestra es rechazo o desinterés, sin embargo, cuando los pies apuntan hacia el objetivo, la interpretación se torna en positivo. Los pies, como partes más alejadas del control visual y por tanto posicional, pueden ser claros indicadores de si la persona con la que entablamos conversación quiere o no permanecer con nosotros. Será considerada posición de abertura si, estando de pié, forman ángulo abierto (unos 45º - 60º). El cruce de piernas suele interpretarse como posición defensiva, desconfianza, disgusto o incomodidad, pero, como se demuestra, no siempre es así.

12. Finalmente quiero mencionar generalidades posturales en las que todo el cuerpo actúa como una herramienta afinada y perfectamente compenetrada. Un instrumento musical sublime que entona melodiosos y seductores acordes:

La voz atenuada, siseante y sutilmente impostada, a juego con una sonrisa que obliga a prestar atención a unos labios que resaltan su carnosidad y unos dientes que emiten señales de bienestar y comodidad con la compañía. El pelo, tanto suelto como recogido, sirve para jugar, acariciarlo, moverlo y airear un perfume que integra personalidad y reminiscencias sensuales. La atención queda fija en el seducido, a través de miradas intermitentes, sonrisas y clara atención cuando es este el que tiene la voz en un grupo (conversaciones direccionales e interés en cuestiones personales). El contacto físico se hace más intenso con roces, acercamientos, cuando coge la mano o el brazo, etc. Muestra los hombros y la parte interior de las muñecas y acentúa el contorno de las caderas. Ríe y muestra complacencia e interés mientras juega con su pelo, su teléfono o cualquier otro objeto. Sume la globalidad de sus actos. La mirada se intensifica y en ocasiones la dilatación pupilar se aprecia lo suficiente como para demostrar ese interés por la persona que tiene en frente y con la que cruza las miradas.

Por último, quiero hacerme eco de un comentario recibido sobre uno de los artículos de esta serie: recuerda amigo lector que “a las mujeres no hay quien las entienda” y por ello, todas estas

indicaciones serán un soplo, un apunte que, como claro objetivo de seducción, deberás observar. Considéralo como una herramienta somera y frugal, demasiado simplista e incluso sexista, pero se consciente de que existe un código comunicativo, un lenguaje corporal que, al margen de individualidades, todo el mundo utiliza y no todos conocen.

Os deseo un feliz verano a tod@s y os emplazo para el número de septiembre. ¡A seducir!

www.actiweb.es/coach

Twitter: @coachlillo



IMPRIMIR BARATO EN LÍNEA

AL MEJOR PRECIO EN EUROPA

Ventajas de PrintCarrier.com:

El mejor precio
PrintCarrier.com trabaja rápido y eficiente para ahorrar en costos. El concepto se basa en la impresión por acumulación en donde todos los pedidos se imprimen juntos. ¡Así puede ofrecer precios económicos sin perder calidad en el producto!

Tiempo de entrega récord
Pedidos hasta las 20:30 horas. Con nuestro envío SameDay+ puede realizar su pedido hasta las 20:30 horas y la impresión saldrá el mismo día por la noche. Además, también le ofrecemos envíos estandár, exprés y SameDay.

Personal especializado
Si tiene preguntas sobre nuestros productos o sus pedidos, nuestro servicio al cliente lo ayudará por teléfono o por correo electrónico.

Estado del pedido en línea
Podrá ver sus pedidos en línea cuando lo desee, de esta forma puede controlar exactamente en qué estado se encuentra su pedido actualmente.

Óptimas condiciones de pago
Ya sea por tarjeta de crédito, transferencia, ingreso o Paypal. PrintCarrier.com le ofrece varias opciones para realizar su pago lo más fácil posible.

Seguimiento del pedido en línea
Usted puede ver en cualquier momento el estado del paquete enviado, de esta forma sabrá siempre en donde se encuentra su envío y cuando le llegará.

Algunos productos:

43,– € neto
5.000 Flyers DIN A6
250g Impresión fotográfica brillante
4/4 color (impresión a dos caras)
(50,74€ bruto)

58,– € neto
1.000 Folletos DIN A4 a DIN largo
135g Impresión fotográfica brillante
4/4 color (impresión a dos caras)
(68,44€ bruto)

37,– € neto
1.000 Adhesivos DIN A7
Impresión en papel adhesivo
de 80g blanco
4/0 color (impresión a una cara)
(43,66€ bruto)

36,– € neto
100 Carteles DIN A3
100g Impresión fotográfica brillante
4/0 color (impresión a una cara)
(42,48€ bruto)

43,– € neto
250 Tarjetas postales DIN A6
300g Impresión fotográfica estucado mate, Anverso glasofonado brillante
4/1 color (Impresión a dos caras)
(50,74€ bruto)

info.espana@PrintCarrier.com 90 2610210

Este cupón vale 10 €

10,– € Cupón

Código: NMXSPWVQ

Válido hasta el 31/12/2012, sin valor mínimo para todos los productos de nuestra tienda.

Ahorrarse 10€ es así de fácil:

- Visítenos en **www.PrintCarrier.es**
- Elija el producto deseado
- Coloque durante el proceso de pedido el código de cupón.
- Se le descontarán 10€ automaticamente de su pedido

250 Tarjetas de visita — 32,– € neto
300g Impresión fotográfica
estucado mate
4/4 color (impresión a dos caras)
(37,76€ bruto)

2.500 Papel de cartas DIN A4 — 60,– € neto
90g papel blanco offset
4/0 color (impresión a una cara)
(70,80€ bruto)

1.000 Sobres DIN largo — 54,– € neto
80g papel blanco offset
con cinta adhesiva
1/0 color (impresión a una cara negro)
(63,72€ bruto)

250 Carpetas de presentación — 156,– € neto
300g Impresión fotográfica
estucado mate
4/0 color (impresión a una cara)
(184,08€ bruto)

1.000 Revistas DIN A4 12-páginas — 291,– € neto
135g Impresión fotográfica brillante
4/4 color (impresión a dos caras)
encuadernación con grapas
(343,38€ bruto)



PrintCarrier.com
the printing people

REYDONSANCHO
HOTEL

Hotel emb
por



Hotel Rey Don Sancho.
Tlf: 980 52
info@



Avenida Galicia s/n. 49024 - Zamora.
23 400. Fax: 980 519 760
@reydonsancho.es

Innovador, Sofisticado,

Gran Hotel Naga

Un espacio con todo lujo de
para hacer de su estancia una experi



NAGARI
Gran Hotel Boutique & Spa

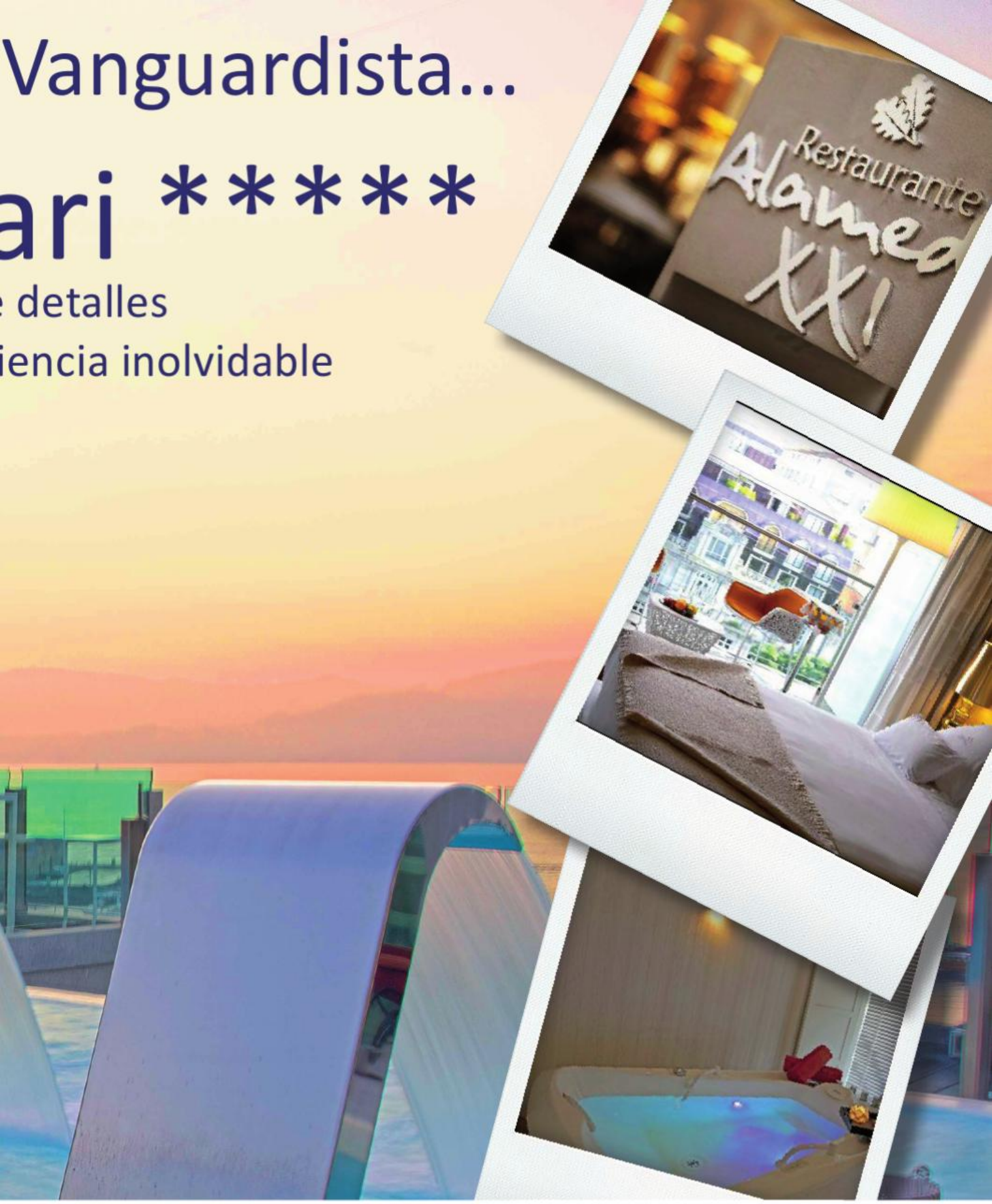
Plaza De Compo
(+34) 986
reservas@granl
www.gruposolv

Vanguardista...

ari *****

e detalles

iencia inolvidable



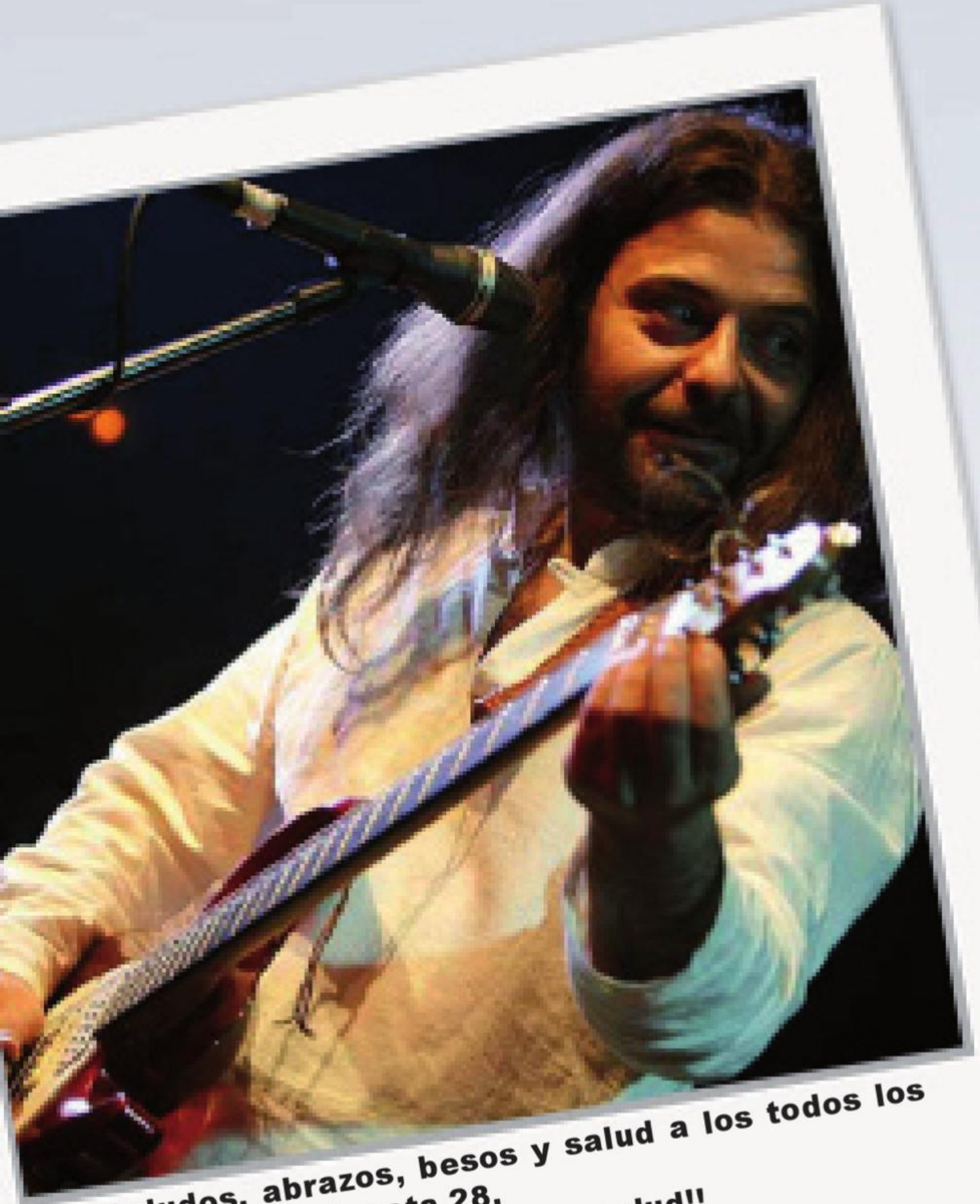
ostela 21 (Vigo)

5 21 11 11

hotelnagari.com

vidahoteles.com

Hoteles Grupo
SOLUÍDA
Spa & Design
Al Servicio de tus Sueños...



Saludos, abrazos, besos y salud a los todos los lectores de Planeta 28.
Que seáis felices. Música y salud!!

CARLOS CHAOUEN

Respirar

¿Qué se siente, en los tiempos que estamos, al colocar un nuevo disco en las estanterías de las tiendas?

Bueno, de hecho aun no está en las tiendas, lo vendo en la web y los conciertos (por cierto que la venta va mejor de lo esperado en estos tiempos,) aunque estará en las tiendas. Pero en este sentido parece que el formato físico está condenado a morir. De hecho cada vez hay menos estanterías para música, mientras crece las de dvd, juegos, etc. Lo importante es que llegue a la gente, sea como sea. En estos tiempos casi es un milagro acabar de grabar el disco. Creo que ha merecido la pena. Es un discazo!

Respirar, ¿por qué este título?

Creo que estaba en un momento algo más luminoso que en discos anteriores, tiene que ver con paseos por el campo, con muchos vicios del pasado y con el control de la función que nos hace libres, el "respirar", (por eso tantas corrientes místicas pasan por la respiración.)

Eres uno de los referentes más importantes dentro de los "cantautores", ¿qué piensas de las nuevas generaciones de cantautores?, ¿haces algún seguimiento especial de alguno de ellos?

Cada momento tiene su gente dando sentido a lo que ocurre. Hay mucha gente buena, todos son especiales. Últimamente me ha gustado Fabián, Paco Cifu o Cesar Pop.

Hemos tenido la suerte de disfrutarte en directo y hemos de decir que es impresionante, engrandece enormemente las cancio-


Tu escuela de
En el Re
¡¡ 35€ a
WWW.CLASESDEPAT


patinaje
tiro
l messi
TINAJEMADRID.NET

nes, ¿para ti es importante sentir al público?

Gracias. Es dónde mejor me siento, el estudio me sigue resultando frío y antinatural. El público es definitivo. Por ejemplo, el otro día en Oviedo había una gente volcadísima que provocó un concierto enorme. La música es mejor cuando ocurre entre personas vivas. Una grabación es algo muerto.

¿Qué piensas del panorama musical en España?, ¿Cómo podemos ayudar?

Hay muchos músicos con inquietudes y buenísima formación, creo que falta formación general y educación musical. Y lo más importante creo que estamos perdiendo modos musicales autóctonos y más cercanos a nosotros geográfica y emocionalmente (hablo de músicas mediterráneas, orientales y sudamericana), por los 'anglosajones' que se imponen por todo





el mundo como un golpe de estado cultural.

Ley Sinde, descargas por internet, top manta... ¿qué hacemos?

No se le pueden poner puertas al mar, pero se puede ser responsable con él. Si la gente quiere pagar por drogas, multas, móviles, parking, y todo tipo de cosas pero no quiere pagar por la cultura tendrán una sociedad determinada. Aunque claro tampoco todo lo que suena es cultura, ni siquiera todo lo que suena es música.

Próximos proyectos

En unos meses saldrá un libro con todas las canciones editadas en los 6 discos más algún texto-poema, con la editorial Pigmalión. Seguir presentando "RESPIRAR" en varios formatos, sólo, trío, banda.... Y Este verano empezaré a maquetar nuevas canciones.
Hay más cosas, pero no se puede hablar hasta que no estén cerradas.



ÁNDELE
COMIDAS Y BEBIDAS DE MÉXICO.

Ambientado en las antiguas tiendas mexicanas de "abarrotes" (comestibles), este restaurante acerca lo mejor de la gastronomía de México al gran público.

Cocina 100% mexicana

En Ándele encontrarás platos de la auténtica cocina de México elaborada diariamente en su establecimiento con materias primas frescas de primera calidad, como sus famosos nachos,



Enchiladas Rojas, un plato emblemático de la cocina tradicional mexicana



Una muestra de los excelentes tacos de Ándele

su exquisito guacamole y sus soberbios tacos; además de un amplio surtido de cervezas, tequilas y coctelería mexicana y caribeña.

Terraza climatizada

Situado en el Centro de Ocio Heron Diversia, en la primera planta del complejo, cuenta co una espectacular terraza dotada con los últimos adelantos en climatización para verano e invierno.



Tel. 914 841 643
Centro de Ocio Heron Diversia
Alcobendas. Madrid.

Como llegar:
N-1 Salida 16. - Bus: 159.
Metro: La Moraleja.

Abierto todos los días de la semana.
Horario de cocina ininterrumpido.

Mas Información:
www.andele.es


make up
planet 28
P

MAKE UP

PLANETA28

HOLA CHICAS!!!!
En este segundo artículo voy daros varios consejos y trucos para que os maquilléis según la forma y el color de vuestros ojos. Los ojos son la parte más importante del rostro ya que dan expresividad y carácter al mismo.
Según su forma los ojos puede ser:

Ojos muy separados – Se recomienda aplicar una sombra en todo el parpado móvil desde las pestañas superiores difuminándola hasta pasar la banana. No es aconsejable aplicar sombras claras sobre todo porque en la zona del lagrimal estaríamos consiguiendo el efecto contrario al que queremos, donde pretendemos juntar hay que aplicar sombras de tonos medio a oscuro. Te aconsejo delinear completamente el ojo incluso por dentro, en la waterline, para conseguir el efecto de "acercar" mas los ojos.
Ojos muy juntos – Si este es tu caso, se puede depilar el entrecejo de manera que si separamos las cejas que son las que enmarcan los ojos, estos parecerán más separados. Puedes utilizar un iluminador claro con o sin brillo sobre todo el parpado y si quieres también puedes aplicar sombras de color claro desde la mitad del parpado hacia el lagrimal para conseguir el efecto de agrandar el espacio entre los ojos. Si haces un delineado completo, este no debe llegar hasta el lagrimal para no estropear el efecto que hemos conseguido con el iluminador y la sombra clara y aplica la mascara de pestañas hacia fuera para alargar el ojo hacia la V externa.

Ojos prominentes – No se recomienda utilizar brillos ni colores muy claros o vivos. Si tienes bolsas, no te conviene aplicar cubreojeras sobre las mismas, ya que estarás dando más volumen, mejor aplica la misma base de maquillaje que

aplicas en el resto del rostro. En caso de tener ojeras, aplica un cubreojeras beige mezclado con amarillo. Si las cejas son muy redondas, se pueden hacer pequeñas modificaciones, pintando por debajo y por encima de la ceja. Por lo tanto, te sugiero que depiles tus cejas para quitar la forma redondeada. Utiliza un iluminador mate igual a tu tono de piel, una sombra de tono medio sobre todo el párpado hasta pasar la banana y difuminarla hacia fuera y con una sombra más oscura intenta alargar el ojo hacia la V externa. El delineado es mejor hacerlo desde la mitad del ojo hacia fuera en la parte superior prolongando una línea fina. Si tus pestañas son cortas será mejor que no apliques mascara de pestañas, si no son cortas aplícala solo en las pestañas superiores nunca en las inferiores y delinea la waterline.

Ojos hundidos – La parte del párpado móvil queda escondida debajo del hueso que sobresale. Se recomienda aplicar un iluminador claro y con brillo sobre el párpado móvil. Las sombras en el ángulo externo difumínalas hacia arriba pasando la banana. No hagas un delineado muy grueso para que con los ojos abiertos se pueda ver las sombra que has aplicado y no de la sensación de que tus ojos están mas hundidos y prolonga una línea fina hacia el exterior tanto en la parte superior como en la inferior de las pestañas. Aplica la máscara de pestañas hacia fuera para alargar el ojo hacia la V externa.

Ojos pequeños – Aplica un iluminador en todo el párpado mate (con brillo si el maquillaje es de noche). Utilizar una sombra de tono medio sobre el párpado móvil. El delineado debe ser fino, es muy importante que el delineado de arriba y el de abajo no se junten porque eso achicaría el ojo y debes aplicar mucha máscara de pestañas para prolongarlas y curvarlas para conseguir el efecto de abrir y agrandar los ojos.

Ojos caídos – Apliques cubreojeras por debajo de todo el ojo prolongando la aplicación hacia las sienes para que el efecto sea el de levantar el ojo, después aplica iluminador en todo el párpado y sombras claras desde el párpado móvil hasta el ángulo externo. El delineado se



hace solo en el párpado superior y aplica mascara de pestañas tanto en las pestañas superiores como en las inferiores.

Según su color:

Ojos azules – Los tonos que más te favorecen son el marrón y beige para un maquillaje muy natural y par un maquillaje de fiesta o de noche azules, rosas y ahumado negro. Evita los tonos cítricos como el naranja.

Ojos verdes – Si tus ojos son de un verde intenso con solo un delineado marcado en negro conseguirás un look espectacular par un maquillaje de noche igual que el ahumado en tonos marrones que resaltará lo más bonito de tus ojos verdes. Utiliza también los tonos verdes claros con mucha máscara de pestañas para el día y los tonos tierra.

Ojos marrones / miel – Utiliza los colores tierra, verde, rosa, malva y morado. Para un evento especial, te aconsejo el dorado o plata y combínalos con negro para intensificar tu mirada.

Ojos negros / marrones oscuros – Si tienes los ojos marrones oscuros, la mayoría de sombras y delineadores se adaptan a tu color aportándote una mirada más intensa.
Si tus ojos son negros utiliza tonos bronces y ocres par pieles claras y verdes, azules y violetas para pieles oscuras.

Espero que éste artículo os haya servido de ayuda para mejorar vuestra técnica de maquillaje personal.

Cualquier duda o sugerencia que tengáis nos la podéis hacer llegar por correo electrónico a planeta28@planeta28.com

Un saludo





La Fábrica de la calle Génova. Toda una institución en el Madrid Cervecero

Cocina cervecera en La Fábrica

LA FÁBRICA BIERMUSEUM

Comer con cerveza

Las cervecerías "La Fábrica" son en realidad grandes restaurantes (casi todos ellos con terraza) que además ofrecen un extensa variedad de cervezas. En su carta encontraramos más de 20 referencias nacionales y europeas, tanto en barril como embotelladas. Desde las lager clásicas pasando por cervezas de alta fermentación, de abadía, negras, de trigo,... Un gran repertorio para poder satisfacer a los paladares más exigentes y disfrutar de este magnífico producto.

En un ambiente auténticamente cervecero y rodeados de historia, se pueden degustar magníficos platos de cocinas igualmente cerveceras: alemana y centroeuropea (codillos con chucrut y puré de patata, salchichas artesanas, ensaladas alemanas, patés, mejillones al estilo belga), y española (anchoas de Santoña, huevos rotos, carnes rojas de Galicia a la parrilla...). También ofrecen platos para compartir: tablas de salchichas o dados de buey con patatas fritas y seis salsas, o sus combos para dos o cuatro personas.



Los grifos de cerveza, auténticos protagonistas

Gran parte de sus platos se pueden pedir en raciones "mini", para disfrutar de un mayor número de sabores en la misma comida.
Las cocinas de sus establecimientos permanecen abiertas en horario continuado todos los días de la semana.



Casi todos los locales cuentan con terraza

La Fábrica ofrece a sus clientes la posibilidad de formar parte de su **Club on-line**. Solicitando la adhesión en **www.lafabricamuseodelacerveza.es** se obtiene un beneficio del 15% de descuento directo, información puntual de sus actividades, sorteos, regalos, invitaciones a catas de cervezas, promociones exclusivas y muchas ventajas más.



La Fábrica cuenta con una de las mayores colecciones de objetos cerveceros de Europa.

Ocho restaurantes, ocho museos

Los restaurantes La Fábrica albergan auténticas reliquias del mundo de la cerveza: botellas, grifería, etiquetas, cristalería, esmaltes, carteles; piezas que suman hasta 300 años de antigüedad.

Calle Princesa, 5 *(Tel: 915 424 274)*
Calle Génova, 21 *(Tel: 913 195 134)*
C. C. La Gavia *(Tel: 914 255 410)*
C. de Ocio Diversia *(Tel: 914 901 345)*
C. C. Tres Aguas *(Tel: 916 210 050)*
C. C. Parquesur *(Tel: 916 808 101)*
C. de Ocio Heron City *(Tel: 916 404 381)*
C. C. Parque Corredor *(Tel: 916 775 375)*



SUPERSUBMARINA

Imaginaos que estáis ante un auditorio que no os conoce, ¿cómo os presentaríais?, ¿qué tema les interpretaríais?

La mejor manera de presentarte es hacer lo que sabes, es decir, tocando las canciones de nuestro disco y EPs, no hay nada que esconder y sí mucho que demostrarles; interpretando todas las canciones que poseemos es la mejor manera de que se den cuenta que es lo que somos y de qué manera disfrutamos haciendo algo que sentimos.

¿De dónde proviene vuestro nombre?

La historia del nombre viene dada por la propia canción incluida en "Electroviral" "Supersubmarina"; buscando unos sonidos de sintetizadores, uno de ellos recordaba a olas del mar, hicimos un juego de palabras y llegamos a esa palabra que posteriormente fue la elegida como nombre del grupo.

Nos apartamos un poco de la música para hablar de vuestras portadas, bajo nuestro punto de vista, son espectaculares. ¿Quién se encarga de ellas?

Tenemos claro que la portada es algo importantísimo para que en una estantería de discos llame la atención, buscamos un diseño que junto con el nombre del disco o Ep vaya en concordancia y formen un bloque compacto, teniendo esas ideas claras pedimos diseños y el que nos parece más acertado es el que utilizamos.

¿Qué supone para vosotros la música? ¿Creéis en la música como medio para mejorar el mundo?

No sé si la música cambiará o no el mundo, lo que sí está claro es que es cultura y en ella se emplea tanto letras inspiradas en lo que pasa en el mundo actual como impresiones, de alguna manera es igual que un libro donde se nos cuenta algo y sentimos la sensación de haber aprendido

algo, en la música pasa exactamente igual: cada canción es un momento en nuestra vida o nos está enseñando algo nuevo que antes no sabíamos, yo creo que sin música no se podría vivir, es una herramienta y aprendizaje imprescindible en la vida.

¿Quién/es componen los temas y en que se inspiran?

"Chino" lleva una canción bocetada de letra y melodía al local donde su inspiración viene dada por impresiones suyas, por alguno de nosotros, algo que está sucediendo en el mundo o simplemente algo que se ve por la calle; posteriormente nos ponemos a trabajar en ella toda la banda buscando las posibilidades a las que nos puede llevar, y posteriormente la maquetamos en nuestro estudio. Este suele ser el funcionamiento habitual de la banda.

¿Qué tiene Baeza que tan buenos grupos nos está ofreciendo? (Autómatas, Alis, Supersubmarina...)

Sí que es verdad que ahora está viviendo uno de su grandes momentos, que una ciudad de 17.000 habitantes tenga más de tres grupos reconocidos en el panorama nacional, y de diferentes estilos musicales, y sucede de manera sencilla, nos conocemos prácticamente todos y vemos como un grupo llega alto



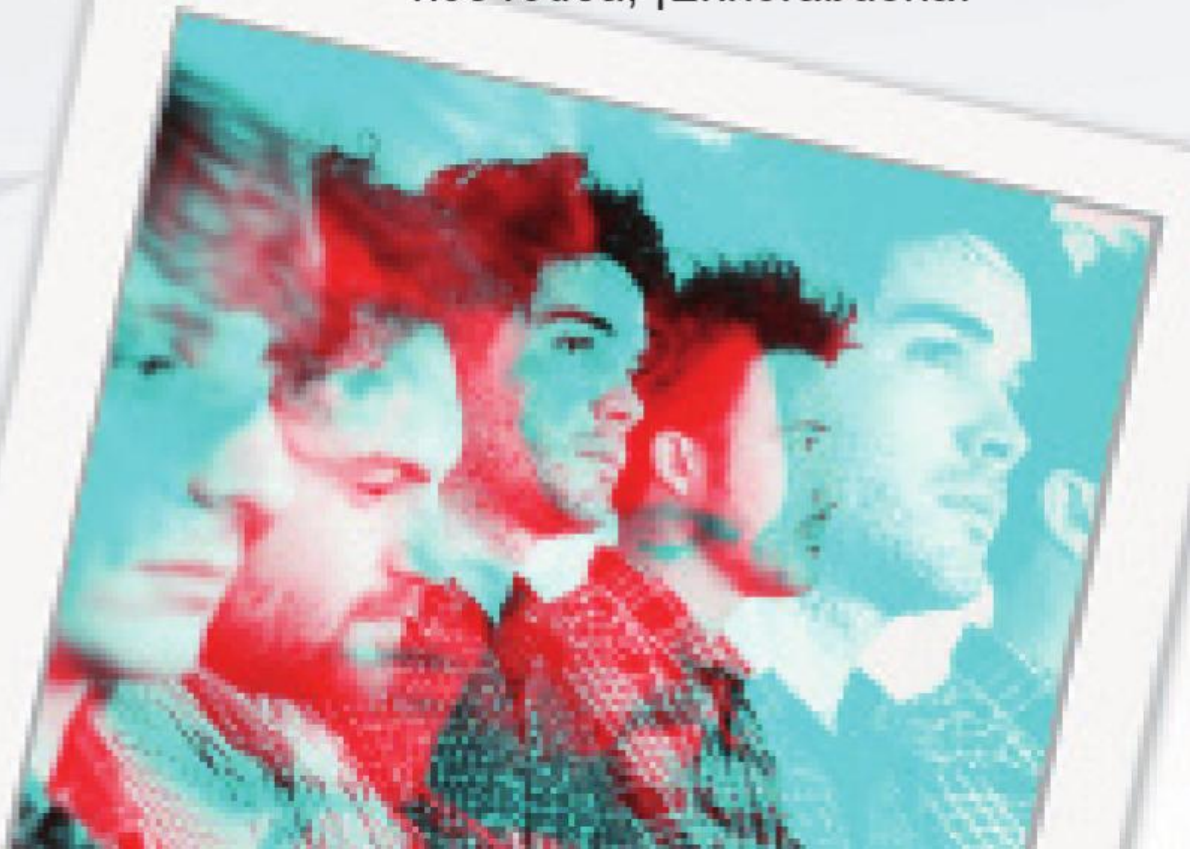
en su faceta musical, las generaciones que vienen por detrás observan que ellos también pueden hacer un grupo y que las cosas puedan funcionar y digamos que es un hobbie que adquiere la ciudad, al igual que podría ser el jugar al fútbol.

¿Cuál es la diferencia entre los chicos de Supersubmarina que empezaban allá por el 2005 a los de este final de 2011?

La diferencia es muy clara, aunque aún estamos en proceso de aprendizaje de nuestra profesión, creemos que hemos adquirido ya una identidad en cuanto a sonido y presencia en el escenario que por aquel entonces no poseíamos lógicamente. Ahora se ha convertido por completo en nuestro trabajo al que dedicamos día tras día , por el año 2005 era un sueño y en 2011 se ha convertido en una realidad.

¿Qué pensáis de la "cruzada" a favor de la música española que estamos realizando desde Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Se agrade el esfuerzo y trabajo de web, revistas y blogs que, como los vuestros, se muestren con ganas de ofrecer y dar a conocer lo grupos musicales que se encuentran en el panorama de España, no centrándose solo en un estilo, si no apoyando el enriquecimiento musical que nos rodea; ¡Enhorabuena!



Modaintima Shop.com

¡Tu lencería online!

MUNDO UNICO

Intimo Masculino

SIÉNTETE ÚNICO...

sistema exclusivo suspensorio

20% dto

CÓDIGO CUPÓN
PROMOUNI



Promoción válida hasta 31/12/2012

Modaintimashop.com.
Únete a nuestra Newsletter

Atención al Cliente: 93 872 75 18.
info@modaintimashop.com

LARA | ASESORES

Lara Asesores, tu asesoría en Chueca.

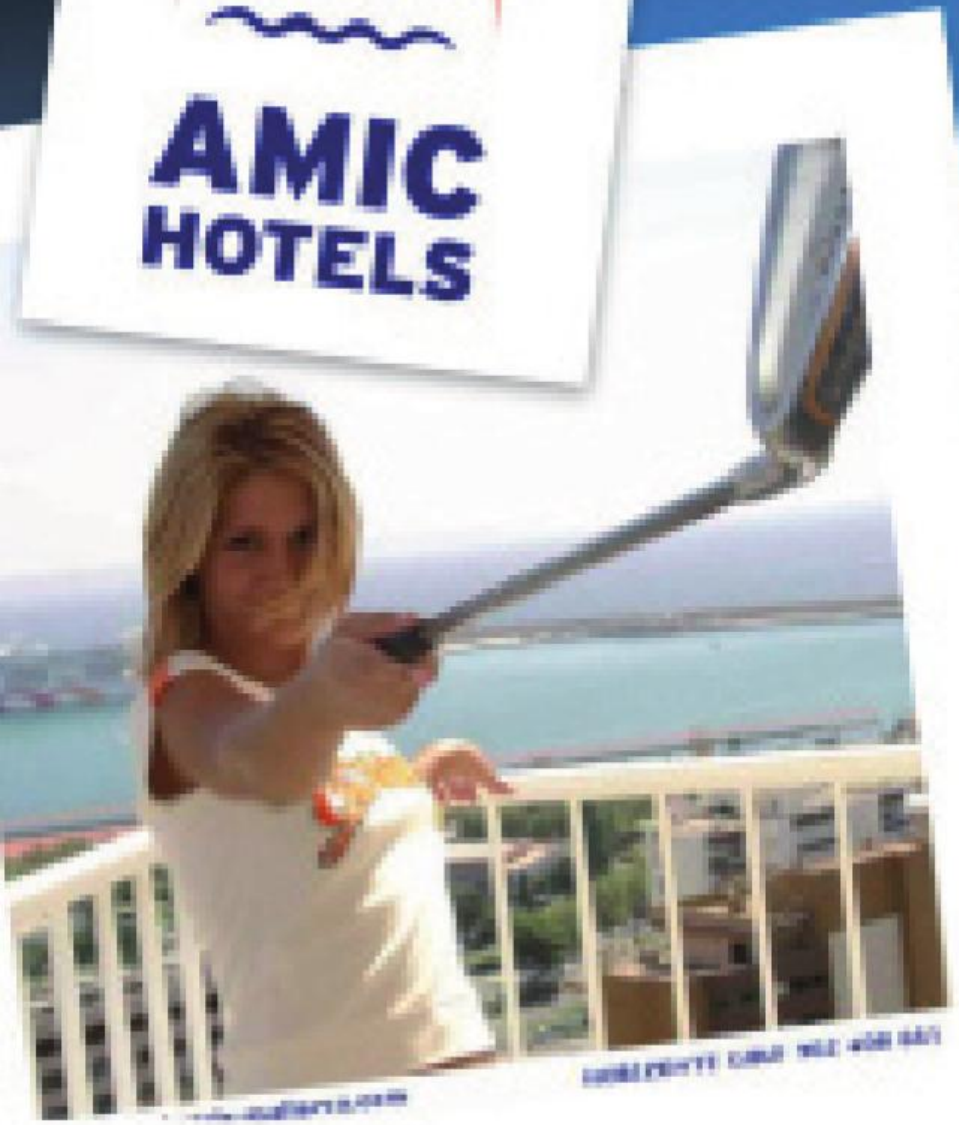
info@laraasesores.es

- Asesoría contable, fiscal y laboral.
- Todo tipo de seguros (comercio, hogar,..) y trámites administrativos.
- Pídanos presupuesto:
  - Autónomos desde 30 euros
  - Sociedades desde 95 euros
  - Declaración de RENTA desde 30 euros

tel: 91 522 69 66 / 628 67 63 63

Horario de atención de Lunes a Viernes
de 10 a 14 y de 17 a 19 horas

AMIC HOTELS



planeta20 escapadas



AMIC HOTELS

Mallorca

Te llevamos a uno de los destinos veraniegos más típicos, Mallorca. Se trata de un destino turístico de primer orden, uno de los lugares más visitados de nuestra geografía. Y es lógico, Mallorca dispone de todo lo necesario para pasar unas vacaciones que conjugan sol, playa, naturaleza, deportes…

Vamos a realizarte una recomendación para alojarte en la isla. Se trata de los hoteles AMIC, www.amic-hotels.com En su web podrás comprobar que disponen de varios alojamientos en los que destacamos su extraordinaria localización.

HOTEL AMIC GALA: Hotel de corte familiar cercano a la playa de Mallorca.
HOTEL AMIC MIRAFLORES: Situado en la primera línea de la playa de Can Pastilla. Excelentes comunicaciones a través de autobús y autopista.
HOTEL CAN PASTILLA: situado en Can Pastilla, muy cercano al aeropuerto. Ideal para pasar unos días de descanso en la isla.
HOTEL COLÓN: situado en el mismo centro de Palma. Agradable ambiente.
Nos vamos a centrar en el HOTEL AMIC HORIZONTE, situado a tan solo 2 kilómetros del centro de Palma, muy cerca del Paseo Marítimo. Perfectamente comunicado por taxi y autobús con paradas justo enfrente del Hotel. Dispone de unas impresionantes vistas sobre la Bahía de Palma.

La mayoría de las 199 habitaciones disponen de vistas al mar y a la piscina. Habitaciones equipadas con baño completo, teléfono, televisión por satélite, caja fuerte… Dispone de habitaciones superiores con unas impresionantes vistas al mar, jacuzzi…

Atento a sus ofertas porque puedes encontrar agradables sorpresas.

Camisetas para Publicidad, Clubs, Carreras, ONG's, Escuelas, Viajes de Fin de curso, Manifestaciones, Grupos Musicales, Despedidas de Solteros, etc...



www.camisetas.info

En Madrid: c/ Andrés Mellado, 35 - 28015 Madrid
tel. 91 311 64 44 mad@camisetas.info

En Barcelona: Plaza Letamendi, 30 - 08007 Barcelona
tel. 93 454 10 31 bcn@camisetas.info

Desde 1981, servicio rápido al mejor precio.

Modaintima Shop.com

¡Tu lencería online!

MUNDO UNICO

Intimo Masculino

SIÉNTETE ÚNICO...

sistema exclusivo suspensorio

20% dto

CÓDIGO CUPÓN
PROMOUNI



Promoción válida hasta 31/12/2012

Modaintimashop.com.

Únete a nuestra Newsletter

Atención al Cliente : 93 872 75 18.

info@modaintimashop.com


planeta20
escapadas





Augusta Spa Resort

Sanxenxo

Seguimos empeñados en que viajes, pero además que viajes alojándote en Hoteles que bien por su calidad, por su encanto, o por ambas, merecen una recomendación por nuestra parte.

Y por todo ello, este mes queremos darte un destino como idea, Sanxenxo, preciosa localidad de Pontevedra dotada de todos los servicios. Sanxenxo será la protagonista en un reportaje que pronto publicaremos, estate atento a nuestras páginas.

En Sanxenxo localizamos el Hotel Augusta Spa Resort, un Hotel de 4 estrellas que reúne las características que anteriormente hemos comentado, un Hotel de una gran calidad y con un encanto especial. Las habitaciones, recién renovadas, cuentas con todo tipo de comodidades. Podremos elegir entre Habitaciones Premium y Suites.

El Hotel cuenta, entre otras comodidades, de Spa, Wellness, restaurante, Chill Spa con playa artificial climatizada, piscina con cromoterapia, jacuzzi…

Nos ha llamado la atención una excelente idea, la tarjeta gratuita Augusta Shopping. Con ella podremos disfrutar de descuentos en tiendas de la ciudad sólo por presentarla.

Sabes que desde Planeta 28 siempre te damos buenos consejos así que te invitamos a que entres en la web www.augustasparesort.com y te sorprendas con las magníficas condiciones en las reservas.

Camisetas para Publicidad, Clubs, Carreras, ONG's, Escuelas, Viajes de Fin de curso, Manifestaciones, Grupos Musicales, Despedidas de Solteros, etc...



www.camisetas.info

En Madrid: c/ Andrés Mellado, 35 - 28015 Madrid
tel. 91 311 64 44 mad@camisetas.info

En Barcelona: Plaza Letamendi, 30 - 08007 Barcelona
tel. 93 454 10 31 bcn@camisetas.info

Desde 1981, servicio rápido al mejor precio.



CLUB LA FABRICA BIERMUSEUM

LAS NOCHES DEL CLUB

Hazte socio gratis y consigue hasta un 30% de descuento

Si aún no eres socio del Club La Fábrica, date de alta y disfruta de un 15% de descuento directo, promociones exclusivas, información sobre nuestras actividades y muchas ventajas más.

...y ahora, dobla tus ventajas

Hasta el 31 de agosto, en horario de cenas de domingo a jueves, tendrás el doble de descuento en todas tus consumiciones.

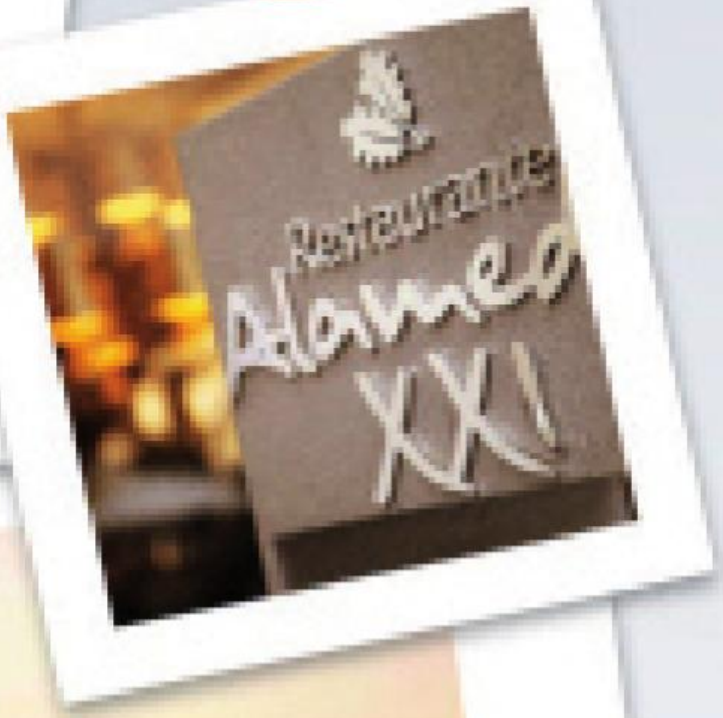
DATE DE ALTA EN:

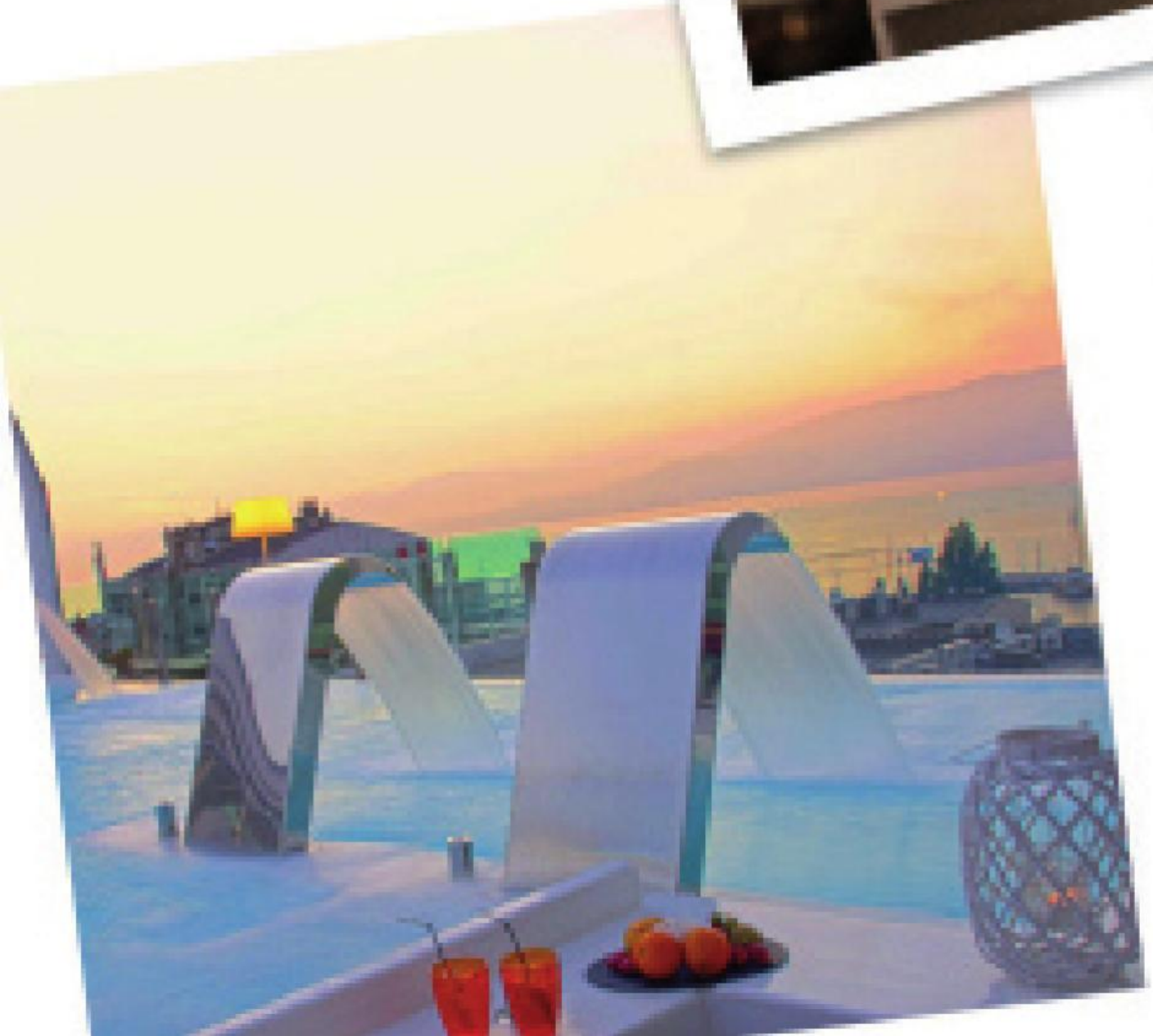
www.lafabricamuseodelacerveza.es

Promoción válida exclusivamente para socios del club la fábrica, de domingo a jueves excepto vísperas de festivo, a partir de la 20,30 horas.
La Fábrica se reserva el derecho de ampliar, reducir o suspender esta promoción sin previo aviso.

Hot







el Nagari Boutique & Spa

Vigo

Desde Planeta 28 seguimos con nuestro espíritu de ofrecerte los alojamientos más "delicatesen" de nuestra geografía este mes nos hemos trasladado hasta Vigo. Situado en pleno centro de Vigo a escasos metros del Paseo Marítimo está situado el Nagari Gran Hotel Boutique & Spa. De forma resumida estamos completamente de acuerdo con la frase publicitaria de sus informaciones, "espíritu sibarita…" nunca fue tan acertada una publicidad.

El Hotel es un 5 estrellas, dispone de unas habitaciones perfectamente dotadas: control domótico, equipamiento de lujo en la cama, hidromasaje, conexión a internet, televisión a la carta, minibar, detalles de acogida… Tenemos para elegir varios tipos de habitaciones loft y Suites. Te entrarán ganas de no salir de la habitación, pero te recomendamos que no lo hagas, Vigo tiene mucho que ver.

El Hotel dispone, entre otros servicios, del Restaurante Alameda XXI, Beauty Center, Spa, Gimnasio con entrenador personal, Bar, y un impresionante Sky line. En la azotea disponemos de piscina con circuito de agua relajante, jacuzzies, solárium y un fantástico bar. Todo ello unido a unas impresionantes vistas a las Ría. Disfrútalo tanto de día como de noche.

Como ves desde Planeta 28 vamos sobre seguro porque sabemos que lo que te ofrecemos en esta sección es una apuesta fuerte y segura.

Échale un vistazo a la web del hotel www.granhotelnagari.com y a sus promociones, te vas a sorprender.



HOTEL LA ISLA

El **Hotel La Isla** está situado en el núcleo rural del bonito pueblo de La Isla (Colunga) a menos de cinco minutos paseando de su playa (una de las playas más representativas de la "Costa Verde" Asturiana) con unas bellas vistas a la Sierra del Sueve, a cinco minutos en coche del Museo Jurasico, del Puerto Marinero de Lastres y a quince minutos de la villa de Ribadesella. .

Su situación geográfica permite realizar excelentes excursiones al Parque Nacional de los Picos de Europa y el Santuario de Covadonga, el Hotel La Isla ofrece la tranquilidad y la belleza de sus playas.

Contacte con nosotros para efectuar su reserva y ***ahórrese un 20% en las vacaciones de verano.***

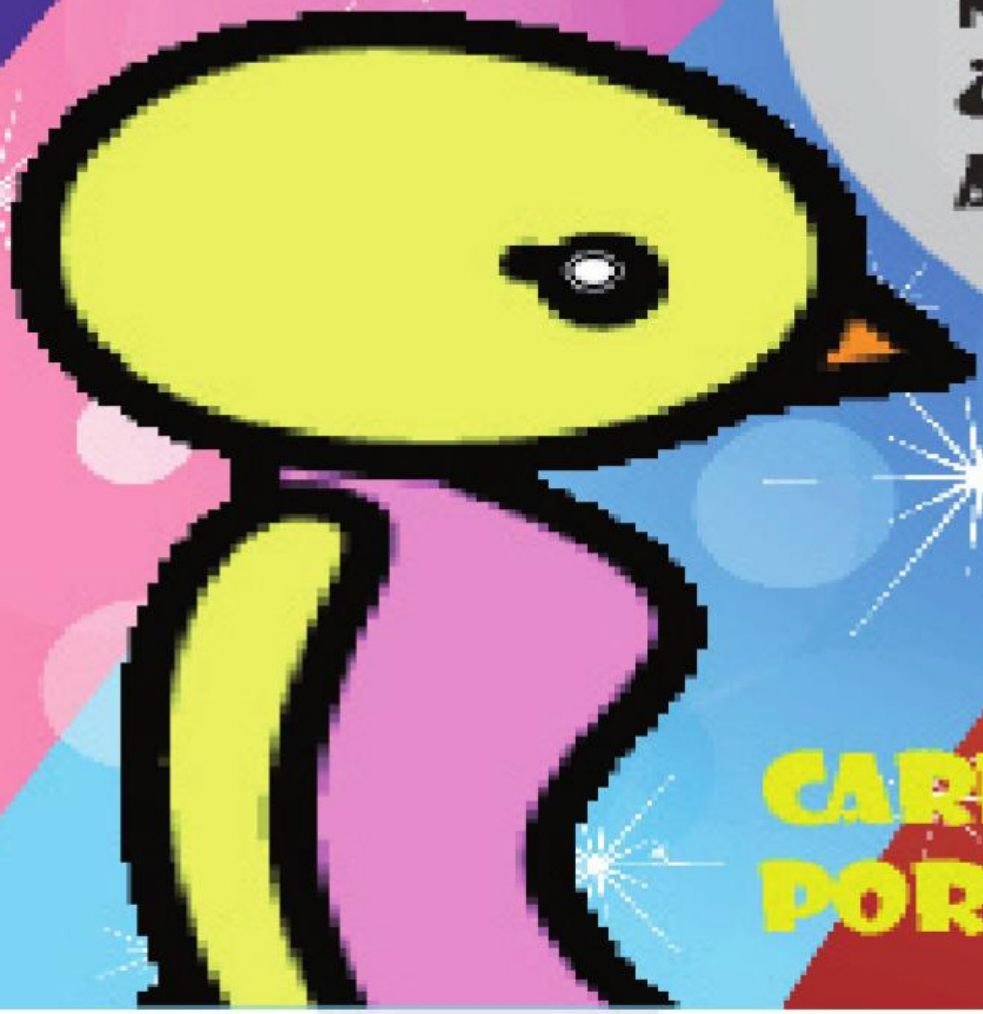
Hotel La Isla
C/ Francisco Carrillo S/N
33341 La Isla - Asturias
Tlf. 985 85 60 01 - Fax 984 240 048
e-mail: info@hotelaisla.com
www.hotelaisla.com

ANIM MALITOS

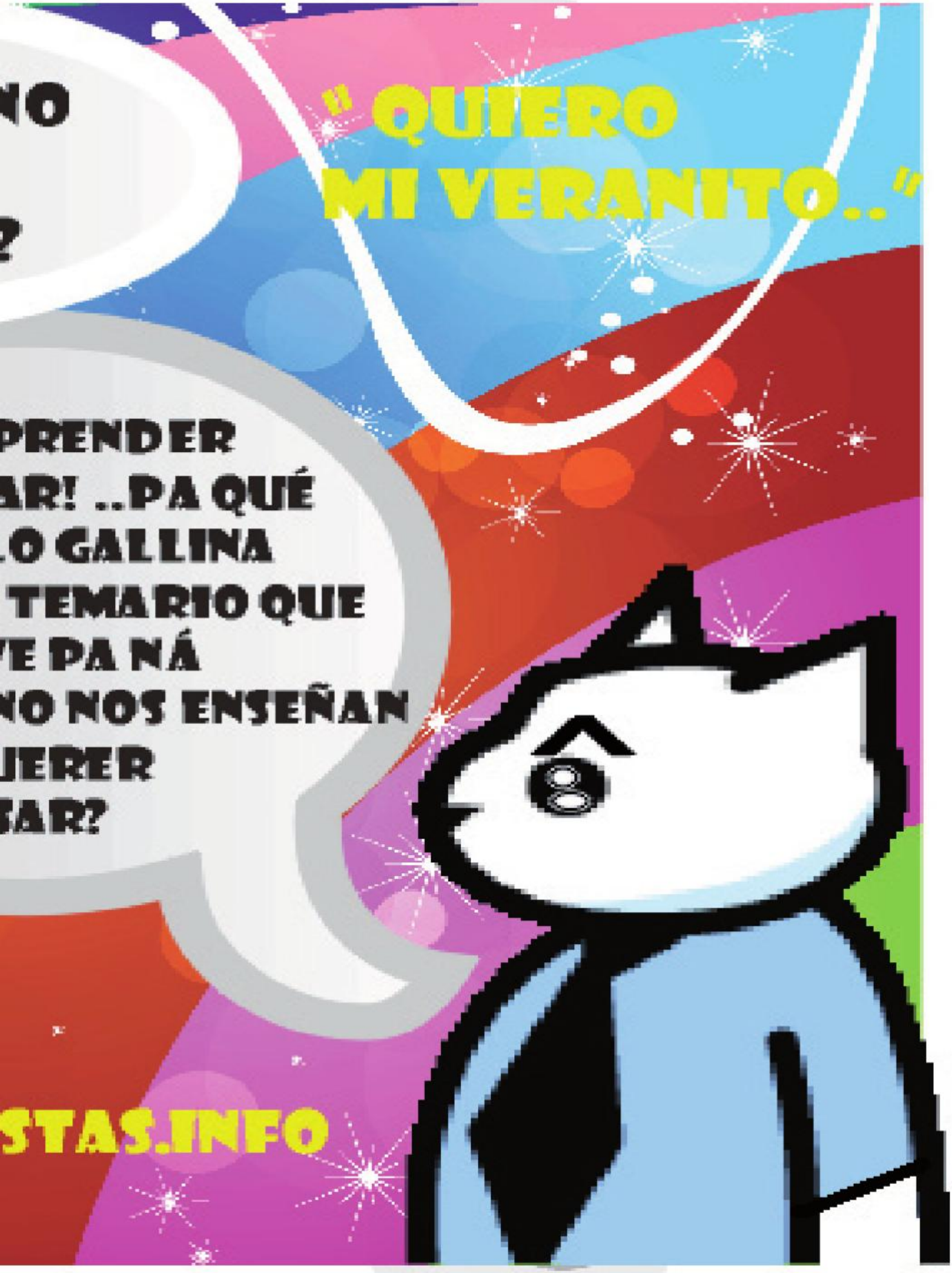
ESTE VERAN
¿PONDRÁS
LOS CODOS

¡QUIERO AI
NO ESTUDIA
CANTAR A L
CLUECA UN
NO ME SIRV
¿POR QUÉ N
A REIR A QU
O A BE

DESDE PLANETA28
BUEN VERANITO!



CARICATURI
POR MAG_


NO
?
PRENDER
AR! ..PA QUÉ
.O GALLINA
TEMARIO QUE
VE PA NÁ
NO NOS ENSEÑAN
UERER
AR?
" QUIERO
MI VERANITO.."
STAS.INFO

Teatro
P28



JOSE TRONCOSO

La ratonera

Cuéntanos tu historia como actor

Pues me hice actor sin darme cuenta... Empecé estudiando Ingeniería química y más tarde decidí lanzarme a estudiar Bellas Artes, que era lo que siempre había querido estudiar. Pero ni lo uno ni lo otro. Mientras estudiaba empecé a hacer pequeñas cosas en teatro y cuando quise darme cuenta... Ya era demasiado tarde.

Sin duda el momento clave para decidirme a ser actor fue el encuentro con mi maestro Philippe Gaulier en Londres y París gracias a una beca de estudios.

Actualmente representas en el Teatro Reina Victoria de Madrid la mítica obra La Ratonera, ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Reina Victoria?

Con ilusión y respeto. La Ratonera es una obra mítica en las carteleras de todo el mundo y el Reina Victoria uno de los teatro más bonitos y céntricos de Madrid. No se puede no estar a la altura.

¿Qué personaje interpretas?

Giles Ralston. Un personaje celoso e impulsivo. Casado con Mollie Ralston (Ana Turpin), deciden montar una casa de huéspedes donde pronto empezarán a surgir problemas. Y qué problemas...

Ana Turpin, (que aterrizó en nuestro Planeta en nuestro número de mayo), nos contaba que su parte favorita de la obra es cuando se pelea con su marido, (representado por José Troncoso) porque se lo pasaba muy bien, ¿lo compartes?



Totalmente. Me encanta pelearme con Ana a diario y decirle cuatro cosas bien dichas... Ana Turpin es una actriz y compañera maravillosa y rescato absolutamente todos los momentos con ella. Lo pasamos muy, muy bien.
Hasta peleándonos...

La obra cuenta con un reparto excepcional, ¿cuéntanos escuetamente unas palabras sobre cada uno de ellos?

Cada uno aporta un color y una humanidad diferente a la función. Cada uno en sus papeles es imprescindible.

¿Crees que los medios prestan la suficiente atención a la escena teatral en España? ¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

No creo que se le preste la misma atención al teatro que a otras disciplinas.
Planeta 28 es una de estas pequeñas islas en las que encontrar la cultura de forma concentrada.

Y en cuanto a vuestra sección teatral, me parece necesaria. Cualquier ayuda que haga que el público se acerque al teatro es buena para todos: actores, empresarios y el propio público.

Respóndenos brevemente:

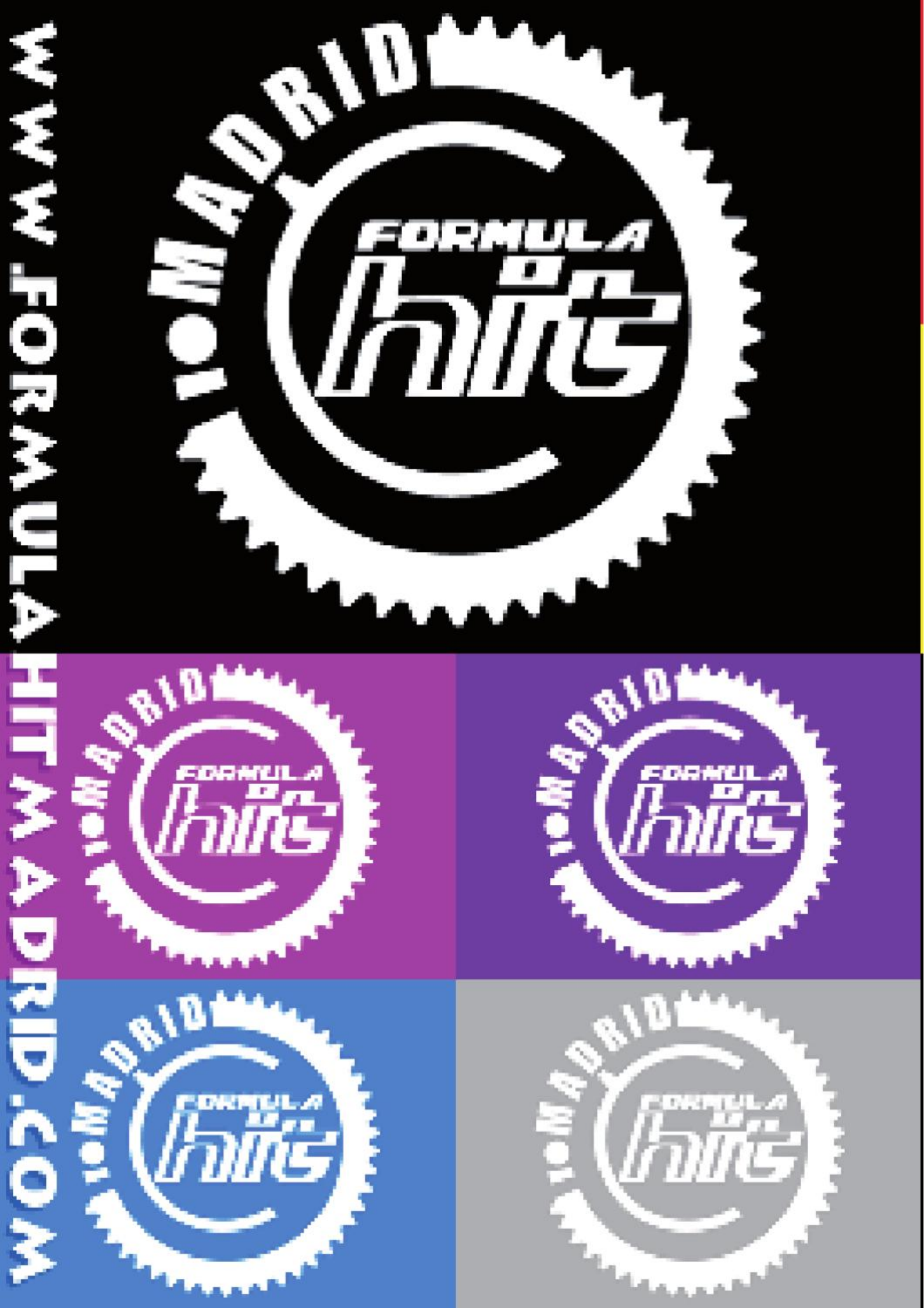
Última obra teatral que has visto:
El Maestro y Margarita de La Cía Complicite en los Teatros del Canal.

Última película:
Pues fue en casa, Old Boy de Park Chang Woo.

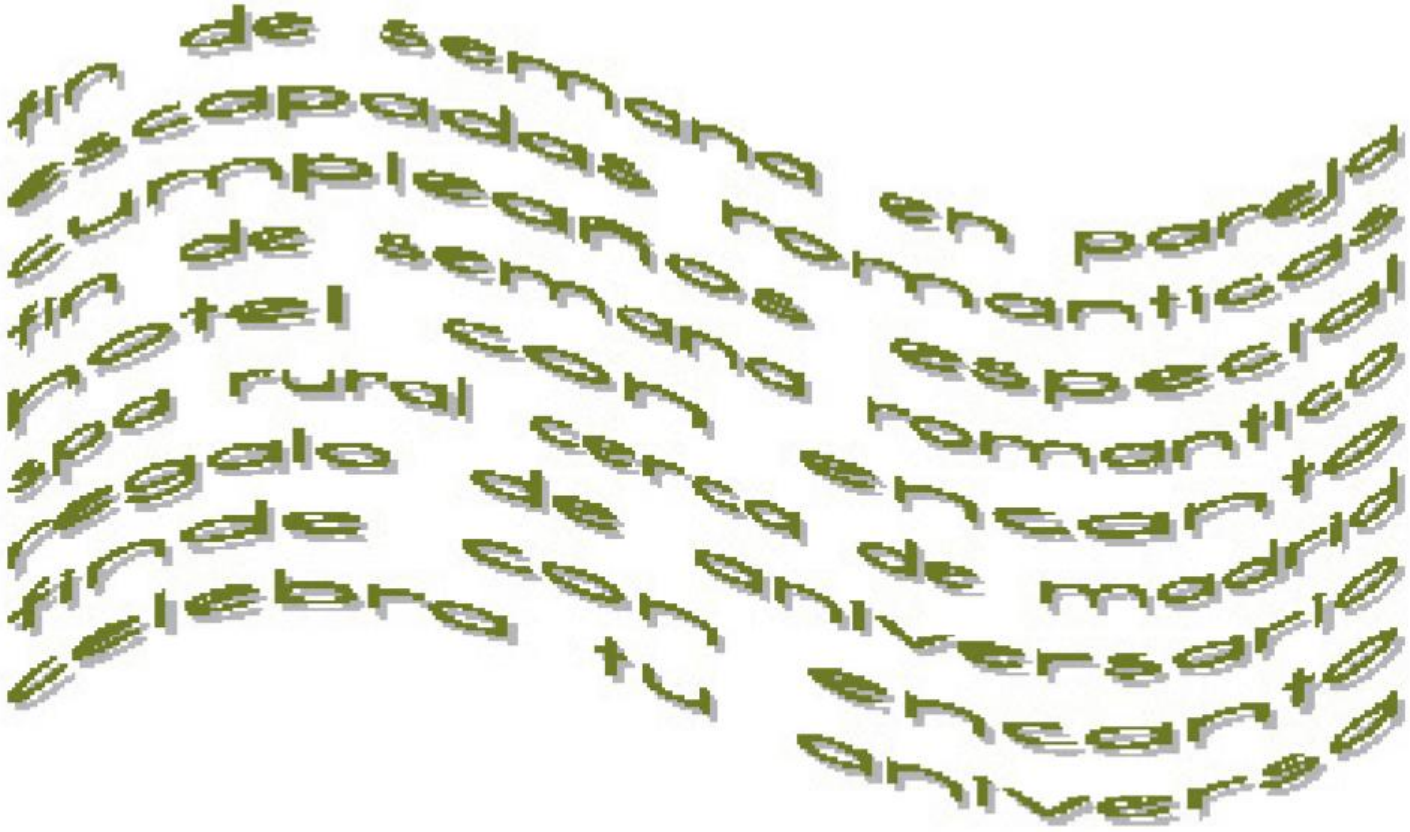
Último disco comprado:
Out of the game de Rufus Wainwright.

Último libro leído:
El Camino de Miguel Delibes.

Teatro P28


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
HIT


MADRID
FORMULA
HITS
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL



Maravilloso ★★★★★ *"Una vez mas después de cuatro años viniendo estamos disfrutando del encanto y tranquilidad de este lugar. En esta ocasión nos acompañan unos amigos q han quedado encantados. Se lo recomendamos a todo aquel que quiera disfrutar de tranquilidad paz y atención esmerada. Gracias una vez más por el trato recibido."*

Fenomenal ★★★★★ *"Si la magia existe, está en Ars Vivendi. Basta con entrar a su espacio para que la vida se transforme. Como la primera vez, mi pareja y yo hemos vuelto renovados de pies a cabeza: el spa, el sonido del agua, el trato esmerado, la noche en profundo silencio con sueños de lo más sublimes, son los elementos que nos hacen volver a este sitio. Gracias por estar ahí para cuidarnos."*

Inolvidable ★★★★★ *"Quería daros las gracias por la estancia tan cómoda y agradable que nos habéis hecho pasar en estos días. Sin duda, han sido inmejorables e inolvidables. Ahora, estamos con las pilas cargadas para volver a la "rutina"".*

ars vivendi
spa - rural

Existe un lugar donde
el tiempo se detiene...



ars vivendi
spa - rural

Ars Vivendi es más que un hotel, más que un SPA.
Es un sueño hecho realidad.
Es un lugar encantado donde nuestro cuerpo descansa, se relaja nuestra mente y todavía es posible escuchar los sonidos de nuestro interior.

Camino de Montesclaros s/n
45621 Segurilla (Toledo)
www.ars-vivendi.es
Tlf: 639 119 172

Cocina con encanto.com

Pasta, Filleto y All-Bran

INGREDIENTES:

200 gramos de pastas tipo spaghetti cortos
2 litros de Agua
20 gramos de salgorda
1 bote de salsa de tomates naturales, o
1 bote de tomates naturales
30 cc. de Aceite de Oliva Virgen Extra
20 gramos de Orégano seco
1 hoja de laurel
1/4 cucharadita de azúcar molida
50 gramos de All-Bran de Kellogs



ALEJANDRA FELDMAN
Tel.:+34 670 024 554 Fax:+34 914 010 144
EMail: informacion@cocinaconencanto.com

Procedimiento:

1- Cocer la pasta en los dos litros de agua con la sal y una cucharada de aceite de oliva virgen extra

2- La salsa de tomates la puedes preparar con la lata de tomates naturales y triturados. A la que tendras que agregarle la sal y luego el orégano, un poquito de aceite de oliva virgen extra y un cuarto de cucharadita de azúcar. Dejar hervir hasta que espese la preparación.

3- Cuando la salsa de tomates este lista, dejala reposar, quitarle la hoja de laurel, y dejar reposar

4- Retirar la pasta de la cazuela, con un colador, de forma que pierdan el agua, y mezclar junto con la salsa de tomates. Y unos minutos antes de servir colocar los all brand de forma que sigan manteniendo la textura crocante diferente de la textura de la pasta.

5- Servir colocanado un molde en cada plato de forma que queden moldeadas. Es un receta muy fácil, rápida y rica. Pero además sana y natural!!!



www.Plan

Tu música..



eta28.com

.tu revista