www.Planeta28.com
Tu música...tu revista
Número 67 Octubre 2014



ELEFANTES

WWW.PLANETA28.COM







CONTENIDOS

ELEFANTES

LA DAMA

2 SECONDS LATE

LA VOZ CANTANTE

COCINA CON ENCANTO

MARTA TORNÉ

CARLOS SOBERA

SECUN DE LA ROSA

PABLO CHIAPELLA

MANUEL BAQUEIRO

TXABI FRANQUESA

NOÉ DENIA Y NACHO DEL VALLE

www.Planeta28.com

Tu música...tu revista

EDITORIAL

Entramos en el otoño con los mejores contenidos.

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

En este número hacemos un recorrido por los mejores estrenos teatrales de la mano de sus protagonistas. Estamos orgullosos de la calidad y variedad de la escena Madrileña.

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



ELEFANTES

Hace poco los amantes de Elefantes recibimos una grata sorpresa, Elefantes volvía... ¿quién/es fueron los que primero dieron el paso para volver 8 años después?

Durante estos ocho años en lo que hemos estado separados jamás nos habíamos sentado los cuatro juntos. Aprovechando un viaje de Hugo a Barcelona, ya que vive en Málaga) creímos que era un buen momento para volver a saber de nuestras vidas y ponernos al día. Al poco rato de encontrarnos vimos que



aquello que en el pasado nos desunió había desaparecido y que sin darnos cuenta volvíamos a sentir algo muy parecido a lo que sentimos al empezar con el grupo. Y así fue, empezamos a trabajar enseguida…

¿En qué habéis cambiado en este tiempo?

Creo que seguimos siendo los mismos, pero el paso de los años te hace valorar mas las cosas y ampliar tu punto de vista. Creo que somos mas generosos los unos con los otros y también con nosotros mismos. Ahora nos permitimos disfrutar de lo que hacemos y de lo que nos sucede.

"El rinoceronte", ¿Por qué este título?

Esta canción esta inspirada en un sueño. Escribí la letra nada más despertarme, así que mantiene esa parte subconsciente…
Creemos que el arte se nutre de una forma importante de

esa parte inconsciente e intuitiva y la imagen del rinoceronte nos servía para relacionarlo de una forma sutil.

Sois y siempre habéis sido un grupo que huye de etiquetas y que "fabricáis" un sonido propio y genuino. ¿Pensáis que hay muchos grupos que hacen música muy parecida?

Nos gusta mucho el panorama nacional, creemos que hay grupos maravillosas y nos encanta escucharlos e inspirarnos. El sonido es un reflejo de lo que eres y de la energía que hay entre el grupo. Creemos que ha de ser honera y así consigues un sonido tuyo. No es ni mejor ni peor pero es tuyo.

El primer vídeo clip se ha realizado con la colaboración de vuestros fans ¿Cómo ha sido la experiencia?

Muy agradable y divertida. La verdad es que pudimos estar poco con ellos, porque el rodaje no fue fácil, pero intentamos mostrarles todo nuestro agradecimiento por colaborar con nosotros en este encuentro. Aprovecho para agradecérselo otra vez.

Pronto comenzáis la gira de presentación ¿Qué sorpresas nos esperan en vuestra gira?

Vamos a tocar muchas canciones de "El Rinoceronte", porque es lo que somos ahora mismo y por consiguiente con



lo que más nos identificamos, pero también vamos a tocar alguna del repertorio antiguo. Y también invitaremos al escenario a algún amigo que se deje engañar.

Si pudierais viajar en el tiempo y retroceder al momento en el que comenzabais vuestra carrera musical ¿qué consejo os daríais?

Nosotros hemos intentado hacer las cosas con el corazón y con nuestra verdad. Algunas veces nos ha salido bien y otras no, pero siempre hemos sido consecuentes con nosotros mismos y eso nos ha permitido dormir tranquilos cada noche.

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

La música es muy importante y esta en todas partes, pero es verdad que los medios de comunicación le prestan muy poca atención. Y a la cultura en general. Hecho de menos mas espacio para la fotografía, la pintura, etc.…y por supuesto la música. Y para colmo nuestro gobierno tampoco lo tiene entre sus prioridades, pero ahí estamos intentando escribir nuestra mejor canción, pintar nuestro mejor cuadro o escribir el mejor texto. Creo que todos tenemos que sacar nuestra parte artística y valorar mas la de los demás.
Planeta 28 me parece interesante por la cantidad de contenido y por el apoyo a bandas nuevas. No os canséis y continuar divulgando….




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

EL MEJOR BLOG
RUNNING

URBANRUNNERSMADRID.BLOGSPOT.COM.ES

WWW.PLANETA28.COM

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS

Es muy importante antes de comenzar cualquier deporte pasar un reconocimiento médico. ¿Pasas la ITV al coche? Pues deberías pasarte tú mismo la ITV deportiva. Es muy recomendable en cualquier situación, pero sobre todo si tienes más de 40 años o si hace tiempo que no practicas deporte de manera habitual.

¿Qué tipo de reconocimiento deberíamos hacernos? Cuanto más completo mejor. Desgraciadamente a mayor complejidad el precio aumenta exponencialmente. Aunque es muy difícil encontrar precios en internet, el rango de precios en Madrid oscila entre 50 y 450 euros.
El reconocimiento médico óptimo constaría:

- Medidas antropométricas: Peso, talla, índice de masa corporal, etcétera.
- Exploración:
- Tensión arterial
- Espirometría. Para ver que tal van esos pulmones después de la contaminación que nos tragamos.
- Electrocardiograma. Para ver como bombea y se comporta tu motor.
- Test de esfuerzo: En cinta de correr lleva a cabo incrementos progresivos de la carga de trabajo, con una duración máxima entre diez y quince minutos.
- Analítica de sangre
- Analítica de orina.

Con estas pruebas podríamos empezar a realizar la práctica deportiva con la garantía de estar sano.

Y ahora te preguntarás…perfécto, pero ¿dónde voy a hacerme el reconocimiento?

La oferta es cada vez más amplia, y dependerá de tu presupuesto. Nosotros vamos a recomendarte los reconocimientos que el Ayuntamiento de Madrid ofrece en algunos de sus polideportivos y las tarifas para 2014 (aconsejamos el “especial” que es más completo)

- Adulto: 28,20 euros (Básico) y 54,25 euros (Especial).
- Joven: 22,60 euros (Básico) y 43,40 euros (Especial).

Tienes disponible toda la información en la página web del Ayuntamiento de Madrid: www.Madrid.es

Disfruta el Running…
Urban Runners Madrid.

¿Cómo presentarías a Dama?

Dama es una chica, súper positiva, alegre y con mucho sentido de la responsabilidad, además de ser muy muy perfeccionista con mi trabajo.
"La clave" es el título de tu single ¿por qué este título?
Bueno porque me gusto, es una palabra que uso en la letra del tema y que creo que le iba como anillo al dedo. Tiene distintos significados.



¿Cuáles son tus influencias musicales?

Mis influencias son muchas, desde pequeña escucho toda clase de música, he vivido rodeada de muchas influencias musicales, flamenco, dance, pop… pero si hay un estilo con el que me siento 100% identificada es con la música latina.



Para nosotros “La clave” es un tema muy pegadizo, trabajado y que seguro que se va a convertir en un hit. ¿Cuál es la historia de esta canción?

Muchas gracias. La historia solo se traduce en trabajo, muchas horas componiendo hasta que le das forma a un tema que crees que puede funcionar. Así nació la clave y otros temitas que muy pronto podréis disfrutar.

¿Qué esperas de este trabajo?

Espero que a la gente le guste. Yo la música la hago con esta intención, que me guste a mi primero y que luego la disfruten conmigo, me conformo con eso.. El resto seguro que vendrá solo.

Háblanos del videoclip

Claro, el video clip esta increíble… pero para quien quiera descubrirlo os adelanto que el día 8 de octubre habrá una presentación en el New Garamon en Madrid, donde daremos todas las claves del video… además de otras muchas sorpresitas que estamos preparando. Así que estáis todos invitados..:!!!

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

Creo que los medios orientados a la música prestáis toda la atención que podéis a los artistas. Nosotros tenemos que ser muy conscientes que sin vosotros esto tampoco tendría sentido. Así que para mí si le prestáis atención

“

HOLA SOY DAMA, Y MANDO UN SALUDO Y UN BESO MUY FUERTE A TODOS LOS LECTORES DE PLANETA28. AHH Y ESPERO QUE OS GUSTE MUCHO MI TEMA LA CLAVE




la Tábula
de las Descalzas

COME A LA CARTA CON TODO INLCUIDO x19,50€

Oferta exclusiva para los lectores de P28

Comienza con el entrante que más te guste:

- Berenjena en Tempura
- Ensalada de Queso
- Humus con Almendra
- Medallón de Salmón
- Milhojas de Manzana
- Pulpo a la Brasa

Elige tu Plato Principal favorito:

- Langostinos al Curry
- Hamburguesa de Buey
- Filetitos Solomillo ibérico
- Arroz a la Madrileña
- Rissoto con Setas
- Merluza Ondarresa

Termina dulcemente:

Con el postre que prefieras.

Se incluye:

Bebida, Pan y Café
(Copa de vino, cerveza o refresco)

Cuéntanos tu experiencia, con los platos de La Tabula, en nuestras redes sociales con esta fórmula:

#catalatabula + tu comentario

Los platos aquí mostrados son de ejemplo, pudiéndose elegir cualquiera de nuestra carta*



Come, Bebe,
Disfruta y Comparte

#catalatabula

la Tábula
de las Descalzas

www.latabuladelasdescalzas.es • Travesía de Trujillos, 2 28013 Madrid 915 231 448 • #catalatabula | #menulatabula

WWW.PLANETA28.COM

LA VOZ CANTANTE

Primera vez que aterrizáis en nuestro Planeta ¿Cómo presentaríais a La voz cantante? ¿Qué canción os define mejor?

La voz cantante no es más que dos compañeros además de amigos, amantes de la buena música, que quieren compartir con el resto del mundo sus vivencias, pensamientos, sus sentimientos.

En cuanto a la canción que mejor nos define, hay tantas, U2; Whit or whit out you, Simon & Garfunkel; The soud of silence, Tracy Chapman; Run…cualquiera de estos temazos.

¿Quiénes componéis La voz cantante? ¿Cómo os conocisteis?

Somos Carlos Piris (batería y coros) y Manuela Soriano (Voz y guitarras) y nos conocimos hace ya unos años por un amigo en común, Me ofrecieron tocar en una banda que hacían versiones de The Jayhawks, y hasta ahora.

Vamos con vuestro single "Dime algo que no sepa" un pedazo tema que al escucharla te da un buen subidón. Contadnos la historia de esta canción.

Esta canción va de muchas cosas, de la inocencia perdida, del paso de ser un niño a hacerte un adulto, y sobre todo de la superación de uno mismo, de querer ser cada vez mejor y no dejar que los demonios puedan contigo.

Seguimos con "Dime algo que no sepa" que va acompañado de un vídeo clip que le va como un guante ¿cómo surgió la idea? ¿Creéis importante dotar a la música de impactos visuales?





Creo que es básico que el video transmita lo que quieres expresar exactamente.

Aunque la canción tiene un fondo profundo, lo que queríamos transmitir es exactamente lo que está plasmado, alegría, buen rollo, felicidad, sonrisas, ganas de hacer cosas…

Nos ha encantado "El mundo es nuestro" por su potente mensaje y fuerza acústica ¿Cuál es vuestro proceso de composición?

Como la mayoría de los cantantes el proceso de composición es bastante cambiante. Hay veces que escribes la letra antes, otras tienes una música y le escribes una letra que encaje con el sonido, y otras veces haces las dos cosas a la vez.

¿Es importante para vosotros el directo? ¿Cuándo podremos disfrutaros sobre el escenario?

Es fundamental dar un buen directo, y más importante aunque el directo exprese incluso más que el disco. Nosotros somos más potentes en directo y hasta la voz suena de otra manera.
En cuanto al directo, vamos a hacer varios acústicos por 3 librerías de Madrid a lo largo del mes de Octubre.

¿Qué grupo o solista de la escena nacional actual seguís con especial atención?

Amaral, Vetusta Morla, Sidonie, o Izal son grupos que nos encantan y que seguimos siempre de cerca.

Próximos proyectos

Meternos en el estudio en breve para grabar nuevos temas y seguir trabajando duro, muy duro.

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

Creo que desgraciadamente somos un país que es poco nacional en cuanto al arte se refiere, la mayoría de las veces se prefieren artistas de fuera cuando en España hay artistas muy muy buenos. Lo que pasa es que hay que apostar por ello y muchas veces eso da miedo. Ahora solo se apuesta cuando está casi todo hecho y así es difícil ganar.

www.teletie



Productos de teletienda TV Outlet Online

ATENCIÓN AL CLIENTE

comercial@teletiendaoutlet.com

endaoutlet.com



Teletiendaoutlet.com

Artículos de teletienda y regalos a precios de Outlet. Los mejores precios en internet.

Aprovecha para comprar tus regalos más originales y prácticos

Te regalamos un cupón de descuento del 5€ para los lectores de Planeta 28





2 SECONDS LATE

Si tuvierais que presentaros ante un auditorio que no os conociera ¿qué canción de vuestro repertorio interpretaríais?

-Probablemente "Get Away", ya que es una canción alegre y divertida y si sólo pudiéramos tocar un tema queremos que invite a la gente a saltar y pasárselo bien.

Hemos podido disfrutaros en directo y hemos descubierto a un grupo joven, con un fantástico directo, trabajado, honesto y con unos temas muy potentes. Para nosotros el directo es uno de vuestros puntos fuertes ¿cómo lo trabajáis? ¿Cómo vivís los conciertos?

-Nosotros procuramos vivir cada ensayo como si fuese un concierto. Nuestro principal objetivo es que el público disfrute lo máximo posible así que tratamos de darlo todo sobre el escenario. Preparamos y ajustamos los detalles en los ensayos previos a los conciertos, pero para fundamentalmente nos dejamos llevar por la música.

Nos encanta vuestro tema "Don´t go" que da título a vuestro primer EP, ¿cómo surgió este tema?

-La verdad es que solemos tener siempre la misma mecánica para componer las canciones. A partir de una idea "en bruto" la trabajamos de forma conjunta aportando todos nuestro "granito de arena". En el caso de "Don't Go" fue especial ya que fue una de nuestras primeras baladas así que trabajamos mucho en ella poniéndole mucho mimo para intentar darle un toque diferente y que llegase y transmitiese a la gente.

Presentadnos al grupo

-Somos cuatro integrantes en el grupo: Jesús (batería), Pablo (bajo), Jorge (guitarra) y Sara (voz). Empezamos hace unos




PHX
BOS
BOSTON

cinco años como un grupo de amigos que compartíamos nuestra afición por la música y desde entonces hemos estado trabajando duro y poniendo toda nuestra ilusión para llevar el proyecto lo más lejos posible.

Os descubrimos en Madrid en la sala Galileo en concierto junto a Mailers ¿cómo fue la experiencia?

-Fue una experiencia fantástica. Tocar en una sala con la historia y la importancia en la noche madrileña de la Galileo es siempre un gran honor. El público, que en nuestra opinión son la parte más importante en un concierto ya que ellos son quienes crean el ambiente, estuvo muy metido en todo momento, cantando y pasándoselo bien que es lo importante. Además tuvimos el placer de compartir escenario con nuestros compañeros "Mailers" que tienen un directo espectacular.

Algún grupo o solista de la escena nacional al que sigáis especialmente es...

-Tal vez si tuviésemos que elegir un grupo a nivel nacional sería Dover en su primera etapa. Aun así, tenemos influencias muy heterogéneas, lo que creemos que es positivo ya que componemos entre todos aportando así cada un sus propios gustos y estilo.

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

-Quizás no hay suficientes medios que apuesten por nuevas caras dentro de la música. Sobre todo teniendo en cuenta la gran cantidad de bandas emergentes de calidad que tenemos en aquí. No obstante, poco a poco va cambiando la tendencia y van surgiendo nuevas plataformas de apoyo a la música en general y a los artistas noveles en particular. Entre ellos podemos encontrar a Planeta 28, por lo que queremos aprovechar para agradeceros que apostéis por este tipo de periodismo ayudando a nuestros grupos y solistas a darse a conocer y abrirse poco a poco camino en el panorama musical.

Os dejamos espacio para lo que nos quieras contar

-Pues contaros que en estos momentos estamos inmersos en los preparativos de nuestro primer disco, en el cual estamos poniendo todas nuestras ganas y toda nuestra ilusión. Esperamos que pronto estén disponible para que todos podáis escucharlo. También decir que podéis seguir todas las novedades del grupo a través de Twitter @2SecondsLate y de nuestra web www.2secondslate.es

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.

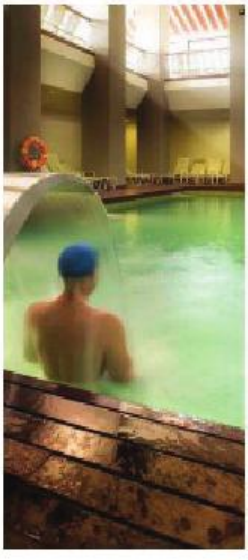
A un lado, el océano Atlántico. Al otro, paisajes que se sumergen en bosques de pinos y eucaliptos, campos de olivos y naranjos, y extensiones de dunas y marismas. Esas son las vistas privilegiadas que rodean los campos de golf de la provincia de Huelva y el Algarve portugués, muy próximos a ***Puerto 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.

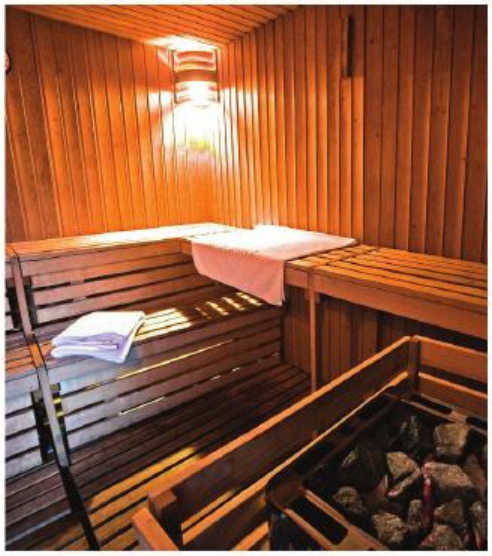


Todos los que lo deseen, pueden disfrutar de las instalaciones de este majestuoso cuatro estrellas, alojándose en una de las 400 habitaciones con las que cuenta y aprovechar para conocer los servicios e instalaciones del hotel. Entre estos destaca un área Spa, Fitness and Beauty Center de más de 1.000 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







Distribuciones Oretania tu Centro Co

vestuario de trabajo, protección labo

www.alimentos

info@alimentosdelamancha.com 926 95 03 29

tribuciones
Oretania
Centro Comercial online
lidad y buenos alimentos



omercial on line. Alimentación, bebidas,
oral y mucho más... Descúbrenos en
delamancha.com

Distribuciones
Oretania
Alimentos de Calidad Garantizada
Pinterest
skype
distribuciones-oretania.blogspot.com.es

MARTA TORNÉ

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un auténtico placer...

El placer es mío.

Estrenas en el teatro Cofidís "El Ministro" ¿cómo lo estás viviendo?

Lo estoy viviendo como algo muy bonito aunque hay una cosa que llevo fatal... estoy impaciente por estrenar de una vez! Es lo que más mola del teatro, ver cómo reacciona el público a tu trabajo. Al ser una comedia tan disparatada que toca temas de actualidad quiero ver cómo nos acogen los espectadores.

Cuando os presentaron este proyecto ¿qué pensaste?

Me gustó muchísimo la obra y mi personaje. Me parece una función ideal para la época que vivimos.

¿A quién va dirigida esta obra?

Yo creo que cualquier persona se puede sentir identificada con los personajes que quedan plasmados en "El Ministro" por eso creo que todo el que venga a vernos va a pasarlo bien y va a salir del teatro con una gran sonrisa dibujada en la cara.

¿Podemos sacar similitudes entre lo que cuenta "El ministro" y el momento actual en España?

Efectivamente. Aunque es básicamente una comedia para reír muchísimo, en la obra encontramos a personajes que se se encuentran cada día en los telediarios... hay dos chicos que podrían estar en Podemos, un político que podría


Teatro
P28

estar sacado del actual gobierno… Pero insisto, no se trata de una obra política sino una comedia disparatada.

Estás en "Hable con ellas" dos temas a elegir TELEVISIÓN o TEATRO ¿Cuál eliges?

Me encantan las dos cosas… disfruto mucho haciendo teatro y acabar e irme corriendo al plató. Yo empecé en tele y después vino la interpretación. También llegué a pensar que no volvería a hacer tele porque ser actriz es muy exigente aunque un programa semanal como el que hago ahora se hace llevadero y me encanta. Se complementan.

Habéis pasado a la siguiente pregunta otros dos temas PRESENTADORA o ACTRIZ?

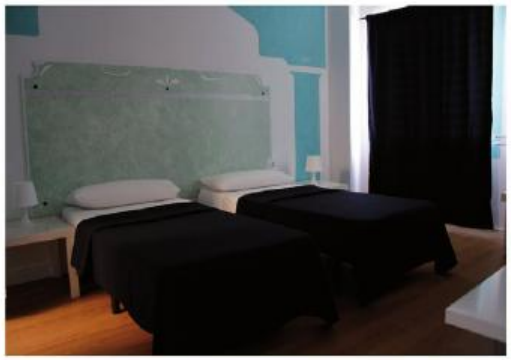
Depende del proyecto que me presenten… hay cosas que no haría como presentadora jamás y textos de interpretación que son horribles y que no haría jamás.

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

Creo que ya es de agradecer y felicitar que sigáis apostado por la cultura en momentos difíciles y desde luego siempre de una manera tan original y divertida como es Planeta 28











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



DESENFOQUES EMOCIONALES

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

WWW.TECNOVERBAL.COM
Twitter: @coachlillo



Los desenfoques emocionales son las percepciones erróneas del exterior que influyen en el comportamiento. Están basados en creencias irracionales, prejuicios, presuposiciones, sobrevaloraciones, envidias... Las creencias irracionales más comunes fueron definidas por los psicólogos Albert y Windy Dryden, pero existen tantas que cada uno de nosotros tenemos las nuestras propias. Quedan arraigados en nuestro ser, profundamente y con raíces, de manera que arrancarlos es difícil y requiere de cierto esfuerzo. Una muestra de los desenfoques emocionales se refleja en afirmaciones como los ejemplos que a continuación referimos:

Todos los hombres son iguales.

He de caer bien a todo el mundo.

Las personas de distinta raza a la mía piensan de manera distinta.

La desgracia o la infelicidad humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos.

Si salgo a la calle tengo que salir del portal siempre con el pie derecho.

Un suceso pasado es un importante determinante de la conducta presente, porque si algo nos afectó sobremanera una vez en la vida, debe continuar perturbándonos indefinidamente.

Debemos estar permanentemente preocupados por los problemas de los demás.

Como podrás apreciar, estas afirmaciones desenfocadas se sirven de verbalizaciones que integran cuantificadores universales, es decir, palabras como "debemos", "tener que…", "siempre", "nunca", "todos"… Las sectas, religiones, supersticiones y videncias (irracionales siempre) se alimentan del funcionamiento de los desenfoques emocionales.

¿Cómo incorporamos nuevos desenfoques a nuestro comportamiento? En el siguiente cuadro resumimos el mecanismo de asentamiento de estos parásitos del entendimiento:



@coachlillo



Las experiencias de vida, filtradas a través de los sentidos por nuestro Yo, repetidas y evaluadas, crean nuevas vías de comportamiento reforzadas a través de la repetición. Como consecuencia, esta nueva forma de experimentar la vida, de tramitar la información, crea una nueva vía rápida de comportamiento incuestionable: la creencia o desenfoque emocional irracional.
¿Cómo actúan? ¿Por qué se las considera negativas?
Aparte de mermar o desnaturalizar el entendimiento del mundo exterior, actúan en consecuencia a esa forma de tramitar la información. Si pensamos que viajar es peligroso y nos podemos encontrar con robos, secuestros, accidentes y demás situaciones desagradables, seguramente nunca salgamos de nuestro pueblo, guarnecidos en su supuesta seguridad. Limitamos nuestras experiencias en base a otras pasadas que hemos tramitado deficientemente. Así, en época estival, ni nos planteamos la posibilidad de salir al extranjero a conocer otras culturas. De igual forma, podríamos supeditar cualquier decisión a la previa consulta de un gurú o adivino.

¿Cómo desmontar o neutralizar un desenfoque del entendimiento?

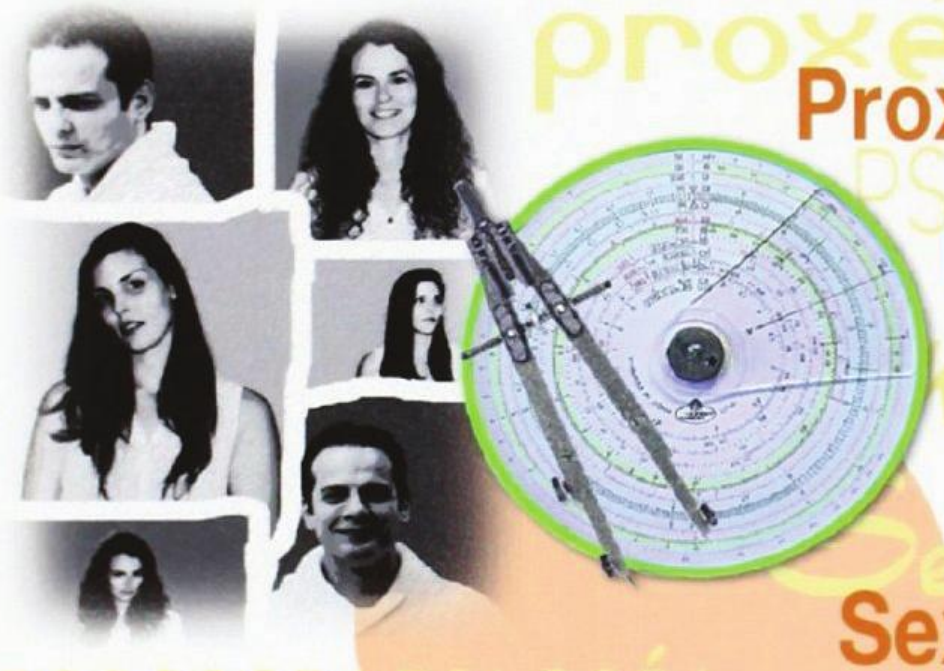
Lo más complicado es identificar o localizar el desenfoque en concreto. Reconocer que estamos operando bajo la influencia del desenfoque es muy difícil. Para ello, existen test y cuestionarios que pueden dirigir nuestra búsqueda. En el próximo número mostraremos una sencilla forma de cambiar estos desajustes mentales.

@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

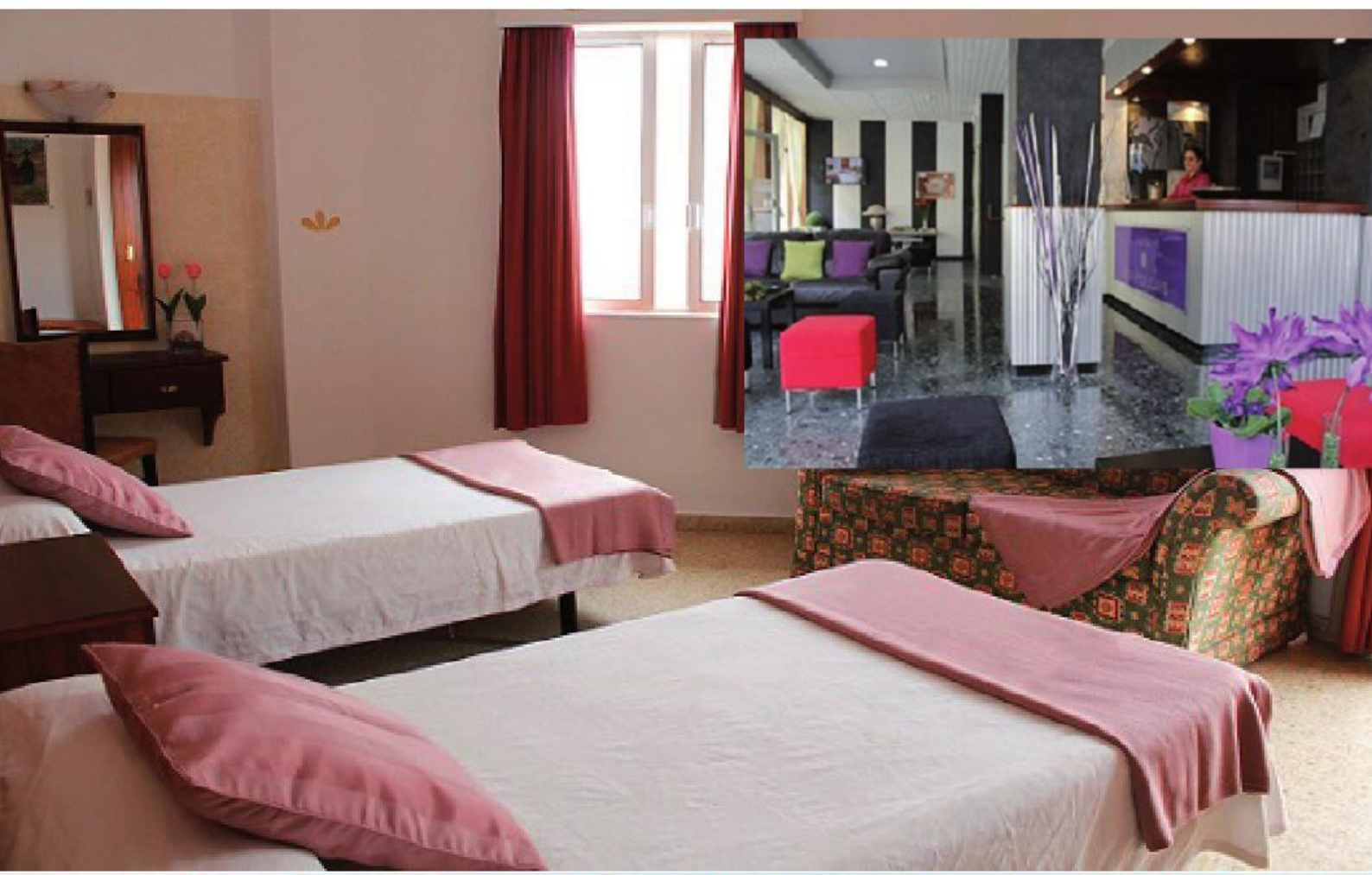
www.hotelsunholidays.com

hotelsunholidays@gmail.com

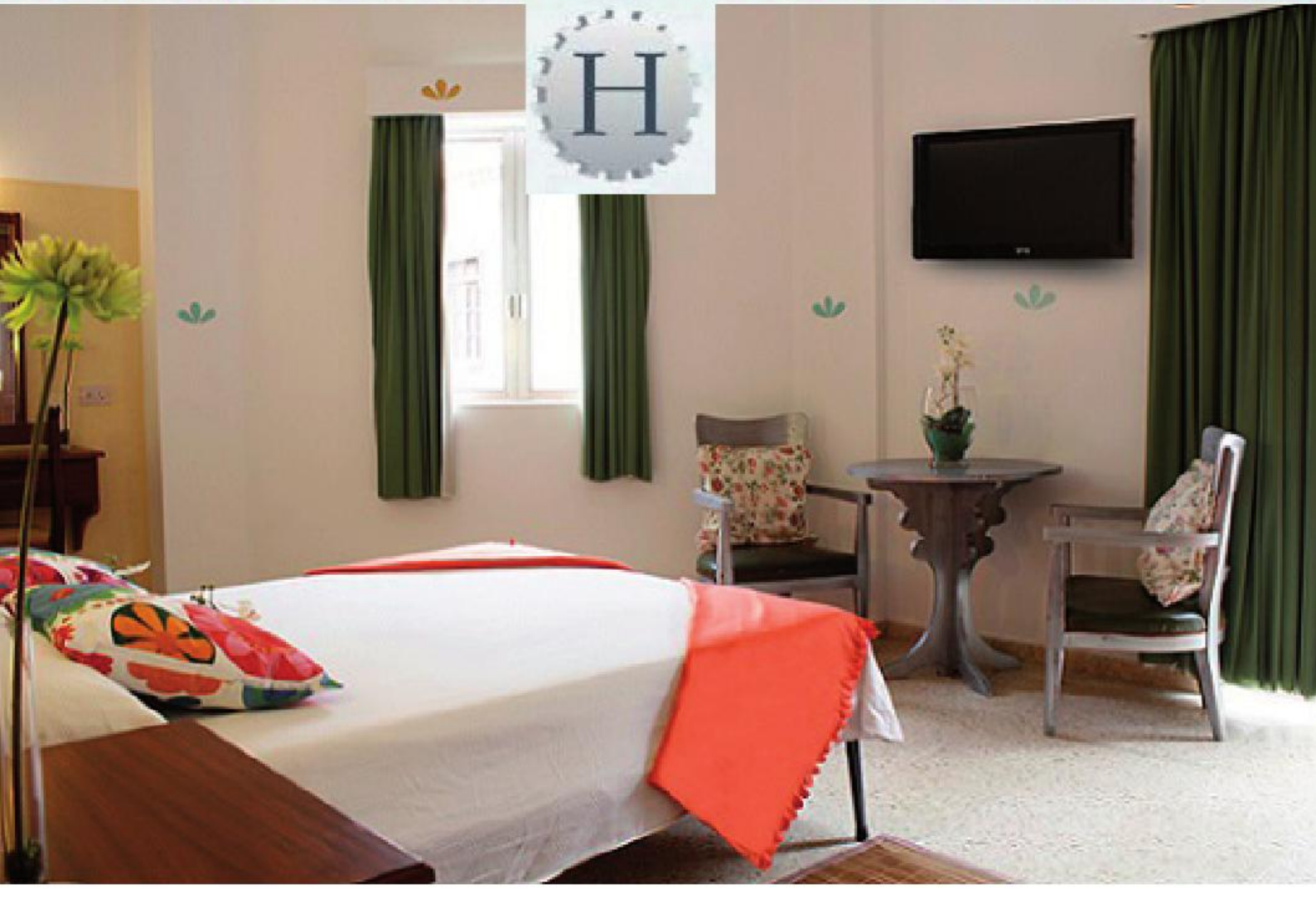








Hotel SUN HOLIDAYS





SABORES

TEXTURAS, OLORES

TÉCNICAS FÁCILES

RECETAS PRÁCTICAS

DIETA SANA

VWWW.COCINACONENCANTO.COM

HABITAS CON JAMÓN

INGREDIENTES:

1 pieza de lomo alto o medio de 1 ó 2 kilos
cantero-pieza-entera50 ml. Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
3 dientes de ajo fileteados
100-150 gramos de mostaza normal
Romero y tomillo
Sal y pimienta
1 cucharada de orégano
2 ó 3 hojas de o laurel
1 litro de caldo de carne (preparado)
1 vaso de vino Pedro Ximenez
1 vaso de Coñac o de Cinzano (Vermouth)
Para la salsa de coñac
2 cucharadas de harina tostada
1 vaso de coñac
2 cebollas cortadas en Plumas (rodajas)

Limpiar bien la pieza de carne, de forma que no quede demasiada grasa alrededor y secar con papel de cocina

Colocar la carne en una asadera, sartén o cazuela, para permitir que se dore en todos sus lados, antes de condimentarlo.

Condimentar con todos los ingredientes que tienes a partir del aceite de oliva virgen extra

Embadurnar bien la carne con esa preparación y colocar sobre una asadera, de las que tienen una bandeja que recoja los jugos, y la carne no toca el liquido que esta debajo, pero que luego utilizarás para preparar una salsa muy rica.

Dejar cocer la carne, aproximadamente unos 15 minutos por kg de peso. Si te gusta la carne más cocida, puedes dejarla, hasta que pinchándola con un cuchillo el liquido salga rosa transparente.

Con los jugos que estén en la fuente del horno, se pueden desglasar con un poquito de Cogñac y luego las cebollitas cortadas en plumas, dejando cocer durante unos 10 a 15 minutos. Si no espesa sola, agregarle la harina tostada.







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



CARLOS SOBERA

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un auténtico placer...

Igualmente amigos….

Estrenas en el teatro Cofidís "El Ministro" ¿cómo lo estás viviendo?

Con nervio y ansia. Hace más de dos años que no pisaba un escenario, y quiero reencontrarme con el público.

Cuando os presentaron este proyecto ¿qué pensastes?

Que era una comedia original por su temática y por su tratamiento. Hay que apostar por textos de autor español, y a ser posible hay que arriesgar en contenidos.

¿A quién va dirigida esta obra?

A todos en general. Una obra que llega por igual sin distinción de edad sexo, o ideología política.

¿Podemos sacar similitudes entre lo que cuenta "El ministro" y el momento actual en España?

Más de una. El público sabrá muy bien de qué hablamos y seguro que tomará partido en más de un momento de la función.

Estás en "Atrapa un millón" dos temas a elegir TELEVISIÓN o TEATRO ¿Cuál eliges?

Eso es como elgir entre papá y mamá. O sea, imposible.



Habéis pasado a la siguiente pregunta otros dos temas PRESENTADOR o ACTOR?

Mago. Nosotros creamos ilusiones entre el público.

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

Una maravilla, en serio. Me gustaría poder algo similar

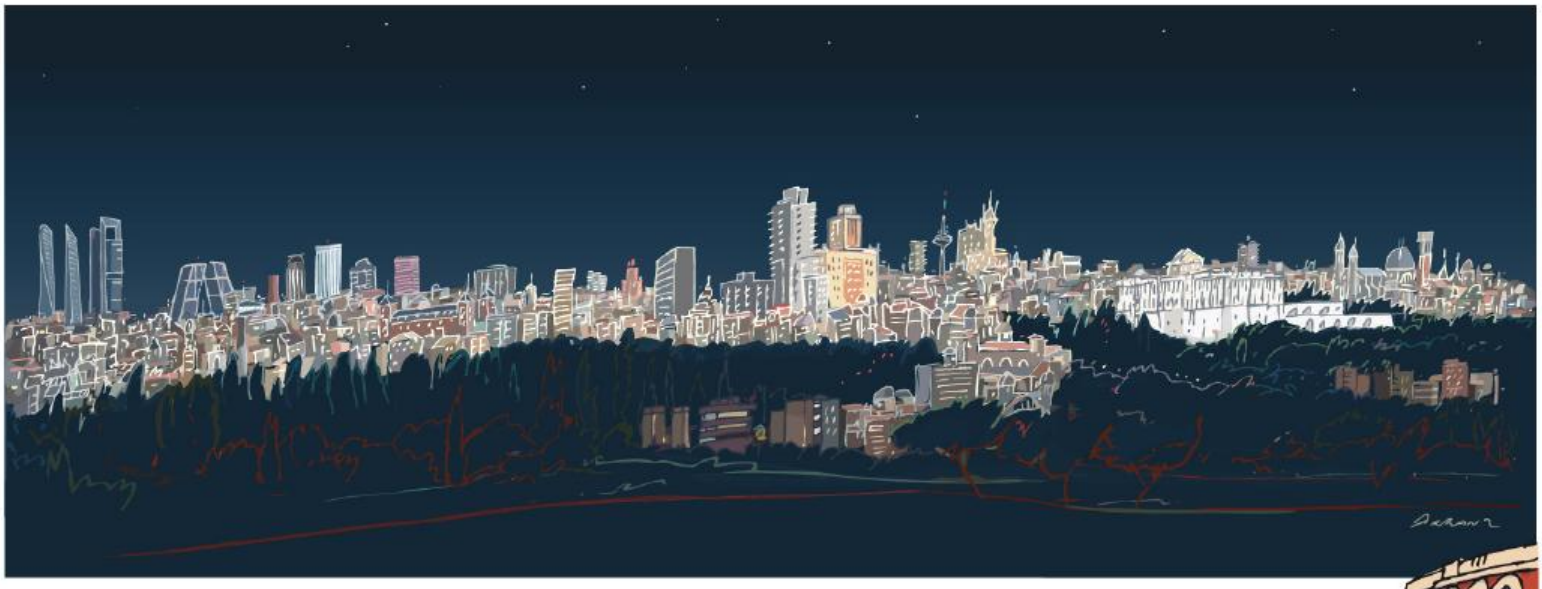
"No sólo envío un saludo, sino también mis respetos por ser lectores habituales, y agradecimiento por ser amantes del teatro.




35
Br



LAS CIUDADES RESPIRAN



Y SUS EDIFICIOS CUENTAN CON VIDA AUTÓNOMA



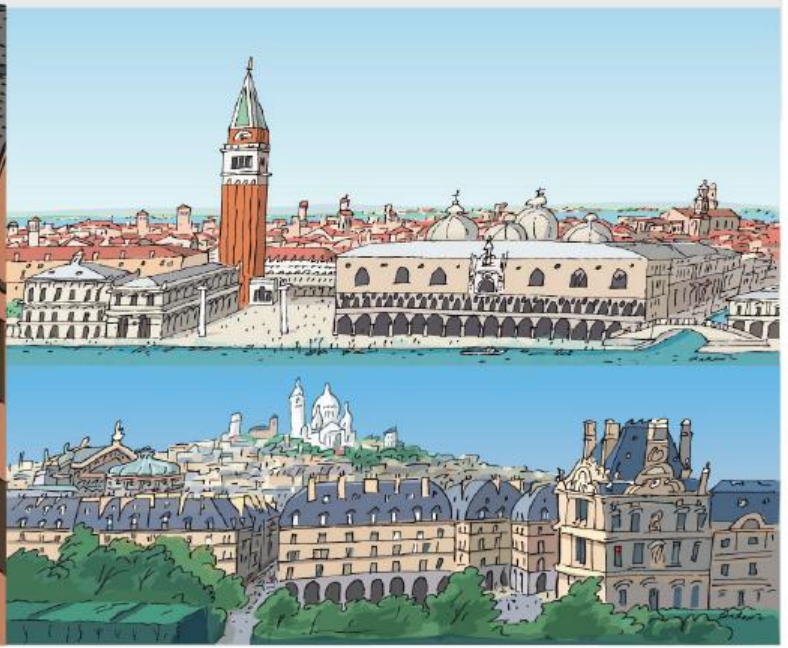
CIUDADES Dibujadas



TIENDA ONLINE

http://www.jorgearranz.com/





SECUN DE LA ROSA

Has estrenado en el Teatro Lara "El disco de cristal" ¿Qué se va a encontrar el espectador en esta obra de teatro?

UNA OBRA, que como está diciendo toda la crítica es una gozada pues en la historia de TOMY TOMÁS y sus hijos encontramos muchísima comedia, la ternura de una familia que lucha dentro del mundo del espectáculo, mucha verdad, un humor muy corrosivo por momento, mucha emoción y además canciones y música en vivo!! Por eso sale la gente tan emocionada porque encuentra todo y más...

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Porque es divertida a más no poder, porque es una gran obra y porque todo el equipo se deja la piel y es una experiencia única!

¿Qué se siente al estrenar obra en uno de los teatros más míticos de Madrid?

Estamos muy felices de poder vivir y encima con tanto éxito EL DISCO DE CRISTAL en el teatro Lara! que es ahora el centro neurálgico de la movida teatral madrileña!

¿Cómo surgió la idea para realizar esta obra teatral?

Es un homenaje a los cantantes melódicos, a la familia de artistas a la antigua usanza que luchan por conseguir sus bolos y sus actuaciones y es un canto de amor a toda la gente, héroes anónimos que lucharon en los años 70,80 y que hoy se han decepcionado tanto...



Es una obra de teatro con música en vivo (algo que a nosotros nos encanta) ¿te animas a cantar en la obra?

Si, canto varias canciones, aunque tanto Xavi Melero como Ana Hurtado, los dos chicos jóvenes de la obra llevan el peso musical de la historia... son dos de los mejores cantantes del momento, la gente vibra con ellos!

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

Cuando me lanzo a cantar LA NAVE DEL OLVIDO, algo aflamencada y le pido a mi hija que cante conmigo...

¿Cine, teatro o televisión?

Me encantan los tres medios..

Hace poco terminó Aida, una serie que ha marcado una época en la televisión española ¿cómo viviste la despedida? Con mucha emoción de volver a grabar todos juntos el capítulo final y con la felicidad de haber participado en una serie tan mítica!

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

Soy seguidor de la web y de la sección de teatro, fantástica y muy variada, me gusta que no se ciñe a un tipo de teatro y da cabida a todo!

Próximos proyectos

Acabo de terminar EL TIEMPO DE LOS MONSTRUOS , la nueva película de Félix Sabroso, es maravillosa. También he participado en un par de película mas y ahora llega el momento de estrenarlas y en breve vuelvo a rodar...

UN SALUDO ENORME A TODOS LOS VISITANTES Y LECTORES DE PLANETA28.COM !! ES UNA ALEGRÍA QUE SEAMOS TANTOS LOS AMANTES DE LA CULTURA, DEL ARTE Y DEL TEATRO! GRACIAS!

EL CIELO DE MADRID ES MUY BONITO PORQUE SE COME EL BRILLO DE LA GENTE QUE VIENE CON SUS SUEÑOS

TOMY TOMÁS

SECUN DE LA ROSA

XAVI MELERO ANA HURTADO PABLO MÉNDEZ GUITARRA



el Disco de Cristal

UNA PRODUCCIÓN DE RADIO RARA TEATRO DIRIGIDA POR SECUN DE LA ROSA

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**

PABLO CHIAPELLA

Has estrenado en el Teatro Cofidís de Madrid "Sí, soy el señor" ¿Qué se va a encontrar el espectador en esta obra de teatro?

Pues un recorrido bastante absurdo sobre mi vida laboral y personal, desde mi vida en Albacete hasta mi relación actual con el trabajo y la popularidad pasando por las personas que me han acompañado hasta hoy.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla.

Risas, risas y risas.

¿Qué dificultades te has encontrado al enfrentarte a este monólogo?

Es muy diferente a interpretar un personaje que es a lo que estoy acostumbrado. Aquí eres tú solo ante el peligro sin la cobertura que te da protegerte en un personaje, además la respuesta es inmediata, si se ríen has acertado sino estas perdido y lo notas inmediatamente. La premisa es dura.

¿Cuándo disfrutas más en los monólogos frente a la visión directa del público o actuando en series de televisión/películas?

De momento disfruto mas haciendo personajes en ficción, pero cada vez me divierto mas haciendo el monologo. Todo es empezar.

Si pudieras viajar en el tiempo al momento en el que empezaba tu carrera como actor ¿qué consejo te darías?

Un poco de paciencia, las cosas llegan cuando tienen que llegar, querer ir más rápido puede ser un error.

Participas en una de las series de más éxito de la televisión española "La que se avecina" e



interpretas a uno de los protagonistas más gañanes e inolvidables que ha dado la escena televisiva española ¿qué te ha aportado el papel de Amador?

Pues la posibilidad de hacer otros proyectos y que tengan alcance, ver el teatro lleno es una maravilla, esto se lo debo a Amador y a la popularidad que ha aportado.

Próximos proyectos.

Terminar de grabar la serie, estamos a mitad de camino de la octava temporada, seguir circulando con mi monólogo y en 2015 quiero levantar una obra de teatro de la que no puedo hablar mucho más pero pinta de maravilla.

Somos una revista eminentemente musical por lo que no nos podemos resistir a hacerte alguna pregunta sobre ello ¿Qué música nunca falta en tu MP3?

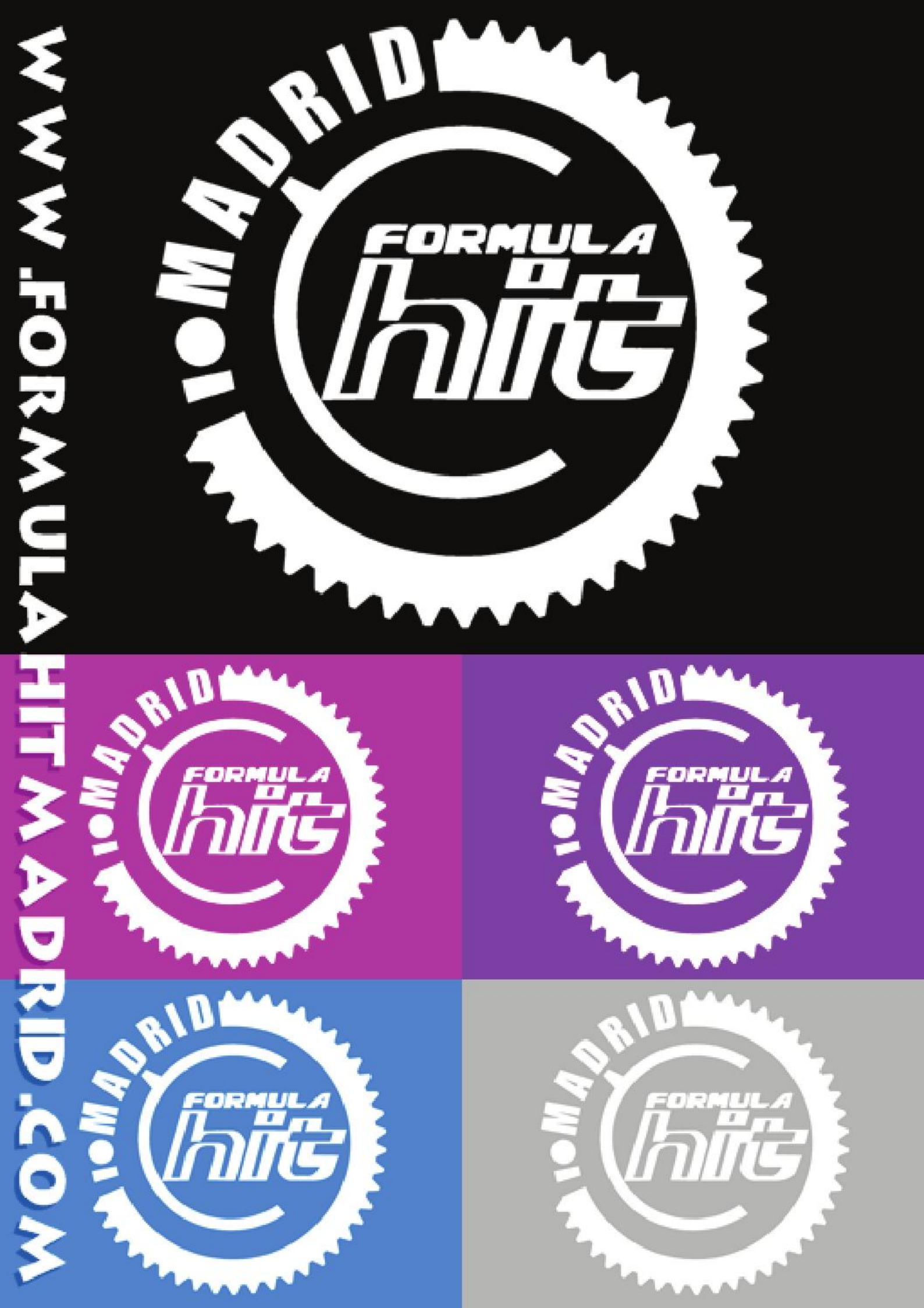
Rap nacional, Viejas glorias del Rock y algo de techno para mover el cucu.

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

Me encanta, además todo lo que de alcance al mundo del teatro es meritorio. Sois muy buenos.






WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


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

TXABI FRANQUESA

Una boda feliz, ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Teatro Reina Victoria?

Pues con cierta naturalidad, puesto que a uno, después de tantos años en la profesión y tantos teatros pisados, las plazas, ya no imponen respeto. La ilusión por estar en un teatro con mucha historia, eso sí que no se pierde!

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

1- Risas sin parar, y de menos más, que es lo que interesa.
2- 1.40h de evasión… y en 3D!
3- Pequeña aportación a la cultura. Si nos despistamos, nos la cargamos!

Descríbenos a tu personaje

Bien, no ha sido demasiado costoso ponerme en su piel. Enrique es un personaje que se asemeja bastante a mí en algunos detalles. La diferencia más destacable, es que él viene e una familia bien venida a menos, y yo de una familia de clase media, aunque también venida a menos.
Soltero empedernido, mujeriego, hedonista… Vamos, un "person".

Una pregunta que se hace en el cartel de la obra ¿te casarías con tu mejor amigo?

Si así solucionara alguno de sus problemas, no dudaría… No tengo muy idealizado el acto del matrimonio. Me parece un trámite contractual sin más. Respetando por supuesto a aquellos que lo magnifican.

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

Bueno, El caso del teatro es ligeramente diferente al formato de monólogos. No rompes la famosa cuarta pared. De todos modos, el hecho de escuchar

Una Boda Feliz

una producción de
Nearco Producciones
OLympia Metropolitana
Iraya Producciones



foto: javier naval

las reacciones del público segundo a segundo y tener la recompensa real en modo de aplauso al final, en sí mismo es una droga de la que no queremos desengancharnos del todo.

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

No tengo ningún momento preferido. Intento encontrarle matices y detalles hasta en las escenas más insignificantes. Esa es mi labor.

¿Teatro o televisión?

Pues desafortunadamente, la televisión sirve para abrirte las puertas al teatro. Me quedo con el teatro sin duda. Aunque la televisión ofrece momentos mágicos también.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Bueno, supongo que es la competencia. Cada vez el público es más entendido. Exige sacar productos al mercado con cierto nivel. No puedes competir si tu producto no es bueno. Somos muchos, hay poco público, y hay que lucharlo. En cualquier caso, siempre se agradece ver que compites con trabajos de calidad.

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

Cualquier plataforma que divulga arte en cualquiera de sus formatos, es una bendición. Para resumir, diría: NECESARIA

Respóndenos brevemente:

Última obra teatral que has visto: Misántropo
Última película: La Isla Mínima
Último disco comprado: "Pieces of a Man" – de Gil Scott Heron
Último libro leído: "Cuentos Cruentos" de Dino Lanti

Una Boda Feliz

una producción de
Nearco Producciones
OLympia Metropolitana
Iraya Producciones



foto: javier naval

MANUEL BAQUEIRO

Representáis en el Teatro Fernando Fernán Gómez "Al final de la carretera", ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Fernán Gómez?

Es un honor pisar ese escenario, que lleva el nombre del más grande de los grandes, y en pleno centro de Madrid. Pienso en la gente que ha pasado por ahí antes que yo… y me llena de orgullo y responsabilidad estar ahí arriba.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla:

Para reír, reflexionar, y volver a reír.

Descríbenos a tu personaje:

Rafa tiene 40 años, mujer, hijo, chalé adosado, monovolumen y unos vecinos inaguantables. Está atravesando una crisis personal tremenda (¿la de los cuarenta?), y empieza a pensar que igual debe hacer algo al respecto porque no puede más…

Andrés Suárez nos decía hace poco en una entrevista "el aplauso puede mentir la mirada del público nunca" ¿Qué importancia tiene para vosotros el contacto directo con el público?

El público es parte de la liturgia del teatro, son parte fundamental del mismo. Sin público no hay teatro.

Contadnos tu momento preferido de la obra.

Tiene muchos y me niego a desvelarlos. ¡¡¡Venid a verla y luego los comentamos!!!

FERNÁN GÓMEZ
CENTRO CULTURAL DE LA VILLA



91 436 25 40

TEMPORADA 2014 SALA GUIRAU
PLAZA DE COLÓN, 4

www.teatrofernangomez.com

¡MADRID!

FERNÁN GÓMEZ
CENTRO CULTURAL
DE LA VILLA

Habéis hecho cine, importantes series de TV, pregunta típica ¿Cine, teatro o televisión?

Personajes e historias, me da igual el formato, si bien es cierto que el Teatro tiene esa inmediatez, ese aquí y ahora que me pone mucho. No hay trampas, ni retomes, ni repaso de texto ni nada, hay que tirar y bregar con los imprevistos, los problemas y los –si ocurren- errores.

¿Qué está pasando en el teatro, sobre todo en la escena madrileña, que tantas obras de calidad está ofreciendo al espectador?

Pues que pese a la crisis, la gente tiene muchas ganas de contar historias, de reinventarse, de soltar tantas cosas y proyectos, y el público tantas ganas de escucharlos, que eso es muy difícil de parar. Y hay mucho talento, gente con mucho talento.

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

Pues me gusta mucho, la leo habitualmente, tocáis palos muy diversos y eso la hace muy interesante, de repente un reportaje de teatro, pero luego puedes leer sobre una carrera popular o un gadget tecnológico de última generación… está muy bien, y su sección de teatro también estupenda, sobre todo al haceros eco de una comedia tan divertida como “Al final de la carretera”, ja ja ja.

URBAN

RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

PRÓXIMAMENTE

EL MEJOR BLOG RUNNING

CAMISAS DE FUERZA

NOÉ DENIA Y NACHO DEL VALLE

Camisas de fuerza, ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el off de la Latina?

Nacho: Una experiencia preciosa. La cercanía en una sala pequeña es mágica para los actores y para el público. Si encima estás rodeado de un ambiente tan bueno como el que hay en el Off, mejor todavía.

Noé: aunque esta pieza fue concebida para teatros más grandes, estar en el Off de la Latina es un lujo. Tresbalas Producciones inicia su camino con el espectáculo CAMISAS DE FUERZA, junto al equipo del Off de la Latina. Un equipo muy ilusionado por llevar al público propuestas de calidad con una formula de multiprogramación, donde hilar fino se hace imprescindible (en la actualidad convivimos 20 compañías). Cada viernes a las 22:00 nos subimos a un pequeño escenario para contar la historia de dos locos a un máximo de 70 personas. La cercanía se hace necesaria, aquí no hay trampa ni cartón.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla.

Nacho: Es muy divertida, es intensa y cuesta la décima parte que la entrada más barata para ir a ver al Madrid. Si es que no hay color, hombre…

Noé: Porque si están leyendo estas líneas la curiosidad ya les ha picado y ese aguijón solo puede ser extraído viendo CAMISAS DE FUERZA. Porque, por qué no? Porque se puede acceder a la sala con la copa jejejeje (fumar no se puede).

Describidnos a vuestro personaje.

Nacho: De todas las formas que tenemos de relacionarnos con el mundo, él ha ele-







gido la peor: el odio. El pobre está como un cencerro.

Noé: Paco es la luz, el optimismo, la felicidad llevada al extremo. El eterno divertimento que con poco (casi nada) puede montarse una historia rocambolesca. Nada puede parar ese torrente de vida, bueno, algo si puede frustrar tanta felicidad peor no puedo contarlo porque haría un spoiler de mi propio personaje y eso sería muy grave. Se puede decir que de una pila, Paco es la parte del +, la parte prominente, el positivo vaya.

La obra consigue envolver al espectador en una atmósfera especial muy trabajada ¿cómo se ha conseguido?

Nacho: Es fácil si uno tiene un director tan bueno y acata todas sus órdenes sin protestar. Lo mismo con el iluminador, los escenógrafos… Es increíble lo que puede conseguir un buen profesional cuando le dejas hacer su trabajo y no le tocas las narices con tonterías. Esa es la filosofía de la productora "Tres balas".

Noé: ¿cómo sabes eso? Seguro que estás muy bien informado. Pues se ha conseguido con un director muy trabajador, Manuel Gancedo, que nos ha hecho trabajar como nunca. Nos dijo el primer día: -quiero, y solo quiero que lleguéis a conseguir la excelencia, y para eso vais a sudar como nunca-. No sé si hemos conseguido la excelencia, pero intentarlo, lo intentamos, vaya que si lo intentamos. Llevo mas de 15 años en este mundo y es la primera vez que me enfrento a una obra tan compleja, un viaje que te exige 75 minutos de máxima concentración.

¿Qué complicaciones encierra interpretar a dos hombres encerrados en un psiquiátrico?

Nacho: Al escribir el texto propuse situaciones muy radicales y la dirección de Manuel Gancedo ha explotado esas tensiones y esas emociones hasta llegar mucho más lejos de lo que me pensaba. Ha sido difícil llegar hasta ahí arriba.

Noé: Todas las complicaciones que te da no poder apoyarte más que en tu compañero y en ti mismo. Es una historia de dos, dos que juegan, ríen, lloran, nada que no suceda en el mundo.

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

Nacho: Me encanta observar de reojo las reacciones del público, oír las risas y escuchar los comentarios al salir. Si la función funciona, es lo más bonito de esta profesión. Si la obra fuera un bodrio no, claro. Para un actor no hay nada peor que sentir cómo el público se aburre.

Noé: Tengo que matizar un aspecto. No entramos en contacto directo con el público ya que en ningún momento nos dirigimos a ellos, estos personajes están solos y solos dialogan entre cuatro paredes. Que lo que digan y hagan interese, es cosa del que mira. Quizá deban visitar a un psiquiatra o psicólogo jejejeje. También digo, que la cercanía del público es esencial, porque aunque nunca nos dirijamos a ellos siempre los tenemos ahí, los notamos, los sentimos, disfrutamos con ellos porque si algo tienen los teatros pequeños es verles hasta los empastes cuando ríen y notarles los bostezos cuando se aburren. De momento hemos visto muchos empastes. ¿Nos dejas ver los tuyos?

Contadnos vuestro momento preferido de la obra.

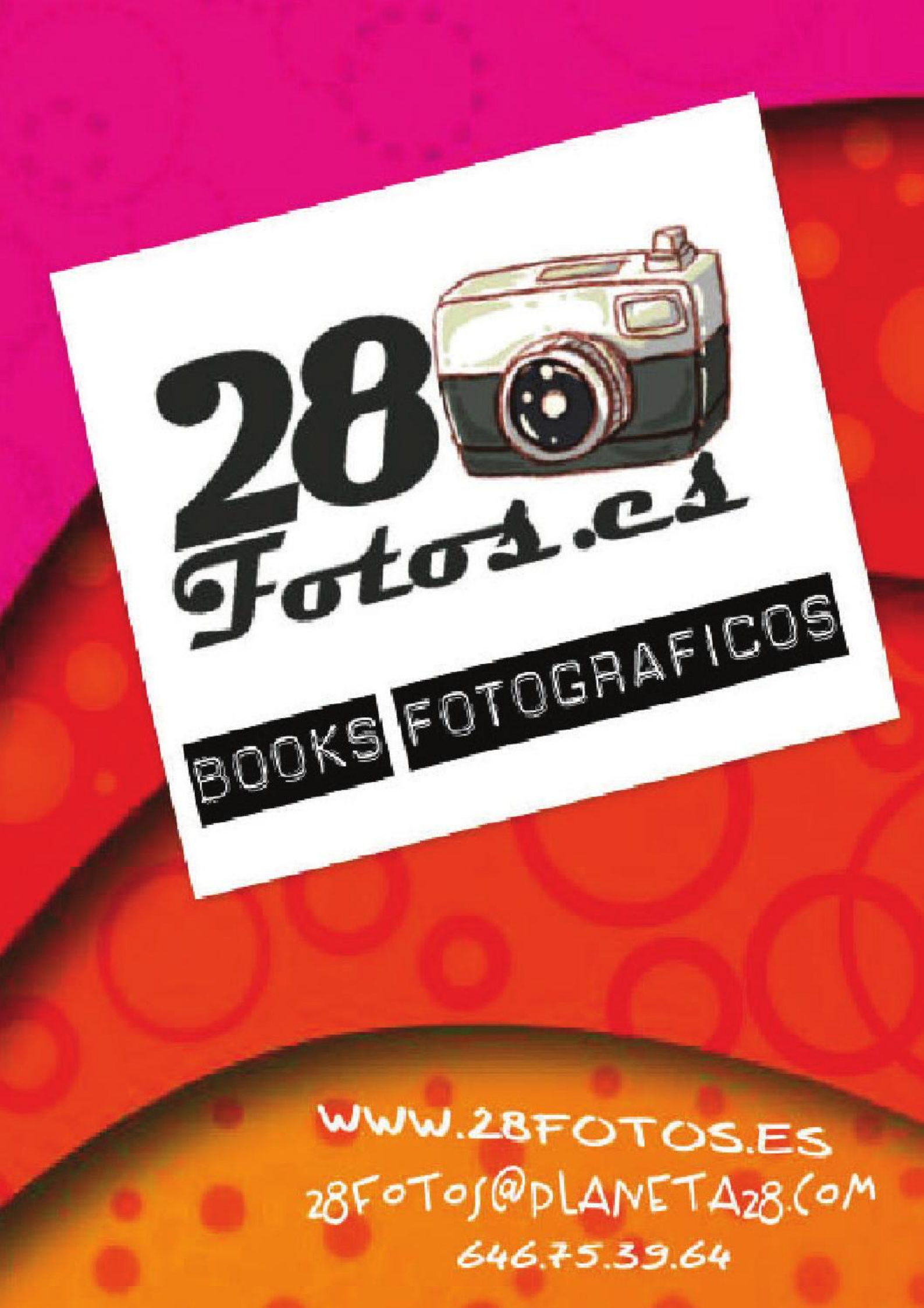
Nacho: Un monólogo que tiene mi compañero sobre las drogas. Cada vez me cuesta más aguantarme la risa en el escenario. Además, estoy dos minutos casi sin hablar y agradezco el descanso.

Noé: Tengo dos: uno cuando me dirijo a mi compañero hablando de unos gusanos. Me encanta ver su cara (no puedo desvelar más). El segundo es cuando me dejan cantar un poco de flamenco; ahí lo dejo.

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

Nacho: Un fantástico espacio de difusión. Es agradable a la vista y no saltan ventanicas de pornografía (chicos, todo tiene su momento). Yo ya la tengo en "favoritos".

Noé: En general, sin haber hecho la mili, y siendo músico eventual: ME ENCANTA. La sección de teatro, muy variada e interesante. No sé que más decir, solo gracias por ayudar al arte y la cultura.


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