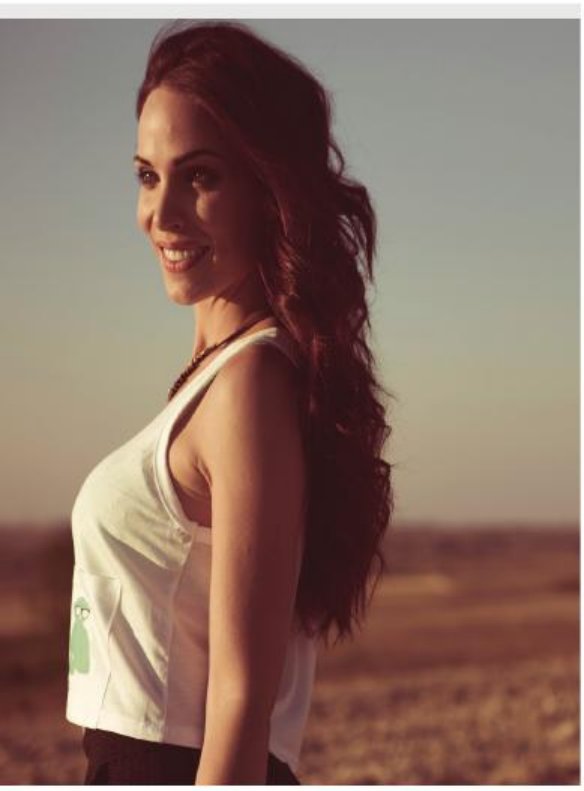

p28
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista
Número 65 Septiembre 2014
LA
MUSICALITÉ
WWW.PLANETA28.COM







CONTENIDOS

LA MUSICALITÉ

EL KANKA

MR. KILOMBO

COCINA CON ENCANTO

ANDONI FERREÑO

NEREA GARMENDIA

BEGOÑA MAESTRE

RAFA MÉNDEZ

JORGE ARRANZ

www.Planeta28.com

Tu música...tu revista

EDITORIAL

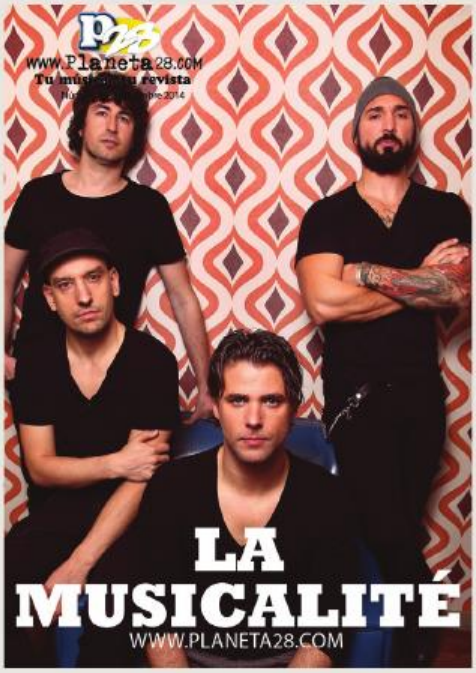
Llega septiembre y “volvemos al Cole”.

Un número lleno de buena música y el mejor teatro. Nuevos contenidos, nuevos sorteos…

Dejamos atrás la playa o la montaña… y entramos en el mes de los nuevos planes… el nuevo curso… los coleccionables en los quioscos… tranquilo¡¡¡ sólo os pedimos que coleccionéis la mejor música, los mejores contenidos, las mejores obras de teatro… y dentro de muy poquito nos sumamos a la fiebre runner y vida sana con el mejor blog de running by URBAN RUNNERS MADRID, noooo te lo puedes perder¡¡¡¡

Este mes os deseamos música, música, música, música… teatro … teatro… teatro…

Disfruta y se FELIZ.



DIRECTOR
Ignacio Esteban

REDACTORA JEFE
Nerea de la Torre

PUBLICIDAD
Javier Almazán

RESPONSABLE FOTOGRAFÍA
28fotos.com

RESPONSABLE CONTENIDOS
Javier Almazán

REDACCIÓN
Marta Valverde
Joel Pons
Igor Santiago
Vanessa Gómez

MAQUETACIÓN
Daniel Esteban

INFORMACIÓN
PLANETA28@PLANETA28.COM



LA MUSICALITÉ

Qué poco queda para conocer su nuevo trabajo. La presentación “Sin palabras” un tema fuerte y pegadizo acompañado de un video clip muy trabajado y sorprendente. Es la segunda vez que aterrizan en nuestro Planeta y es un auténtico placer charlar con ellos para que nos desvelen algunos secretos de su esperado nuevo trabajo.



Segunda vez que aterrizáis en nuestro Planeta. ¿Qué ha pasado en este tiempo?

Muchas cosas! Hemos estado muy liados con la gira del anterior disco y componiendo a tope para dar forma a este nuevo álbum. Así que no hemos parado.

Sexto trabajo titulado "6" ¿qué se siente al publicar un nuevo trabajo?

Es una mezcla de sensaciones. Ilusión por dar salida a 2 años de duro trabajo, responsabilidad por no defraudar, orgullo por ser ya el sexto disco y ver que poco a poco nos hemos hecho con una carrera musical, miedos, pero sobretodo mucha alegría.

Vamos con el primer single "Sin palabras" ¿por qué habéis elegido este tema como presentación de "6"?

En este disco nos han dado buen pálpito como single varias

canciones y una de ellas es “Sin palabras”. Al final te tienes que decidir y es bastante difícil hacerlo sin miedo a equivocarte, aunque como siempre decimos, si eliges lo que te pide el corazón, no puedes equivocarte.

¿Qué os deja a vosotros sin palabras?

La cantidad de grandes grupos que hay en este país que no se les brinda la más mínima oportunidad. Una pena.

Seguimos con el primer single, va acompañado de un vídeo muy trabajado recordando al viejo oeste. ¿Cómos surgió la idea?

La verdad es que fue bastante espontáneo. La melodía de la canción ya nos sugería ese tipo de ambiente western. Siempre nos había apetecido pelearnos un poco para liberar tensiones así que vimos en el videoclip el escenario perfecto (risas)

¿Ganas de directo?

Muchas!! Tocar en directo es el hábitat natural de La Musicalité. Empezamos en septiembre y ya estamos con los ensayos desde hace un mes. Nos gusta mucho cuidar cada detalle de nuestros conciertos.

Si pudierais viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba vuestra carrera musical ¿qué consejo os daríais?



Trabajar, trabajar y cuando estéis cansados, TRABAJAR. Esa ha sido la premisa principal del grupo y es el mejor consejo que podemos dar.

Un grupo o solista del panorama musical español actual que no falte en vuestro MP3

Cada uno tiene sus favoritos, pero la cosa anda entre Fito, Vetusta Morla, M-Clan…

¿Firmaríais un CD pirata a un fan?

No.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Algunos sí otros no tanto. Desgraciadamente siempre se ha valorado más lo de fuera que lo propio.

UN FUERTE ABRAZO A TODOS LOS LECTORES DE PLANETA 28. NOS VEMOS PRONTO!




3x1 EN DEPILACIÓ
LÁSER DE DIO
www.cuidatemajadahonda.com



Zona pequeña
Labio superior
Mentón

12€

Zona mediana
Axilas
Ingles

35€

Zona grande
Piernas completas
Tórax + Abdomen

79€

URBAN

RUNNERS



MADRID

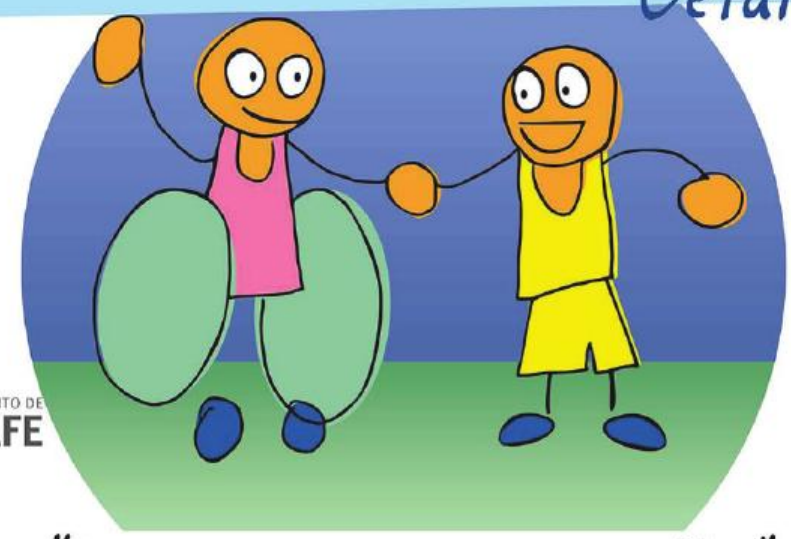
ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

PRÓXIMAMENTE

EL MEJOR BLOG RUNNING

IIICARRERA
por la discapacidad
Getafe 2014

Organiza



Con la colaboración:

AYUNTAMIENTO DE GETAFE

Qué Gente!
Qué Getafe!

"haciendo camino con ellos"

28 septiembre 10 horas

Polideportivo Juan de la Cierva
(avenida Juan de Borbón, s/n)

10 euros colaboración carrera popular

5 euros carrera simbólica

10:45 hrs.
participantes en silla

11:15 hrs.
inicio carrera popular

carrera popular de 5 o 10 km.
(circuito de 5 km. con posibilidad de 2 vueltas)

Al finalizar la carrera popular
carrera simbólica de 700 m. solidarios

Inscripciones

Del 2 de julio al 25 de Septiembre de 2014
Por internet: Deporticket.com
Presencial: Centro Comercial El Corte Inglés, El Bercial, metro L12-El Bercial

Más información: www.dedines.es

Patrocinan:

HIPERCOR

CENTRO COMERCIAL EL BERCIAL

El Corte Inglés

4en1 comunicación gráfica
IMPRENTA · RÓTULOS · SERIGRAFÍA · REPROGRAFÍA
www.4en1.es

rotulos con3ras. 91 665 25 66

forevent.es

Musik Rockola

NOVANCA
una nueva forma de hacer banca

PUBLI SOBRE BICI
664 21 44 67

different madrid

La Banda de Mireia

Parque WB Warner Madrid

Lyma getafe
EMPRESA MUNICIPAL
LIMPIEZA Y MEDIO AMBIENTE

hp

URBAN RUNNERS MADRID

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

carreraspopulares.com



EL KANKA

Juan Gómez Canca, o como a él le gusta que le llamen, El Kanka. Malagueño de nacimiento aunque, desde hace algunos años, afincado en Madrid. Con 32 años puede presumir de ser uno de los artistas más premiados y reconocidos del panorama español. Certámenes de la altura de Cantautores Ciudad de Elche, Málaga Crea o el Certamen Cantigas de mayo, entre otros, han contado con su participación y en ellos se ha alzado con el primer puesto. Su pasear por salas y escenarios de toda España no es algo nuevo. El Kanka, lleva más de 10 años compartiendo sus composiciones frescas, irónicas y cercanas.

Primera vez que aterriza en nuestro Planeta para presentarnos los detalles de su último trabajo "EL DÍA DE SUERTE DE JUAN GÓMEZ". Un trabajazo que te va a sorprender.



“El día de suerte de Juan Gómez”, tu nuevo trabajo ¿Qué nos vamos a encontrar?, ¿por qué este título?

Os vais a encontrar un puñado de reflexiones, cuarto y mitad de ironía, un pellizco de declaración de principios y algo de música... El título es un juego de palabras entre una canción del disco “El día de suerte de Pierre Nodoyuna” y mi propio nombre Juan Gómez. Es una manera de dejar ver que hay una persona debajo del personaje El Kanka.

¿En qué se diferencia este trabajo de tus trabajos anteriores?

Pues precisamente hay una diferencia que tiene que ver con el título, puesto que en este segundo disco he dejado salir más de la persona. Es un disco más sincero, que muestra más de lo que pienso y siento.

Hemos notado un cambio hacia una música más madura, ¿evolución o experimentación?

Ambas cosas... me gusta ir cambiando (experimentando) porque si no me aburro de mi

mismo, es mi manera de evolucionar, supongo.

Tenemos en la escena nacional unos cuantos cantautores de gran calidad ¿hay alguno que sigas con especial atención?

Hay muchos... si los nombrara a todos necesitaríamos más páginas, pero te digo varios: El Niño de la Hipoteca, Mundo Chillón, Road Ramos, Patricia Lázaro, Fede Comín, Antílopez y un largo etc.

Háblanos de las colaboraciones del disco

Para mí, son tres joyitas... cada uno ha dejado su arte inmortalizado en el disco. A Boza ya la conocía, cantamos el tema juntos en un concierto y me gustó tanto que la metimos en el disco... A Lichis y a Zenet los contactamos porque pensamos que las canciones les iban como anillo al dedo. Son dos artistas a los que admiro y fue genial conocerlos y poder cantar con ellos.

Alguna sorpresa para los próximos conciertos que podamos desvelar

Si las desvelara, no serían sorpresa...

La canción preferida de tu último trabajo es...

No jodan la marrana

¿Cómo ves el panorama musical en España? ¿Crees que va a cambiar la industria discográfica?

Creo que ya ha cambiado... no sabemos aún hacia que dirección exactamente, pero están surgiendo muchas formas alternativas de hacer las cosas.

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

El problema no es que no se preste la suficiente atención, sino que esa atención está muy centrada en el mismo tipo de artistas. Por eso me gusta vuestra revista, porque hay de todo (y no es peloteo jejeje)

I



eON 45

Gran Pantalla
Dinámico



CE 0700

Tu Compañero Multimedia

Mobiola eOn es tu Smartphone Libre

Siente la potencia del procesador de doble núcleo y su velocidad de datos.
Disfruta tu universo multimedia desde la gran pantalla de 4,5" y la conexión WiFi.
Haz fotos estupendas de 5 MP con flash o escucha tu mejor música.
Almacena todo en los 12 GB de memoria (4 GB interna + tarjeta 8 GB)
Puedes usar 2 números de teléfono gracias a la SIM Dual.

4.5"	12 GB	5 MP	1.2 Ghz	DUAL
Pantalla	Memoria	Cámara	Dual Core	SIM

Caja Estuche

Accesorios

Cable Datos · Batería · Auriculares · Cargador

Pack Pro (Regalo valorado en 20 €)

2 Carcasas de Color · Tarjeta SD 8 GB · Protector Pantalla

2 AÑOS GARANTÍA SERVICIO MOBIOLA

1er AÑO SUSTITUCIÓN SERVICIO MOBIOLA

MOBIOLA mobiles

902 504 875 info@mobiola.es www.mobiola.es

eON 50

Pantalla Magnum
Altas Prestaciones



Conéctate a lo Grande

Mobiola eOn es tu Smartphone Libre

Comunícate en grande y disfruta de altas prestaciones multimedia
desde la pantalla de 5 pulgadas y el procesador de doble núcleo.
Úsalo todo el día gracias a su batería de alta capacidad.
Haz fotos profesionales con la cámara de 5 MP autofocus multifunción con flash.
Todo tu universo en los 12 GB de memoria: 4 GB interna + tarjeta de 8 GB.
Gestiona tus llamadas profesionales y personales con la SIM Dual.

5”	12 GB	5 MP	1.2 Ghz	DUAL
Pantalla	Memoria	Cámara	Dual Core	SIM

Caja Estuche

Accesorios

Cable Datos · Batería · Auriculares · Cargador

Pack Pro (regalo valorado en 20 €)

2 Carcasas de Color · Tarjeta SD 8 GB · Protector Pantalla

2AÑOS GARANTÍA SERVICIO MOBIOLA

1er AÑO SUSTITUCIÓN SERVICIO MOBIOLA

MOBIOLA mobiles

902 504 875 info@mobiola.es www.mobiola.es

NEREA GARMENDIA

Nerea Garmendia es difícil de presentar…nos explicamos… normalmente lo primero que se cuenta es que es una gran actriz, o una gran diseñadora…pues bien Nerea es actriz, diseñadora, presentadora…e incluso saltadora de trampolín!! Claro queda que Nerea Garmendia no le gusta centrarse sólo en un aspecto laboral y hace bien porque tiene talento para todo. A pesar de su juventud tiene una impresionante trayectoria como actriz y un indudable talento como diseñadora. Nos cuenta un poco más de todos sus proyectos en esta entrevista.

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer. Si tuvieras que presentarte con tres palabras ¿Cuáles serían?

Jajaja! Prefiero que me definan quienes me conocen.

Actriz, diseñadora, modelo… saltadora de trampolín… ¿Cuál es el secreto para ser capaz de tocar tantos "palos"?

Me encanta aprender, probar, crecer.

Eres una actriz muy completa que ha actuado en multitud de formatos, televisión, cine, teatro… si tuvieras que elegir ¿Cuál te quedarías?

Como me has preguntado en la anterior me gusta tocar todos los palos. Cada género te aporta experiencias distintas, ¿para qué elegir?

Diseñas ropa para mujeres, hombres e infantil ¿en qué te inspiras? ¿A quién están dirigidos tus diseños?





Mis diseños están dirigidos a todo tipo de público. Como bien has dicho para chicas, chicos, niños... Algunos diseños son románticos, otros divertidos, otros contienen juegos de palabras... Me inspiro en mis propias vivencias, en la actualidad, en lo que me hace vibrar, lo que me hace reír, lo que me hace sentir viva...

Cuéntanos cómo podemos ver y adquirir tus diseños

Podéis ver mi colección en www.nereagarmendia.es, en mis redes sociales en facebook: bynereagarmendia, en twitter: @ngmoda, en instagram: nereagarmendiamoda. En mi blog en la revista SEMANA llamado QUÉDATE CON NEREA explico de donde vienen los diseños, la historia de cada uno de ellos. Hablo de mis proyectos, de los lugares que me parecen especiales, etc...

¿Próximos proyectos?

Mi próximo proyecto es un largometraje de comedia dirigido por Ángel Lucas y mis compañeros de reparto son: Miguel Hermoso y Luis Cao entre otros... La película se llama "TODAS LAS PALABRAS DEL MUNDO". Es un proyecto muy bonito y escrito con sensibilidad y sentido del humor. Empezaremos a rodarlo en Octubre.

¿Crees en el arte en general como medio para mejorar el mundo o al menos dulcificarlo?

Por supuesto. De hecho es un lujo tener como profesión el poder de hacer reír, sentir, pensar o emocionar al espectador. Sea a través de la interpretación, la pintura, los diseños, la escritura...

En el panorama español dinos a alguien que te guste lo que hace en los siguientes terrenos:

•Actor: Luis Tosar
•Actriz: Blanca Portillo
•Diseñador: Angel Schlesser
•Una serie de Tv: Hispania (un producto bien cuidado, interpretado y producido q nada tiene q envidiar a las estadounidenses)
•Grupo musical o solista: Pablo Alborán





PUERTO DE LA CRUZ

4Dreams Hotel***

922.38.35.52 - Tfnos. - 922.38.35.99

free (wi-fi) gratis

Precios Especiales para Grupos y Estancias Superiores a 10 Días

C/ Agustín de Bethencourt, 14
38400 - Puerto de la Cruz

www.4dreamshotel.com
4dreamshotel@gmail.com















★ ★ ★

4Dreams Hotel



BEGOÑA MAESTRE

Podemos disfrutarla en el papel de Laura la pastelera en la serie de Tele 5 “El chiringuito de Pepe”, la que sin duda, ha sido el éxito televisivo del verano. Ha participado (y participará) en algunos de los mejores proyectos televisivos españoles destacando “Hospital Central” serie más que mítica. Pero Begoña, a pesar de su juventud, ha trabajado en muchos proyectos de diferentes medios, cine, teatro… Se sube a nuestro Planeta Begoña Maestre

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer

Muchas gracias

Interpretas a Laura en la serie de Tele 5 “El chiringuito de Pepe” ¿cómo está siendo la experiencia de participar en esta serie de tanto éxito?

Estupendo, siempre es muy bonito ver que la audiencia respalda el trabajo de este grupo

Trabajaste también en Hospital Central otra serie mítica en la televisión española ¿qué te aportó el papel de Raquel?

Todos los personajes aportan algo, en el caso de Raquel creo que su capacidad de superación.

Has tocado todos los palos en la interpretación, televisión, cine,





teatro... si tuvieras que elegir ¿con cuál te quedarías?

Cada uno aporta cosas distintas, no podría elegir una. El fin es contar historias que lleguen al espectador.

Cuéntanos tus próximos proyectos

De momento estoy centrada en el Chiringuito de Pepe

Saliste muy jovencita de tu Bilbao natal para para perseguir tus sueños ¿te queda alguno por conquistar?

Siempre quedan papeles por interpretar y sueños que cumplir.

Si tuvieras una máquina del tiempo y pudieras viajar al momento en el que comenzaba tu carrera ¿qué consejo te darías?

No tomarme las cosas tan a pecho.

¿Qué actor o actriz de la escena nacional actual sigues especialmente y por qué?

Ya que tengo que elegir uno te diré Inma Cuesta, porque lleva una estupenda carrera, es una gran actriz y una amiga maravillosa.

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Una estupenda manera de estar al día en plano cultural.

Teatro P28

Hola amigos de Planeta28. Quiero aprovechar para mandaros un abrazo y un beso a todos!!

PUERTO ANTILLA GRAND HOTEL,

Golf con acento andaluz

Situado en la playa de Islantilla (Huelva),
Puerto Antilla Grand Hotel brinda la oportunidad de jugar en algunos de los mejores campos de golf del sur de la Península

Instalaciones situadas a menos de 600 metros del establecimiento, acuerdos y tarifas especiales con los mejores campos de golf de Huelva y el Algarve, enmarcados en paisajes de belleza singular, de recorridos sinuosos y desafiantes, y con un clima privilegiado durante todo el año. Eso es ***Puerto Antilla Grand Hotel***: Golf en estado puro y con un marcado acento andaluz.

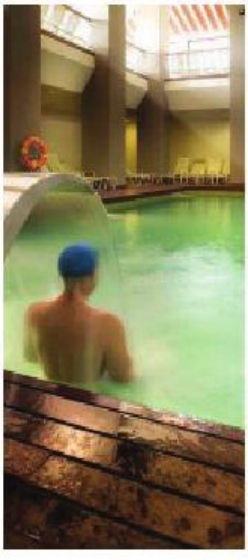
A un lado, el océano Atlántico. Al otro, paisajes que se sumergen en bosques de pinos y eucaliptos, campos de olivos y naranjos, y extensiones de dunas y marismas. Esas son las vistas privilegiadas que rodean los campos de golf de la provincia de Huelva y el Algarve portugués, muy próximos a ***Puerto Antilla Grand Hotel***, un hotel de cuatro estrellas que, con la llegada del buen tiempo, se convierte en algo más que un 'cuartel general' para los amantes del golf.

Y es que, a menos de 600 metros se encuentra el Club de Golf de Islantilla, con 27 hoyos y 3 recorridos, calles amplias y grandes greenes, que parecen facilitar la posibilidad de birdie a sus jugadores. ***Puerto Antilla Grand Hotel*** mantiene con este campo un acuerdo de tarifas especiales.

Información y Reservas: 959 625 100







Pero las posibilidades de juego se multiplican por ocho para los clientes de ***Puerto Antilla Grand Hotel***, puesto que también mantiene acuerdos con otros campos de golf próximos al establecimiento, como Islantilla Golf Club, Isla Canela Golf Club, Dunas de Doñana, El Rompido Golf, Benamor Golf Club, Golf Nuevo Portil, Bellavista, Castro Marim Golf, Costa Esuri Golf y Quinta do Vale Golf.

PUERTO ANTILLA
GRAND HOTEL
BEACH-GOLF & CONGRESS CENTER

Cada recorrido supone un desafío tanto para los amantes del golf profesionales, como para los aficionados a este deporte que, sin duda, encontrarán en estos terrenos de juego infinidad de posibilidades para perfeccionar su swing.

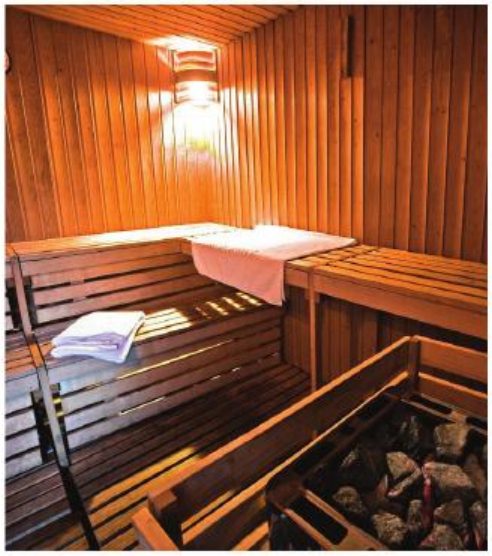


Todos los que lo deseen, pueden disfrutar de las instalaciones de este majestuoso cuatro estrellas, alojándose en una de las 400 habitaciones con las que cuenta y aprovechar para conocer los servicios e instalaciones del hotel. Entre estos destaca un área Spa, Fitness and Beauty Center de más de 1.000 metros cuadrados, tres restaurantes de diferentes concepto y miniclub para los más pequeños entre otras opciones que harán de cualquier escapada un momento inolvidable.



www.puertoantilla.com





LLEGA UNA NUEVA FORMA DE VER TELEVISIÓN



ZAPEATV

LA TELEVISIÓN QUE SE MUEVE CONTIGO

SIGUENOS EN:

¡ÚNETE AL MOVIMIENTO ZAPEA!

DESCÚBRENOS EN:

WWW.ZAPEA.TV

ANDROID APP ON Google play

Available on the App Store

DESCÁRGATE NUESTRA APP **GRATUITA**

ANDONI FERREÑO

Rostro muy conocido de la televisión primero como presentador de programas de gran éxito de la parrilla televisiva y desde hace algunos años como actor asentándose dentro y fuera de España en el complicado mundo de la interpretación. Nos viene a presentar "Hay que deshacer la casa" que se estrenará en el Teatro Muñoz Seca de Madrid el 20 de septiembre. Una oportunidad única de ver a dos actores con carácter y carisma como Andoni Ferreño y Ramón Langa sobre las tablas. Andoni Ferreño nos descubre algunos secretos.

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, ¿Cómo se vive interpretar en un teatro como el Muñoz Seca de Madrid la obra "Hay que deshacer la casa"?

Con mucha emoción y con la responsabilidad que conlleva estrenar en Madrid. Una de las grandes capitales de la escena en el mundo.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Habría cientos. Destacar tres es muy difícil. Cuando una obra es tan completa habría que preguntarle al público los motivos para recomendar ir a verla

Es una obra que cuenta en reencuentro, a veces descarnado, entre dos hermanos interpretados por Ramón Langa y tú, ¿Qué dificultades tiene interpretar a Cosme?

Todos los personajes son difíciles, aún más cuando el autor no está acertado en su desarrollo. En esta ocasión Sebastián Junyent, un maestro en



FOTOGRAFÍAS DANIEL ESCALÉ Y JOSEP AZNAR

estas lides, crea unos personajes tan ricos, que sólo tienes que dejarte llevar por lo que está escrito y las dificultades se convierten en lisuras. Es una suerte dar con personajes como Cosme

¿Qué te aporta tu compañero de reparto?

Trabajar con actor de la calidad de Ramón es un lujo. Más que aportarme, me enseña cada día.

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

El momento de los saludos o glorias porque ves la cara del público y compruebas si la historia que has contado les ha llegado, emocionado, divertido, satisfecho. En este caso ocurre todo lo que he dicho

Has trabajado en todos los medios, televisión, teatro... si tuvieras que elegir ¿con cuál te quedarías?

Con el trabajo. Un actor sin trabajo deja de sentirse actor y eso es lo peor que te puede pasar. Da igual el medio. Todos son importantes a la hora de desarrollar tu profesión. Siempre que esta sea vocacional, claro está.

Has trabajado en varias telenovelas rodadas en Colombia ¿cómo ha sido la experiencia? ¿Qué te ha aportado?

Tuve la enorme suerte de poder participar en dos series muy importantes, con directores de primer nivel, actores de diferentes países, actores consagrados fuera de nuestras fronteras. La experiencia ha sido enriquecedora. He aprendido mucho. Es una pena que no las hayan traído a España porque en todos aquellos países, tanto en América como en Europa, donde se han emitido, han tenido mucho éxito

Si tuvieras una máquina del tiempo y pudieras viajar al momento en el que comenzaba tu carrera ¿qué consejo te darías?

Hacer lo mismo y tomar las mismas decisiones que he ido tomando a lo largo de mi carrera. Los errores o los aciertos forman parte de la fortuna que te acompañe en cada momento. Y en eso tú no puedes decidir

Cuéntanos tus próximos proyectos

Mi proyecto más inmediato si-



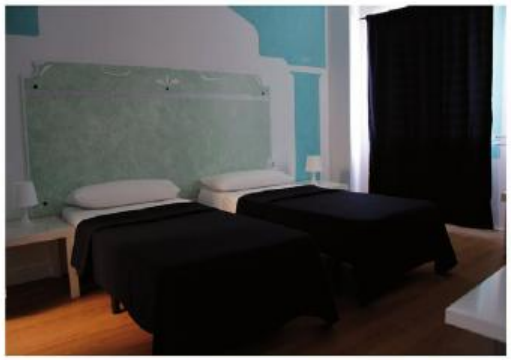
gue siendo Hay que deshacer la casa". Los demás están en el aire y hasta que no aterricen, son sólo proyectos. No realidades

¿Qué está pasando en la escena artística nacional, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Está pasando lo que ha pasado siempre. Las temporadas teatrales de nuestro país están al mismo nivel que el de las consideradas TOP en el mundo. Los mejores directores, actores, autores y productores pasan por las tablas de los teatros españoles cada año

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Todos aquellos que dedican su espacio y tiempo a la cultura merecen mi más sincera admiración y respeto







HOTEL H HORIZONTE

Santa Cruz de Tenerife

CENTRO CIUDAD

C/ Santa Rosa de Lima, 11
38002 - Santa Cruz de Tenerife

922.271936 - Tfnos. - 922.283054

Precios Especiales para Grupos y Estancias Superiores a 10 días

PARKING CON RESERVA

free WiFi

www.hotelhorizontetenerife.com
nuevohotelhorizonte@gmail.com

Low Cost





HOTEL H HORIZONTE

Santa Cruz de Tenerife



CONTROL EMOCIONAL

Javier Lillo, EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA, ESPECIALISTA EN COMUNICACIÓN Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM
Twitter: @coachlillo



En esta nuevo ciclo, dejando a un lado la criminalidad y la investigación privada, he preparado un recorrido comunicacional por el que, mes a mes, iremos tratando diversos aspectos que, os aseguro, van a sorprenderos, y como siempre, de aplicación práctica inmediata. Precisamente, este mes de Septiembre presentamos mi último libro “Los 360º de la comunicación”, de la editorial Rasche, y sobre él versa esta etapa en la cual vamos a tratar temas relacionados con nuestra forma de presentarnos en sociedad. Y, por último, antes de entrar en materia, si os apetece profundizar en estas temáticas que os iré explicando, os emplazo a nuestros cursos itinerantes por la geografía española, con descuentos especiales para los lectores

de Planeta 28; a través de mi correo de contacto os informaremos con mucho gusto (coach.lillo@gmail.com).



En esta ocasión, haremos un acercamiento a los temas sobre la forma que tenemos de comportarnos; "nuestra manera de ser". ¿Se puede modificar-modular el tipo de respuesta ante los estímulos? La respuesta a esta cuestión es afirmativa; con rotundidad, se puede modificar nuestra forma de comportamiento y con ello nuestra personalidad.

Dicen que es el deporte nacional: La Envidia. Es uno de los Pecados Capitales. Motiva acciones negativas, desencuentros, peleas, asesinatos, guerras... ¿Podemos controlar esta poderosa emoción? Difícil reto, pero de nuevo, la respuesta es positiva. La envidia es susceptible de control. Como decía William Shakespeare: «Sufrimos demasiado por lo poco que nos falta y gozamos poco de lo mucho que tenemos». Al ser una respuesta comparativa, puede ser reconvertida en el espejo que nos muestra nuestras carencias y deseos. Ambos, tamizados por la siempre bienvenida racionalidad, contribuirán a la superación personal. Por ejemplo, cuando el vecino se compra un coche de marca y modelo superior al nuestro, caben dos tipos de respuesta:

@coachlillo

A) La menos común: nos alegramos por ellos y elogiamos las virtudes del

modelo, valorando las comodidades y prestaciones del utilitario, aunque nos percatamos, como pensaba el bueno de Shakespeare, de que realmente no necesitamos un coche mejor del que tenemos puesto que es suficiente para llevarnos y traernos donde queremos.

B) Despierta en nosotros el deseo irrefrenable de poseer un vehículo igual o superior al de él.

La respuesta B es la más dolorosa. Como consecuencia, el paciente sufre muchísimo porque se compara odiosamente (puesto que las comparaciones son odiosas) con el vecino y claro, sale perdiendo. Su éxito se concreta en el coche, no en la familia, en el trabajo o en las amistades. No en la felicidad, no. Es el coche el que centraliza toda la atención, reflejo de toda una vida. Ansiedad, estrés, depresión, estados iracundos, apatía y toda sintomatología contraproducente con cualquier estado de bienestar, son consecuencias típicas de la envidia. Podemos extrapolar el ejemplo del coche al de la novia, el anillo, el vestido, la casa de campo, la operación de nariz… en definitiva a cualquier objeto, persona o situación que se pasea delante de nuestras narices retando nuestro aguante "envidiantil". Y hay personas que tienen poco aguante… como todos esos escritores de pacotilla que sacan sus libritos sobre entrenamiento personal… ¡Uy!, perdón, yo también me dejo llevar a veces.

"El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad, en disfrutar lo que se obtiene."
(Ralph Waldo Emerson).

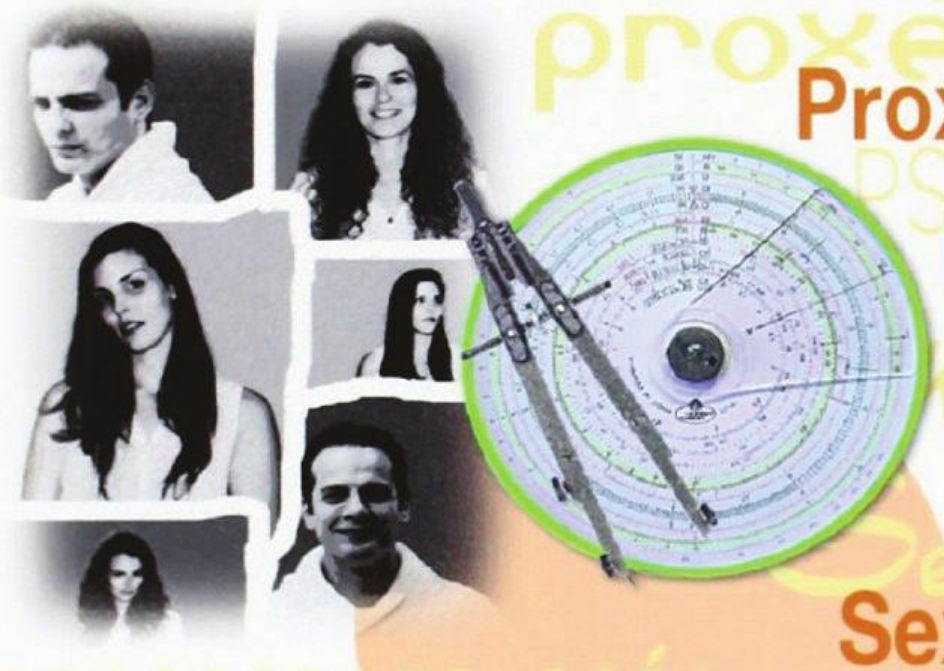
Como siempre a vuestra disposición en twitter también

@coachlillo

Javier Lillo

LOS 360º DE LA COMUNICACIÓN

Coordinadora: Isabel Escoz



Proxémica

Psicología

Kinésica

Sexualidad

Psicografología

Vestimenta

Kinesiología

Sociología

RASCHE





Hotel SUN HOLIDAYS

free WiFi

PUERTO DE LA CRUZ

922.38.00.87 - Tfnos. - 922.37.20.67

C/ La Peñita, 6 - 38400 Puerto de la Cruz

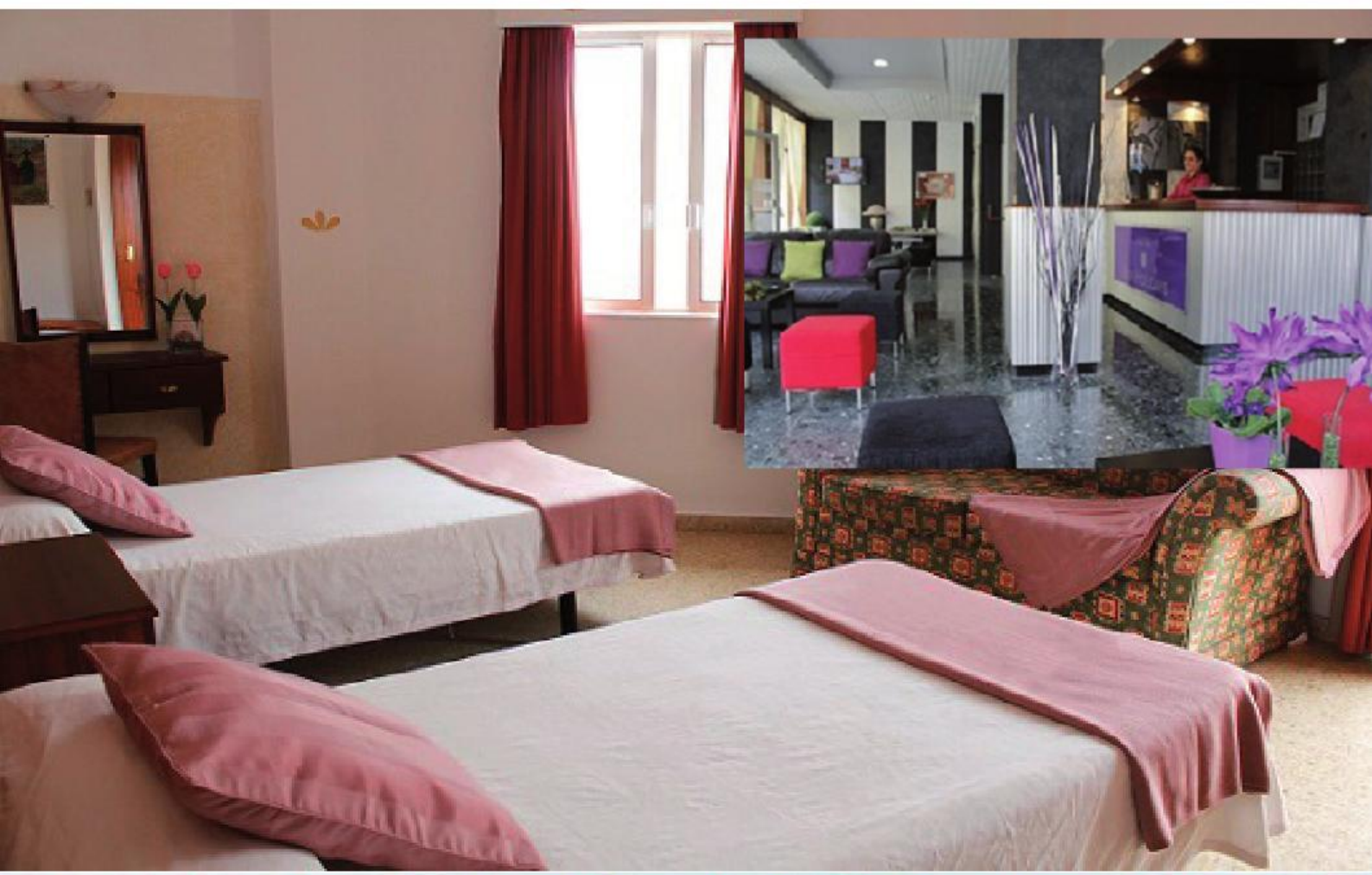
www.hotelsunholidays.com

hotelsunholidays@gmail.com

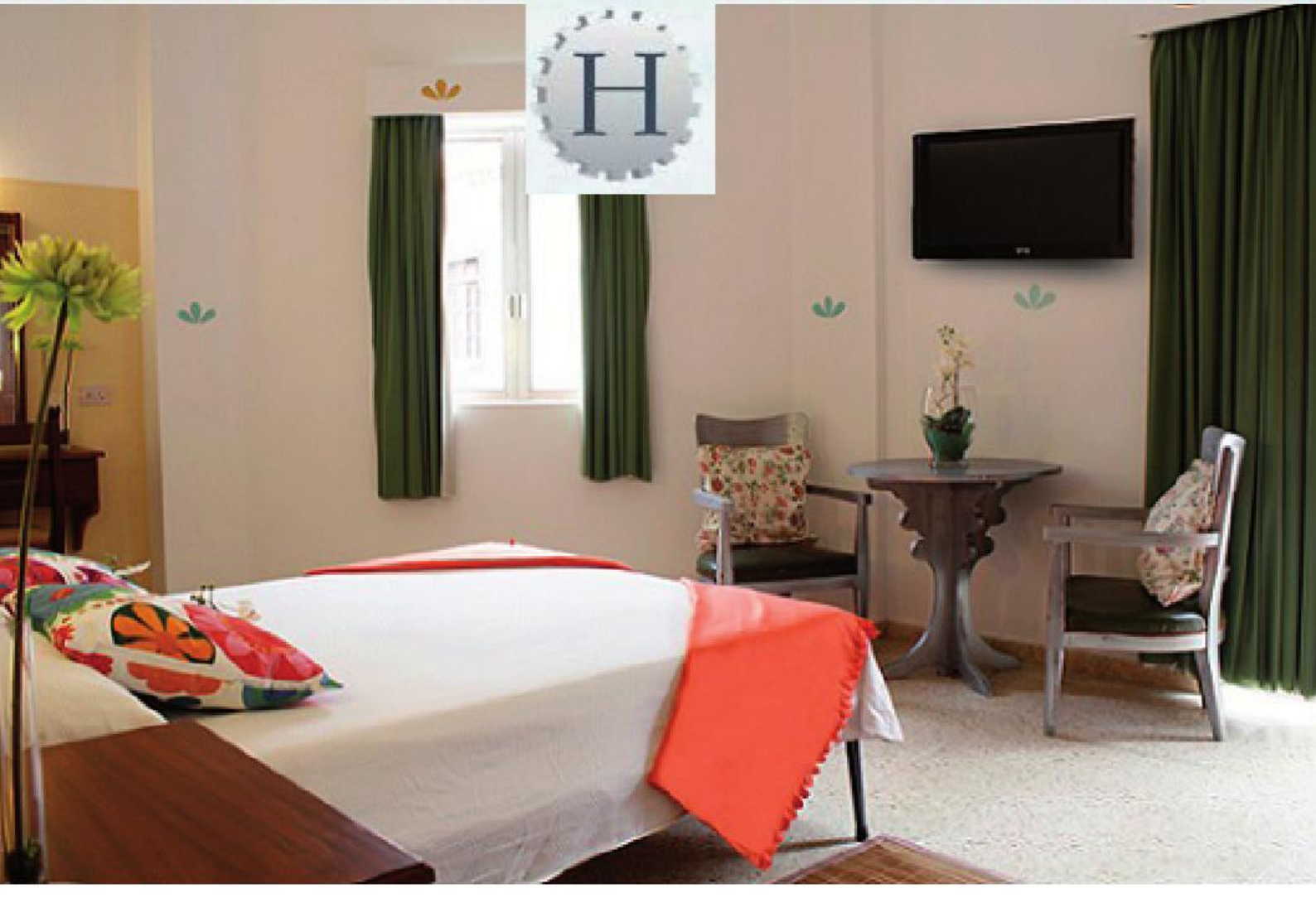








Hotel SUN HOLIDAYS



Cocina con encanto.com
by Alejandra Feldman

SABORES

TEXTURAS, OLORES

TÉCNICAS FÁCILES

RECETAS PRÁCTICAS

DIETA SANA

VWWW.COCINACONENCANTO.COM

HABITAS CON JAMÓN

INGREDIENTES:

1 Bote de Habitas baby (Si quieres puedes hacerlas frescas, pero es mucho más fácil utilizar un bote de estas habitas porque son exquisitas y son de Navarra (CalaviaGourmet)

150 gramos de Jamón Ibérico (cuanto mejor sea la calidad, mejor será la receta!!! 5Jotas por ejemplo

Sal maldón, o sal común

Pimienta de Colores Recién Molida!!! La mezcla de pimientas es deliciosa, porque nos permite saborear todas, y disfrutar de la calidad y el sabor de cada una, pero en un mismo plato!! Hay muchas marcas que tienen estas pimientas en pimenteros especiales ya preparados. Y si no, puedes comprarlas individualmente y luego las colocas en algún pimentero que puedas utilizar a diario

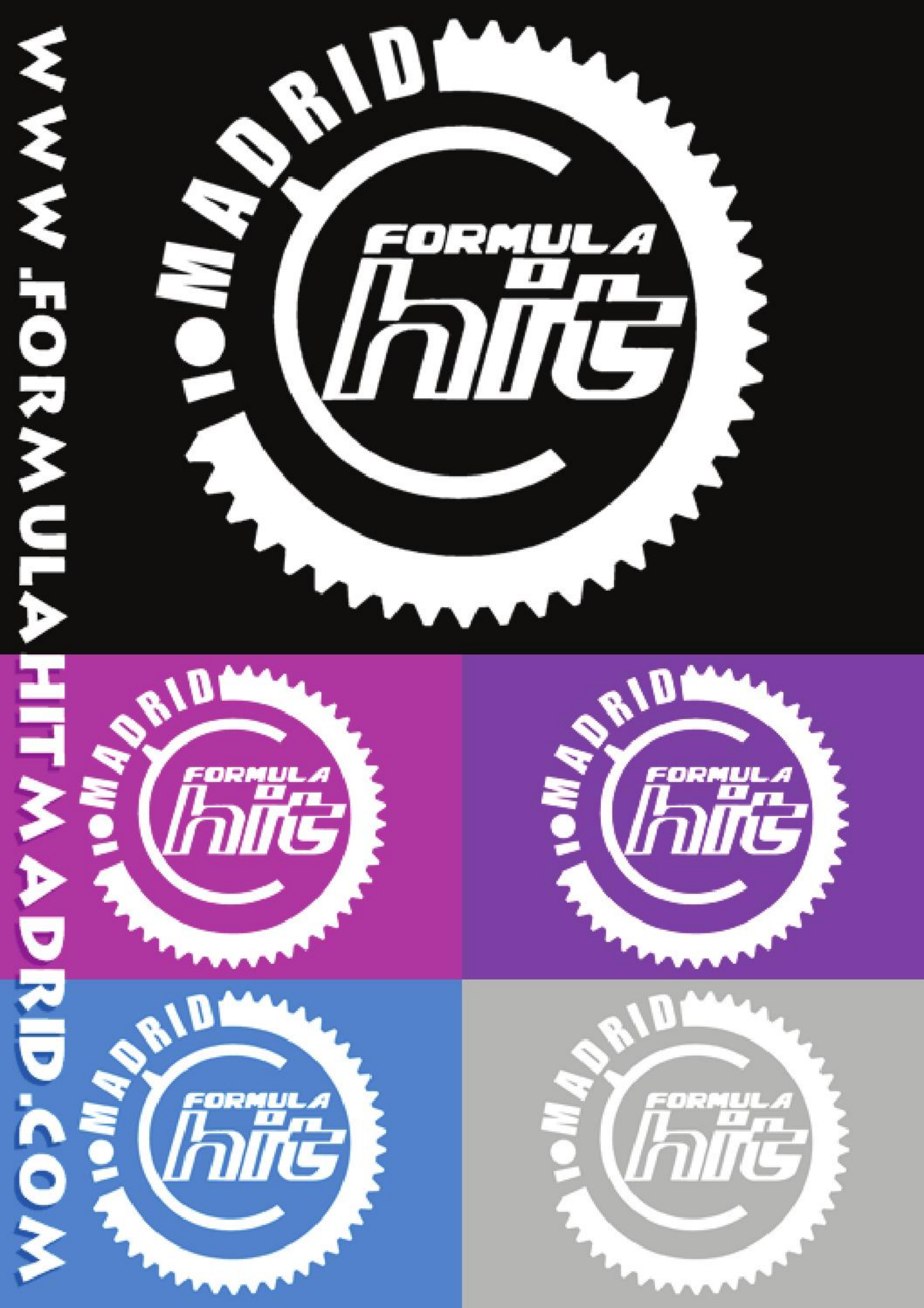
Primero colocar el jamón cortado en pequeños trocitos, y colocarla sobre una sartén de teflón. De forma, que no se pegue y se vaya dorando.

Cuando veamos que va secándose, agregarle el bote de habitas baby de Calavia Gourmet, o las que tengas y sean tan ricas y pequeñas, retirándoles el liquido del bote, sobre la sartén, aguardar unos minutos, salar poco, y colocar pimienta de colores recién molida. Dejar dorar apenas las habitas y colocarle una cucharada de aceite de oliva virgen extra. De la mejor calidad posible, ya que eso le dará un sabor diferente.

Si tienes unas hojas de Albahaca, o de Tomillo, agregarle sobre el plato que colocarás en la mesa.

Presentación, en un plato hondo, con hojas de Albahaca




WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hit
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL S.L.

RAFA MÉNDEZ

Primera vez que aterriza en nuestro Planeta este polifacético coreógrafo y bailarín. El 7 de septiembre ha presentado su nuevo proyecto teatral “7” en el Teatro Nuevo Apolo de Madrid. Un espectáculo que va a dar mucho que hablar. Rafa Méndez nos descubre un poquito más en la siguiente entrevista.

Estrenas tu nuevo espectáculo “7” en Madrid, ¿cómo se vive representar esta pieza en el teatro Nuevo Apolo de Madrid?

Pues con mucho entusiasmo y una gran batería de emociones, sobre todo por ser el primer espectáculo que dirijo y encima en uno de los teatros más bonitos para mí de Madrid. Un honor

Define “7” con una sola palabra

Mágico

“7” ¿por qué este título?

Es muy personal, pero te puedo decir que el n 7 ha marcado mi vida, 7 historias, 7 vidas unidos en un escenario

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Porque cada uno de los asistentes aun no siendo bailarines, se van a sentir parte de él, sentirán parte de las historias como parte de ellos mismos y no les dejaremos indiferentes....

Cuéntanos vuestro momento preferido de la obra

Todos son especiales, pero seguramente los momentos que yo cuento mi Propia vida.

Has trabajado en todos los medios, televisión, teatro... si tuvieras que elegir ¿con cuál te quedarías?



Cada uno aporta algo diferente, me gusta la frescura del teatro y el espectáculo que da la tv...

Si tuvieras una máquina del tiempo y pudieras viajar al momento en el que comenzaba tu carrera ¿qué consejo te darías?

Ser aun mas uno mismo, se pierde mucho tiempo pensando lo que los demás piensan de ti, uno es más brillante desde la seguridad de saber quién eres sin limitarse y sin perjuicios....

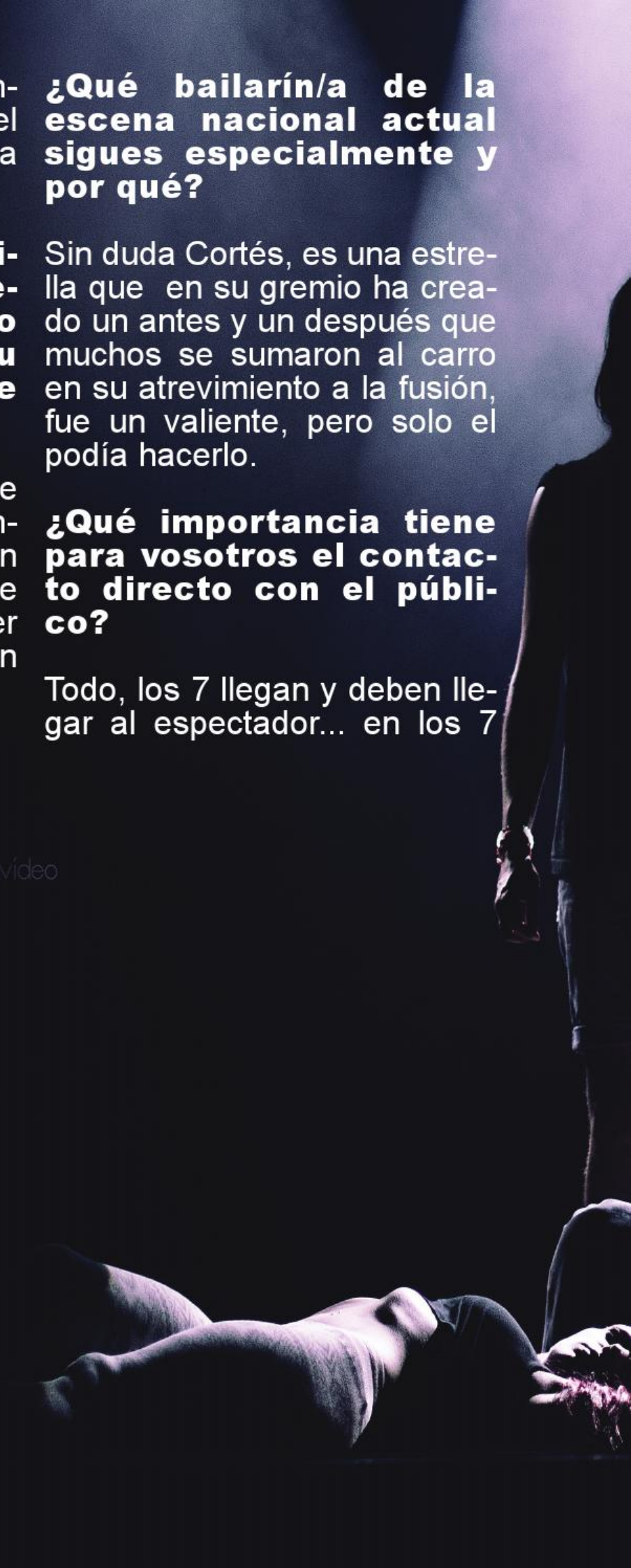
¿Qué bailarín/a de la escena nacional actual sigues especialmente y por qué?

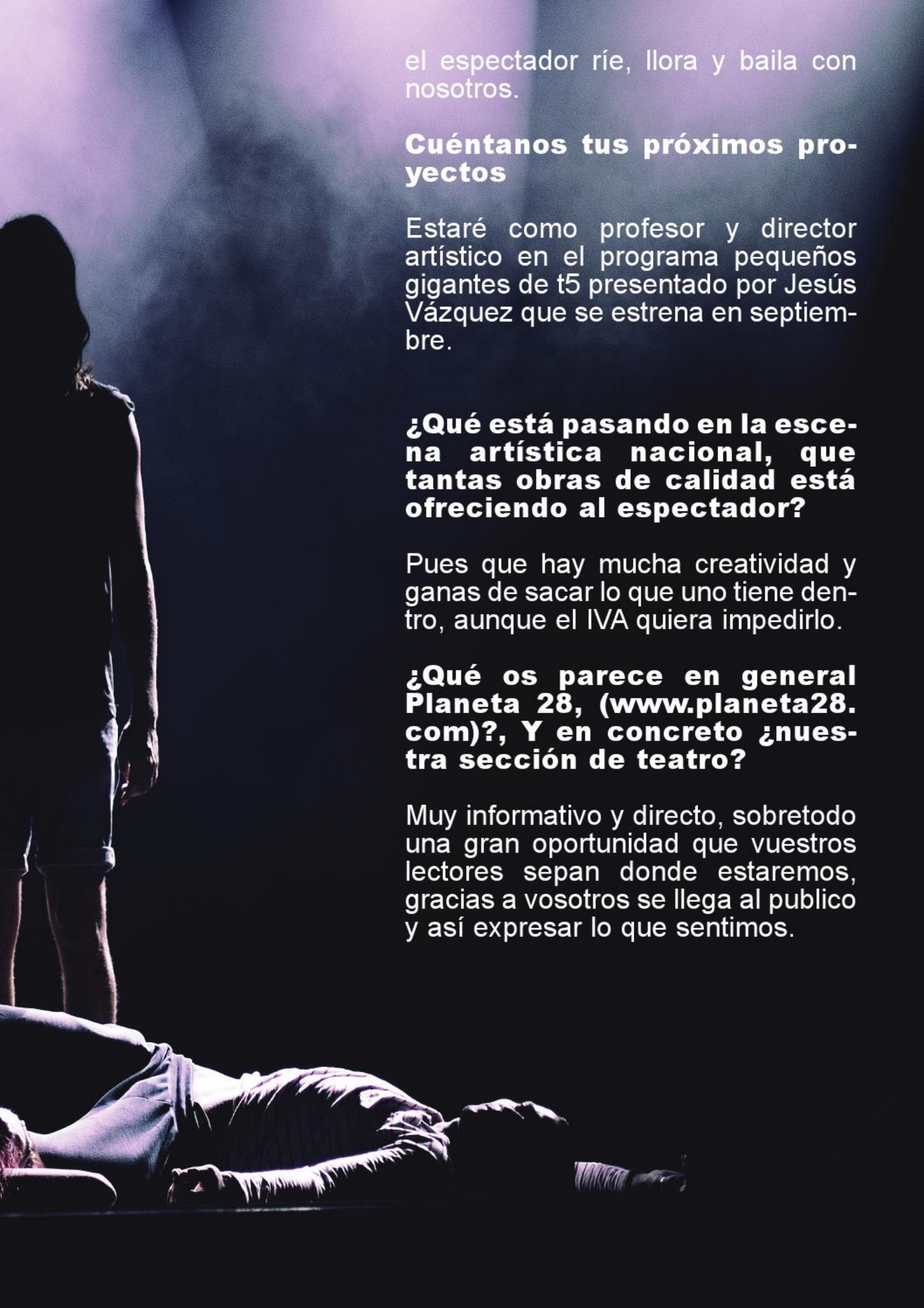
Sin duda Cortés, es una estrella que en su gremio ha creado un antes y un después que muchos se sumaron al carro en su atrevimiento a la fusión, fue un valiente, pero solo el podía hacerlo.

¿Qué importancia tiene para vosotros el contacto directo con el público?

Todo, los 7 llegan y deben llegar al espectador... en los 7

BboyRené | fotografía&vídeo





el espectador ríe, llora y baila con nosotros.

Cuéntanos tus próximos proyectos

Estaré como profesor y director artístico en el programa pequeños gigantes de t5 presentado por Jesús Vázquez que se estrena en septiembre.

¿Qué está pasando en la escena artística nacional, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

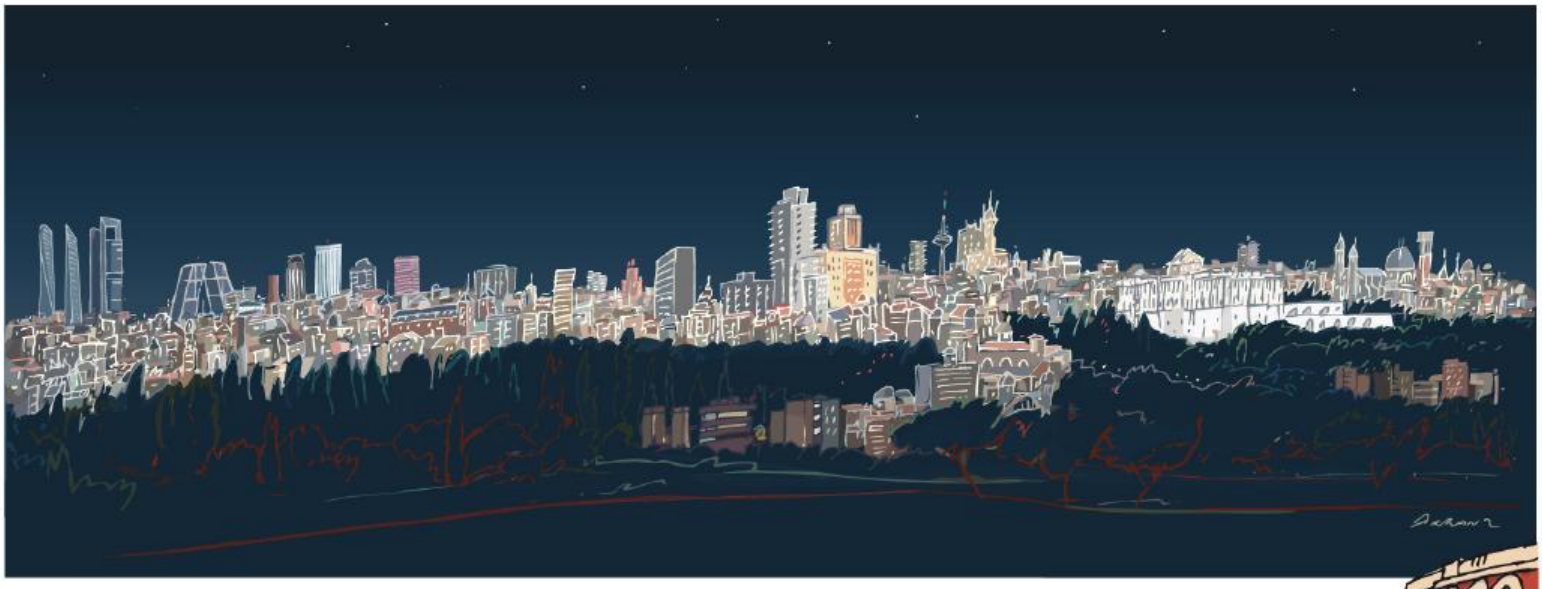
Pues que hay mucha creatividad y ganas de sacar lo que uno tiene dentro, aunque el IVA quiera impedirlo.

¿Qué os parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?, Y en concreto ¿nuestra sección de teatro?

Muy informativo y directo, sobretodo una gran oportunidad que vuestros lectores sepan donde estaremos, gracias a vosotros se llega al publico y así expresar lo que sentimos.



LAS CIUDADES RESPIRAN



Y SUS EDIFICIOS CUENTAN CON VIDA AUTÓNOMA



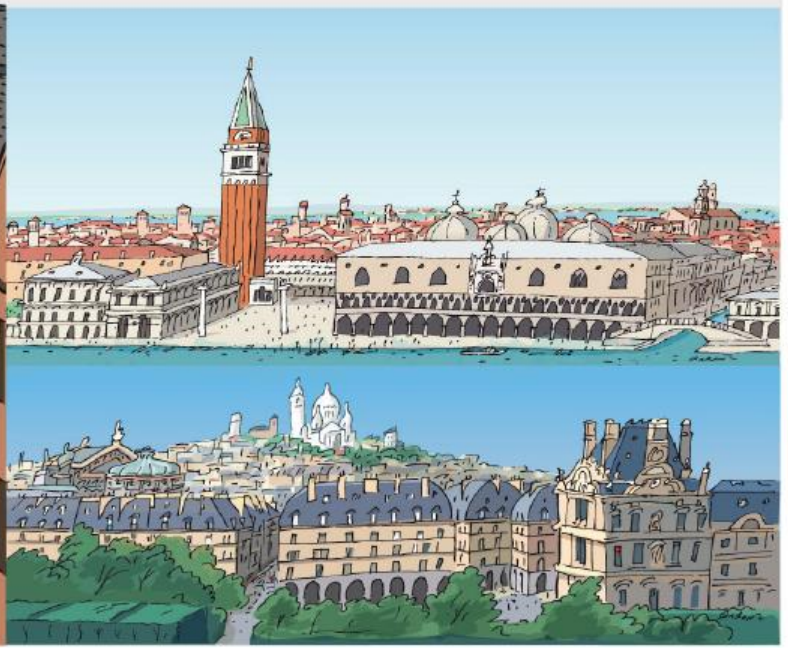
CIUDADES Dibujadas



TIENDA ONLINE

http://www.jorgearranz.com/





JORGE ARRANZ

Dibujante, ilustrador, historietista.

Llevas una trayectoria imponente en el mundo del arte ¿el pintor nace o se hace?

Gracias, pero yo diría trayectoria creciente y no imponente. El pintor nace y se hace. Lo importante es que todos disponemos de un potencial creativo, solo hay que desarrollarlo.

De todas tus obras ¿Cuál es tu preferida y porqué?

Respecto a los cuadros, quizá el de la Torre Eiffel, vista desde abajo, porque nace de un apunte
espontáneo e impremeditado.

Nos ha encantado tu serie de paisajes urbanos, ¿cómo es el proceso? ¿viajas para pintar expresamente alguna zona?

Cualquier viaje o desplazamiento es para mi una ocasión para aprender y dibujar lo que sale a mi encuentro. Siempre llevo un cuaderno a mano. El proceso siempre es el mismo, dibujo y hago apuntes del natural que luego selecciono y proceso digitalmente.

Madrid es tu ciudad natal ¿qué rincón va a ser el próximo en salir en tus obras?

Tras dibujar el Paseo de la Castellana con el estadio Santiago Bernabéu, ahora quiero hacer lo mismo con el Calderón.

Pintor de cuadros, comics, murales, ilustrador, trabajos para televisión... si tuvieras que quedarte con sólo una faceta, ¿Cuál sería?

Dibujar ciudades.



Si pudieras viajar en el tiempo al momento en el que comenzaba tu carrera pictórica ¿qué consejo te darías?

No perder nunca la ilusión.

¿Crees en el arte en general como medio para hacer crítica? ¿Y como medio para mejorar el mundo?

Sin duda alguna. Cualquier apunte, boceto o dibujo terminado siempre ha de tener una lectura del análisis gráfico que uno hace de su entorno. Dibujar, además, es un oficio, y como tal tiene que cumplir una función pública y aportar un servicio a la sociedad. Estos valores los explico gráficamente a través de este vídeo-scribing
https://www.youtube.com/watch?v=s_VT6xZ_rIU

Cuéntanos tus próximos proyectos

Tengo dos cuadros en marcha, uno de una panorámica de San Sebastián y otro de Madrid.
También un encargo de Parques Nacionales para hacer un scribing para el Centro de Interpretación de La Boca del Asno en la Sierra de Guadarrama.

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Un buen soporte para difundir cultura de una manera sencilla y dinámica.
Me interesa el vínculo entre el dibujo y la música, hay elementos comunes como la cadencia y el ritmo y me gusta jugar con la línea siguiendo un compás. A veces sustituyo el lápiz por el bajo. Toco en un grupo de blues.

Respóndenos brevemente:

Última exposición vista:
Mitos del Pop en el Museo Thyssen Bornemisza.

Última obra teatral que has visto:
Opera Il Postino en el Teatro Real.

Última película:
Ocho apellidos vascos.

Último disco comprado:
Pat Metheny group. Offram.

Último libro leído:
El oficio de unir. Antonio Sáenz de Miera.

Un pintor al que sigas especialmente es...
Saul Steinberg.



MR. KILOMBO

"Desde aquí arriba todo se ve con otra perspectiva…" y es cierto, Mr Kilombo ahora si puede mirar desde ahí arriba porque ha llegado alto. Sus canciones pegadizas, con mensaje su forma personal de hacer música y su buen hacer han convertido a Mr Kilombo en uno de nuestros grupos favoritos de la escena musical española. Un placer recibir por primera vez en nuestra revista a Mr Kilombo.

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer! Nuevo disco "Baile de disfraces" ¿cómo definirías este trabajo?

Este trabajo es un espacio abierto. Un lugar donde hace solecito y buena temperatura. Es mucho más tranquilo que los anteriores, más sosegado. Sin embargo está más cargado de alegría. Es un disco autobiográfico casi al 100% y trata de ser sincero. Se escuchan mucho mejor los ambientes y creo que hemos sabido dejarle a los textos el espacio que se merecen.

"Baile de disfraces" ¿por qué este título?

Un baile de disfraces es el lugar perfecto para mostrarte como eres. Te pones una máscara en la cara para poder quitarte otras máscaras. Además es el título de una canción. Dice el estribillo "soy como soy, la vida no es un baile de disfraces". Creo que es una frase que resume muy bien lo que quería contar en este trabajo.

Te tenemos que decir que nos encanta un nuevo single "Al norte" un tema positivo, pegadizo y con un mensaje espectacular ¿cómo surgió este tema?

Es un tema inspirado en la montañas de Arcalís, en Andorra. He ido ahí varias veces. Cuando lancé la campaña de Crowdfundig, había una recompensa estrella, que era una canción por encargo. Me llamo Martí, el director de la estación de esquí de Vallnord, y me preguntó si podía escribir un tema sobre esas montañas y el



freeryde (esquí fuera de pista). Le dije que sí. Me parecía un reto muy interesante. En principio iba a ser sólo para ellos, pero cuando se lo envié me dí cuenta de que el tema hablaba de muchas más cosas. Le pregunté a Martí si le importaba que metiese el tema en el disco, y le encantó la idea. Tanto que nos grabó él el video en esas montañas. Otra experiencia fuerte.....

Seguimos con este mismo tema que va acompañado de un vídeo acorde con la canción...espectacular, pero hemos oído que fue accidentado su rodaje ¿qué pasó?

Me rompí la clavícula en la nieve. Gajes del oficio. Ya estoy perfect!

La canción preferida de vuestro último trabajo es...

Le tengo mucho cariño a "Sin mirarme los pies". Nunca hay canciones favoritas, depende del momento. Sin embargo esta es la canción en la que más he salido de mi zona de confort. Tenía ganas de alejarme, aunque fuera en algún momento de las cosas que hago siempre. Creo que eso amplía mucho los horizontes, aunque siempre te da miedo de que no se identifique con tu estilo. Creo que en este trabajo hemos logrado un equilibrio muy bueno entre renovarse y conservar la esencia.

La industria musical es... cada vez más pequeña.

Si fuera dueño de una discográfica... escucharía un poco mejor lo que ocurre en la calle.

El público español es... muy diverso. Por suerte hay muchos nichos en los que se han creado escenas muy interesantes. El público español investiga, aunque nos cueste creerlo. Y eso es lo único imprescindible.

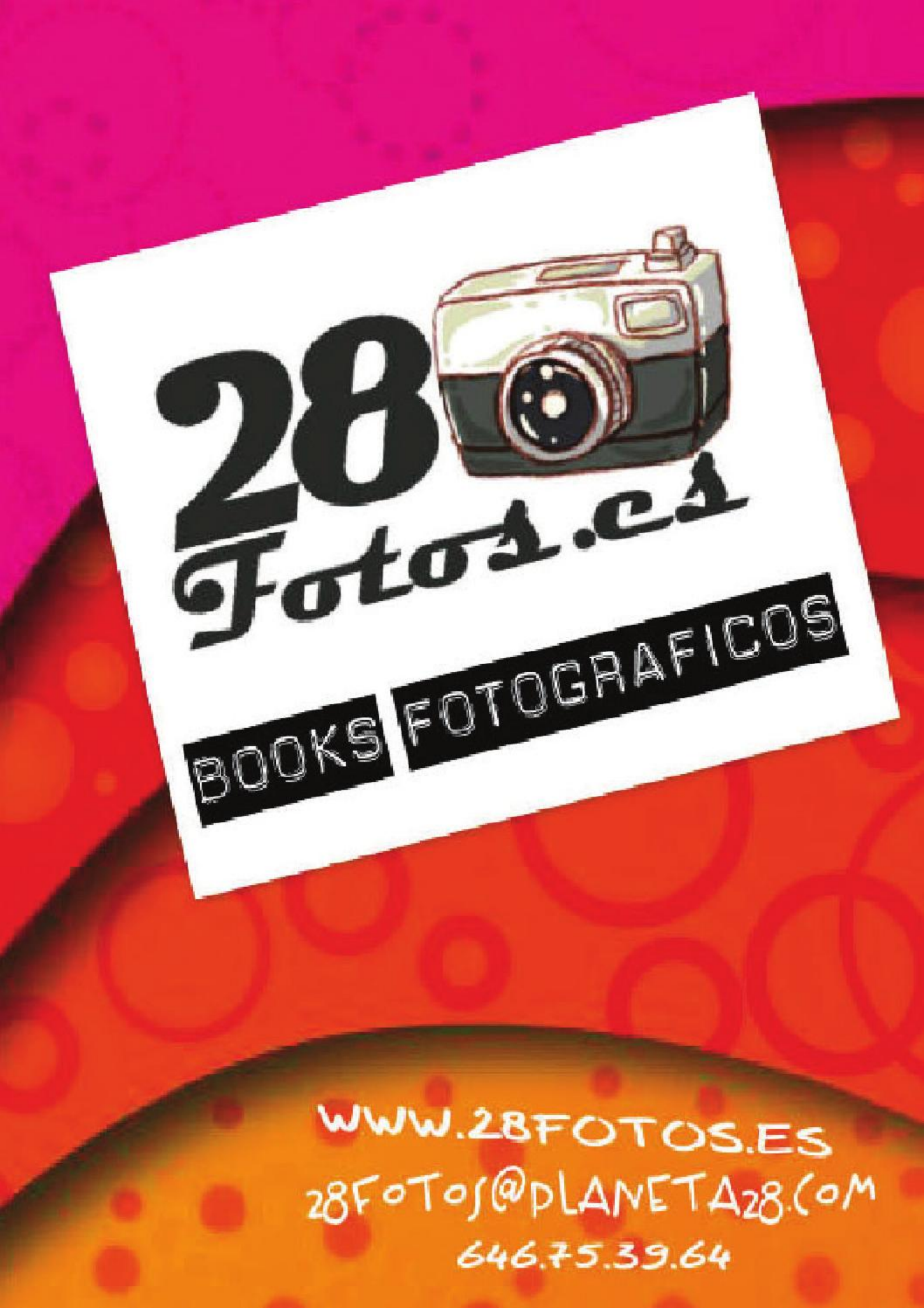
Para nosotros ser músicos es... una forma de vida. Un camino de no retorno. Una forma de relacionarte con el mundo.

¿Creéis que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español? ¿Qué pensáis de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Los medios de comunicación le prestan poca atención a la música en general. No queda ni un espacio televisivo donde ir a tocar, y eso creo que es triste. A planeta 28 os he conocido ahora mismo, pero he visto que en portada hay una entrevista a Jarabe de Palo, y otra a Mundo Chillón. Creo que eso es cubrir un espectro amplio, y eso es necesario.



UN SALUDO PARA TODOS LOS LECTORES DE PLANETA 28, Y NO DEJÉIS DE ESCUCHAR MÚSICA Y DE INVESTIGAR QUÉ COSAS SE ESTÁN HACIENDO A VUESTRO ALREDEDOR. ESO NOS DA LA VIDA A LOS MÚSICOS.


28 Fotos.es
BOOKS FOTOGRAFICOS
WWW.28FOTOS.ES
28FOTOS@PLANETA28.COM
646.75.39.64