www.Planeta28.com
Tu música...tu revista
Número 68 Noviembre 2014



FUNAMBULISTA

WWW.PLANETA28.COM







CONTENIDOS

FUNAMBULISTA

JORGE CASTRO

DKB

VARRY BRAVA

COCINA CON ENCANTO

URBAN RUNNERS MADRID

RAÚL CANO

www.Planeta28.com

Tu música...tu revista

EDITORIAL

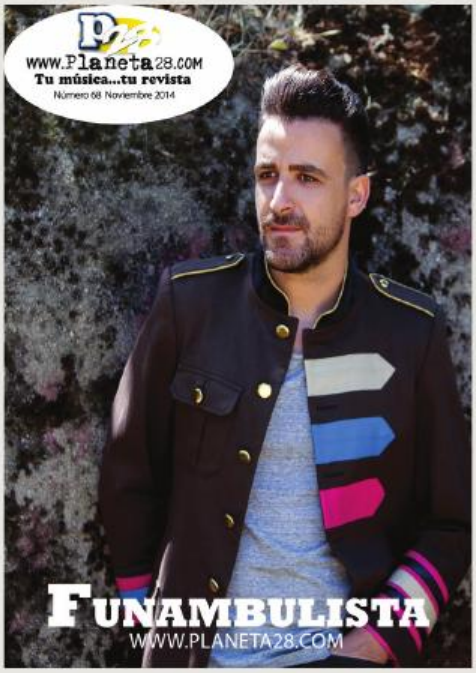
Un número lleno de buena música y el mejor teatro. Nuevos contenidos, nuevos sorteos…

En este número hacemos un recorrido por los mejores estrenos musicales de la mano de sus autores. Nos espera un otoño repleto de lanzamientos que os van a encantar.

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

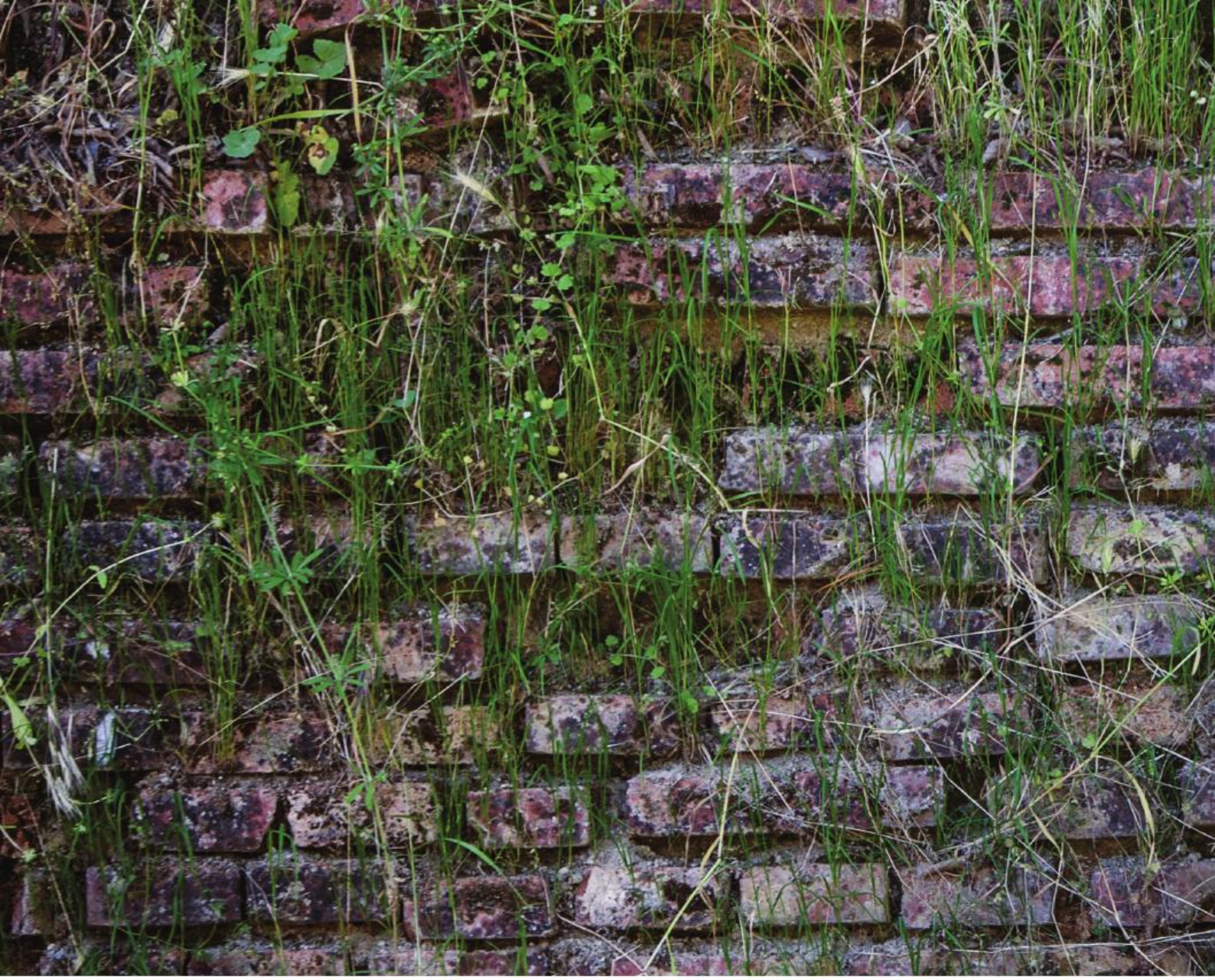
RESPONSABLE FOTOGRAFÍA
28fotos.com

RESPONSABLE CONTENIDOS
Javier Almazán

REDACCIÓN
Marta Valverde
Joel Pons
Igor Santiago
Vanessa Gómez

MAQUETACIÓN
Daniel Esteban

INFORMACIÓN
PLANETA28@PLANETA28.COM



FUNAMBULISTA

Funambulista es la banda liderada por Diego Cantero, uno de los jóvenes autores e intérpretes destacados de la música pop de nuestro país.

Su trayectoria musical se inicia hace más de una década, cuando apenas superada la mayoría de edad comienza a recibir multitud de premios nacionales. Desde entonces ha publicado tres discos en solitario, hasta que en 2010



lanza su primer álbum bajo el nombre de Funambulista. Sus canciones han recibido más de tres millones de visitas en Youtube y alcanzado posiciones destacadas en plataformas digitales y en las principales radios y televisiones musicales. Además, ha producido multitud de discos de otros grupos y compuesto canciones para importantes artistas y para televisión, como la sintonía de la serie “Familia” de Telecinco.

En otoño verá la luz su nuevo álbum cuyo primer single es “Quiero que vuelvas”, la canción que ha creado para la BSO de la película “Perdona si te llamo amor” y aterriza en nuestro Planeta para presentarnos este nuevo trabajo.

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

Me siento afortunado de tener la oportunidad de seguir sacando discos, de tener a Darlalata (mi discográfica) dispuestos a apostar por este proyecto.

Ahora que ha pasado una semana desde el lanzamiento siento felicidad y alivio, nuestros seguidores han conseguido poner el disco en el 11 de los más vendidos y parece que está gustando, no es un buen momento para emprender pero nosotros nunca nos hemos guiado por eso, creemos que cuando unas canciones tienen que ser escuchadas es nuestra obligación hacer un disco.

"Quédate", ¿Por qué este título?

Quédate es una invitación a la gente para que, en una época en la que todo va deprisa, dediquen un rato a escuchar lo que hacemos.

Es un disco muy esperado tras tu primer fantástico trabajo y como carta de presentación "Quiero que vuelvas" formado parte de la BSO de la película "Perdona si



te llamo amor" ¿cómo están recibiendo tus fans este nuevo trabajo? ¿Cómo es la experiencia de formar parte de una Banda Sonora?

Está superando con creces nuestras expectativas, notamos cómo se multiplican los seguidores y es muy bonito. Hacer la canción principal de "Perdona si te llamo amor" ha sido un regalo, ya había hecho un trabajo para una serie de televisión, pero nunca para cine, Escuchar tu tema en un cine es algo muy emocionante.

¿Qué sorpresas nos esperan en vuestra gira?

El primer gran cambio, es que he recuperado a la formación original de Funambulista, dos de ellos tuvieron que dejar el proyecto durante un par de años por cuestiones laborales. Ahora estamos todos otra vez y esa magia se nota. Además Tato Latorre que ha sido el productor del disco (culpable de que hayamos hecho el mejor disco de nuestra carrera) ha preparado el directo con toda la banda. Han sido unos días preparando el directo, estamos sonando como nunca, así que deseando salir a la carretera.

Háblanos de las colaboraciones de lujo que



tiene el trabajo.

Jorge Ruiz (Maldita Nerea) es una persona que siempre ha mostrado su generosidad con Funambulista, nos llevó de gira durante dos veranos. Aprendo mucho de él y siempre pensé en hacer una colaboración, creo que ha sumado mucho a la canción "Quédate", es un honor tenerlo en el disco.

Andrés Suarez es amigo y compañero de escenarios desde hace muchos años. Hace un año grabamos un directo en Libertad 8 cantando Ya verás, quedó tan emotivo que le pedí grabarla para el disco, es un tío grande!

Gastelo es de esos lujos que se da uno. Desde que compuse Tiemblo pensé en ella, es una grandísima compositora y su voz es muy especial, para mí junto a Luz Casal , las mejores de este país.

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

Vosotros sí, sin duda, hacen falta más medios como el vuestro. Es complejo promocionar discos hoy día con tan poco espacio en radio y televisión.

El 26 de diciembre queremos cumplir un sueño, llenar La Riviera de Madrid, he compuesto un tema para regalarlo únicamente con las entradas de ese concierto, será un día grande!

"

UN ABRAZO A LOS LECTORES DE PLANETA28, ME GUSTÁIS MUCHO


FUNAMBULISTA
QUÉDATE


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

SAN SILVESTRE VALLECANA

Desde 11 del 11 a las 11 de la mañana se pueden reservar los dorsales. Hay 39.000 para la carrera popular y 1.000 para la internacional. El precio son 20 y 21 euros, dependiendo de si necesitas o no chip de cronometraje.

Es sin duda nuestra carrera favorita. El 31 de diciembre a partir de las 17.30 horas Madrid se llena de Runners para despedir el año de la mejor manera posible, con una fiesta del Running.

Con un recorrido de 10k, que empieza en las inmediaciones del Estadio Santiago Bernabéu y termina cerca del estadio del Rayo Vallecano (sólo los profesionales terminan en el césped del estadio). El mejor ambiente, amenizado con bandas de música, y durante todo el recorrido mucho público que no para de animar. Corredores de todas las edades toman la salida, muchos sin intención de cruzar la meta, sólo por pasarlo bien.

En la inscripción puedes acreditar tiempo para poder salir en diferentes "cajones" que se adecúen a tu ritmo.

Todo Runner que se precie de serlo, debe correr al menos una vez en su vida una San Silvestre Vallecana, sólo hay 40.000 plazas…pueden parecer muchas… pero vuelan¡¡¡
Si te animas allí estaremos despidiendo el año de la mejor manera… corriendo¡¡¡

Disfruta el Running…
Urban Runners Madrid.

UrbanRunnersMadrid

Cuando tus piernas y tu cabeza no puedan más, tu corazón hará el resto

JORGE CASTRO

Jorge Castro, cantautor madrileño, nacido en Madrid el 29 de enero de 1982. Lleva desde 2005 actuando en locales como Libertad 8 (Madrid), Sala Camelot (Salamanca), Sala Ítaca (Murcia), L'astrolabi (Barcelona), Fnac, El Corte Inglés... cerró el ciclo Art Pegio'09 de la fundación progreso y cultura, participó en el Art Pegio'10 homenajeando a Miguel Hernández y en diversos eventos solidarios... Ha compartido escenario con músicos de la talla de Luis Eduardo Aute, Ismael Serrano, Pablo Guerrero, Pedro Guerra, Patxi Andión o Javier Krahe.

Es uno de nuestros cantautores preferidos y es un placer charlar con él para que nos presente su nuevo trabajo

Tu nuevo trabajo se llama "10 años después" ¿por qué este título?

En marzo de 2005 fue mi primera actuación. Creo que los discos recogen el momento en que te encuentras al grabarlo, pero también se refleja todo el camino recorrido. 10 años es una cifra importante... En este tiempo han pasado muchas cosas, he tenido momentos buenos y malos, pero lo más importante es que aún sigo en pie, con ganas de seguir luchando y de intentar ser cronista de la época que me ha tocado vivir. ¡Espero que dentro de otros diez años volvamos a charlar para "Planeta 28"!



naranjas de Riola

c/ San Cristofol, 38
46417 RIOLA - Valencia
Atención al cliente:
615 208 586 // 615 196 775

SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Las mejores naranjas valencianas.

24 Recién recolectadas a su domicilio en 24 horas.



Compre o regale naranjas a sus mejores amigos.



Mejor precio garantizado.



TIENDA ONLINE
www.naranjasriola.com



naranjas de Riola

las mejores recetas con naranjas en el BLOG

¿Qué nos vamos a encontrar en tu disco?

Me considero un músico ecléctico que bebe de muy diversos estilos. En mi discoteca podemos encontrar desde la canción de autor hasta el heavy metal, pasando por la música clásica, el flamenco... Intento aprender de todo lo que me rodea y lo intento reflejar en mi música. Creo que "10 años después" recoge todo lo vivido en estos diez años musicales.

¿Cómo surgió este proyecto?

Después de grabar ¡Romperé! (un ep con cuatro temas) tenía la necesidad de seguir componiendo y de añadir a estas cuatro canciones, otras nuevas para reunirlas en un nuevo trabajo. Además siempre que termino un disco, estoy deseando grabar el siguiente. Para mí grabar un disco es una experiencia tremendamente positiva, tanto personal como musicalmente.
Como vives, en los tiempos que corren, sacar un trabajo al mercado

La verdad es que cada vez es más difícil sacar un disco. Cada vez se compra menos música y por lo general en los medios de comunicación (el vuestro es una excepción) parece que no hay hueco para casi nadie, exceptuando a la música comercial. Aún así, es esa "necesidad" de crear y de compartir mis canciones con todos vosotros es lo que me lleva a grabar mi tercer trabajo. ¡Espero que os guste!

"

AMIGOS DE PLANETA 28, UN PLACER SALUDAROS DESDE ESTAS LÍNEAS Y SABER QUE ESTÁIS AHÍ APOYANDO LA CULTURA. ¡ESPERO QUE OS GUSTE MI NUEVO TRABAJO Y QUE NOS VEAMOS PRONTO! ¡UN ABRAZO!

Háblanos de las colaboraciones

He tenido el inmenso privilegio de contar con las voces de Luis Eduardo Aute y Cristina del Valle. Todo lo que diga sobre ellos es poco... musicalmente, son dos maestros cada uno en su estilo y personalmente son un ejemplo a seguir por su compromiso, su buen hacer y su bondad. Ha sido un sueño cumplido poder tenerles en mi disco.

¿Qué une a Jorge Castro con Libertad 8?

El libertad 8 es mi "casa musical". Fue el primer local donde me dieron fecha para actuar (hace 10 años) y siempre me he sentido como en casa en ese "pequeño-gran" escenario. Tiene algo especial, magia... Allí he presentado mis dos discos anteriores ("¿Quién eres tú?", "El mensajero del viento" y presentaré también "10 años después"), grabé mi primer videoclip ("En cualquier acera") y siempre me he sentido muy bien tratado.

¿Es importante para



tí el directo? ¿Cuándo podremos disfrutarte sobre el escenario?

Para mí el directo es la forma más importante de expresión. Es mediante el contacto directo con el público donde el músico puede sentirse vivo, es algo mágico imposible de expresar con palabras. La presentación será el sábado 22 de noviembre a las 22:30 en el café Libertad 8. ¡Espero veros por allí!

Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar.

Aunque no tenga nada que ver con la música, quiero expresar mi profundo malestar por la situación que estamos viviendo. ¡Basta ya de corrupción y que de una vez por todas los políticos luchen por el interés de los ciudadanos!



URBAN

RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

PRÓXIMAMENTE

EL MEJOR BLOG RUNNING


la Tábula
de las Descalzas

Menús para grupos

y si lo prefieres... a tu medida



Menú Fusión 35,00€



Menú Valencia 19,90€



Menú Marsella 22,00€



Menú Tánger 24,90€



Menú Mediterraneo 27,50€



Entra en
latabuladelasdescalzas.es
e infórmate

Hazte una foto de grupo,
súbela a la web y consigue tu cena

¡Hasta 10 amigos cenarán gratis!

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

WWW.PLANETA28.COM

DKB

Artista de origen cubano llamado Ariel, nacido un 27 de septiembre en Ciudad de La habana (El vedado), criado en Cayo Hueso (Centro Habana). Compositor de grandes éxitos como “Esto es pa ti”, “Fruto Prohibido”, “A lo loco”, entre otros… Creador y líder del grupo Santa Fe, en el cual además de interpretar las canciones era el compositor y productor de las mismas. Su nombre artístico DKB viene de su seudónimo: Dkuba. Aterriza en nuestro Planeta DKB

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer ¿cómo presentaríais a DKB?

Efectivamente es la primera vez que estoy con Planeta 28, un placer estar aquí! Presentaría a DKB mas o menos así: “ Señoras y señores un terrícola llamado DKB que llega a nuestro planeta con mucho ritmo desde una tierra llamada Cuba! “

¿Qué tal vuestra visita por España? ¿Cómo es el público español?

¡España me encanta!, Y me gusta tanto que he creado familia aquí y llevo años instalado compartiendo vida entre Miami y Madrid, ya que a raíz de mi primer éxito “Esto es pa ti” tuve que asentarme un poco más aquí por la cantidad de shows (bolos y conciertos) que me salían en territorio español. El público de aquí es encantador, bailan mucho la música latina y la reciben con muchas ganas. La verdad es que cuando salgo en directo todos corean mis canciones y eso me hace sentir muy querido.

Impresionante el tema “Ella lo que quiere” para los que amábamos la música de Ace of Base ¿cómo surgió esta idea?


DKB
D K U B A
ELLA LO QUE QUIERE



Desde que empecé en la música siempre he compuesto al 100% todos los temas yo. Nunca he hecho ninguna versión de un tema hasta ahora. Este ha sido el primero, inspirado por el buen feeling que trasmitieron en la década de los 90's los Ace of base. Soy el primer autorizado a utilizar su melodía para hacer una versión, lo cual me llena de orgullo, ya que su músicame recuerda momentos lindos de cuando era muy jovencito y comenzaba a bailar en discotecas y fiestas de quince años.

Otro impresionante tema "Mete pal cuerpo" con grande colaboraciones, cuéntanoslas

Bueno! Mete pal cuerpo ha sido editado con unos grandes hermanos llamados "Panorama". Son una orquesta gallega que impresionan muchísimo por su show y siempre cuentan con grandes cantantes, técnicos y músicos! Esa colaboración fue idea de mi manager gallego Virvi Fraga y por el buen feeling que surgió desde la primera vez que compartimos escenario juntos. Es una fusión de ritmos brasileños con dance latino y considero que es una de la producciones más logradas que tengo.

Siguiendo con vuestros temas ¿creéis importante dotar a vuestra música de un estímulo visual?

Siempre ayuda muchísimo hacer un buen videoclip. Hay canciones con las que el mensaje cala mucho más gracias a lo audiovisual; es el caso de las canciones urbanas y bailables en las que es necesario tener un clip lleno de alegría, baile, sensualidad. Ara lograrlo, muchísimos profesionales ponen su granito de arena para que sea un éxito en las redes y por consiguiente en las ventas del single.

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

Es cierto que la piratería afecta muchísimo a los artistas. Sin embargo por nuestra parte sin instalarnos en la queja, lo que nos queda es crear buenas canciones y actuar de modo impecable dando un valor añadido a nuestros seguidores. De este modo, ellos mismos querrán premiar nuestro esfuerzo y acercarse a comprar el disco.

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





VARRY BRAVA

El nuevo trabajo discográfico de Varry Brava se titula “Arriva, 16 horas de juego y 4 litros de bebida energética” y el 30 de septiembre es su fecha de salida. La producción del disco ha sido dirigida por Tato Latorre y cuenta con la colaboración de Sebastian Krys y Juan de Dios. Tres prestigiosos productores al servicio de las nuevas canciones de la banda murciana. Un placer volver a tenerlos en nuestras páginas para presentarnos este nuevo trabajo.

¿Cómo definirías a Varry Brava?

Óscar: Hacemos canciones y las tocamos en directo. No hemos venido a hacer lo que se espera de una banda de pop nacional. Nos gusta hacer un pop directo, enérgico y desenfadado. Dicen que somos únicos

Hemos encontrado una banda de música desenfadada, sin complejos y con mucho bagaje a vuestras espaldas, ¿qué grupos o solistas os influyen?

aarönsáez: Muchísimos, por supuesto todo lo que nos influyó cuando niños, las música de los 80 y 90, la música disco italiana, y actualmente la electrónica, el nuevo r&b americano, no sé, podría estar tirando nombres todo el día y no íbamos a acabar nunca.

Nuevo trabajo “Arriva 16 horas de juego y 4 litros de bebida energética” ¿Qué nos vamos a encontrar? ¿Por qué este título?

Óscar: Vais a encontrar canciones muy directas, vitalistas, con mucho recorrido y sin fecha de caducidad. El nombre viene de “arriba” lo hacemos con “V” porque nos gustan más las V,





como con Varry. El subtítulo es una manera más esplendida de decir “Arriva”.

Vamos con vuestro primer single “Fantasmas” un tema que nos ha enganchado desde la primera escucha, ¿Por qué elegisteis este tema como primer single?

aarönsáez: Realmente es el segundo, empezamos con “OH, OUI OUI” antes de verano pero este el single que ha acompañado la salida del disco. Lo elegimos porque representa muy bien una parte de nuestro trabajo, la vertiente más cañera, el lead nos gusta, nos recuerda a la electrónica de hoy en día, nos pone a bailar, y nos parece moderno.

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

Óscar: Disfrutamos mucho en directo, siempre nos han dicho que para conocer bien nuestras canciones es necesa-



rio vernos en directo. Le damos mucha importancia al vestuario y la escenografía en un directo. Intentamos hacer una fiesta de nuestros conciertos. Es una relación con el público imprescindible para nosotros. Empezaremos la gira de presentación el 8 de Noviembre en la Sala Independance de Madrid y hasta final de año pasaremos por Alicante, Valencia, Barcelona, Granada, Murcia, etc. Se pueden ver todas las fechas y comprar las entradas en www.varrybrava.com .

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

aarönsáez: No conocía la revista pero me ha encantado, hay muchos blogs, revistas, pero sin duda seguimos teniendo pendiente la asignatura de la televisión, que no hay manera de que pongan ni un poco de interés en la música, pero bueno, siempre hay medios que aman la música y van a seguir estando y saliendo nuevos siempre.

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.

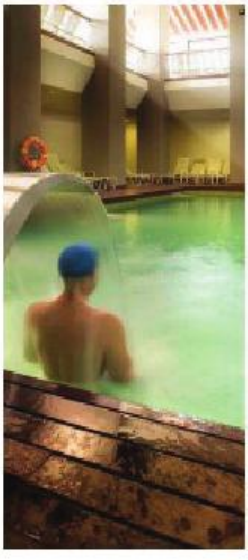
A un lado, el océano Atlántico. Al otro, paisajes que se sumergen en bosques de pinos y eucaliptos, campos de olivos y naranjos, y extensiones de dunas y marismas. Esas son las vistas privilegiadas que rodean los campos de golf de la provincia de Huelva y el Algarve portugués, muy próximos a ***Puerto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

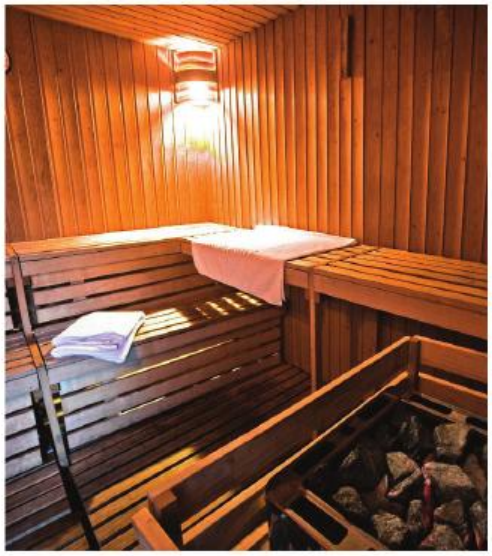


Todos los que lo deseen, pueden disfrutar de las instalaciones de este majestuoso cuatro estrellas, alojándose en una de las 400 habitaciones con las que cuenta y aprovechar para conocer los servicios e instalaciones del hotel. Entre estos destaca un área Spa, Fitness and Beauty Center de más de 1.000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

RAÚL CANO

Segunda vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer, para presentarnos "Ser Papá" ¿Qué se va a encontrar el espectador en esta obra de teatro?

Una mezcla de monologo teatralizado aderezado con mi estililazo de interpretación gestual en otras palabras: súper divertido ósea lo más (sin engaños).

¿Qué se siente al estrenar una obra teatral?

Es como un salto a una piscina que no sabes si tiene agua y si la tiene a ver a qué nivel está por si incluso puedes disfrutar buceando.

Finalmente siempre se disfruta incluso cagándola.

¿A quién va dirigida?

A todo el público, a jóvenes; a jóvenes que serán futuros padres, a padres, a abuelos que fueron padres y a mujeres que llevarán a sus maridos o parejas.

Un motivo fundamental por el que recomendaríais a cualquier amigo que fuera a disfrutar de "Ser papá".

La risa y el humor de Raúl Cano mezclado con la magia teatral de pasar 70 minutos Dirigidos al respetable (el público que paga para vivir el directo del teatro)

La obra afronta preguntas muy trascendentales desde el prisma del humor ¿qué dificultades presenta interpretar esta obra?

Teatro

P28



Plasmar en la escena sensaciones universales de los padres adaptándose a los tiempos que vivimos sin olvidar a nuestros ancestros, que nos educaron.

Tienes una dilatada carrera profesional si tuvieras que elegir ¿Cine, teatro, televisión?

Llevo mucho teatro en la espalda me gustaría más cine y tv y lo haré.

En los tiempos que estamos, ¿es aún más difícil hacer reír?

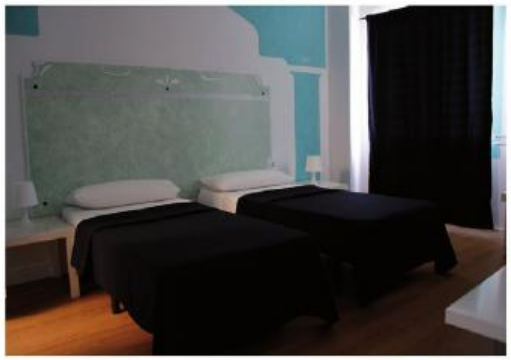
No, en tiempos malos es más fácil hacer reír porque la gente está cansada de escuchar penurias que no le importan un carajo y cuando les expones una realidad suya cómicamente; la risa es el doble; la risa es una terapia.

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

MARAVILLOSO!











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



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**

DESENFOQUES EMOCIONALES (II)

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

WWW.TECNOVERBAL.COM
Twitter: @coachlillo



Este mes tratamos el aspecto práctico para desmontar esos desenfoques emocionales que nos roban energía, capacidad de entendimiento y, por tanto, de acción. Y decíamos que lo principal era identificar el desenfoque que nos limita. Fíjate en estas cuestiones que nos haremos:

. ¿Algo me está impidiendo llevar a cabo las acciones necesarias para resolver un asunto?

. ¿Tengo pensamientos molestos acerca de lo que yo u otros deberían hacer, pensar o sentir?

. ¿Utilizo la fantasía o el pensamiento mágico al considerar algún problema? ¿Espero que debido a una especie de milagro todo se solucione?



. ¿Me siento abrumado por el miedo a lo que piensan otros de mí mientras trabajo en este problema?

. ¿Entro en círculos viciosos al intentar solucionar un problema en concreto?

. ¿De dónde procede esta forma de actuar? ¿La he aprendido en el colegio, de mis padres, de mis amigos?

. ¿Se repite el comportamiento siempre que estoy intentando solucionar problemas similares éste?

. ¿Me ha ayudado a solucionar problemas con éxito en el pasado? ¿Cuáles?

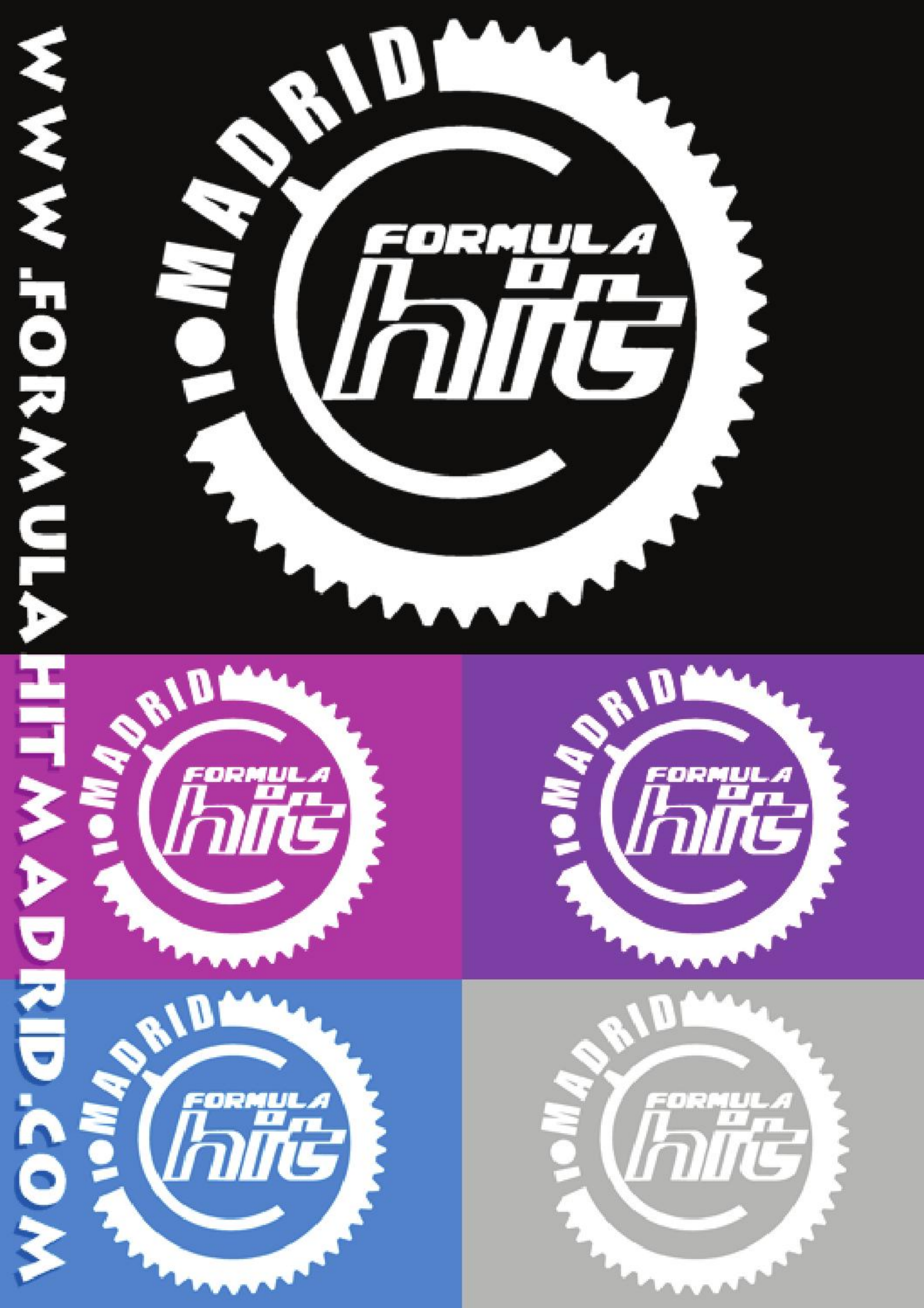
. ¿Desencadena algún tipo de miedo o de culpa actuar acorde al desenfoque?
. ¿Es este desenfoque algo que puedo expresar en una frase o dos? ¿Es una sensación acaso?

Y finalmente,

. ¿Puedo expresar con palabras la creencia que me bloquea? Si es así escríbela: La creencia que me bloquea es...

El siguiente paso es crear un debate interno en el cual veamos lo irracional de ese pensamiento automático con el que operamos, las acciones o decisiones que tomamos derivando del mismo y las consecuencias negativas de dicho

@coachlillo


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


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

pensamiento. En nuestro diálogo interno nos ocupamos de la posibilidad de nuevas formas de operar, nuevos enfoques positivos, buscando la mejor manera de actuar en consecuencia. Como conclusión, verbalizamos la nueva creencia o enfoque emocional. Finalmente repetimos ese nuevo comportamiento, forzando la tramitación y consecuencia del mismo, para asentarlo en nuestra forma de actuar "automáticamente".

Por ejemplo: "Cuando hago un trabajo, el desenfoque emocional que me distorsiona, es el pensamiento recurrente de que todos compiten contra mí". A partir de aquí, creo un pensamiento racional interno, poniendo en duda esa supuesta competitividad, observando las negativas consecuencias de operar bajo ese prisma y preguntándome qué ocurriría si cambiase ese chip interno por otro diferente y positivo. Quizás, mi nuevo enfoque sea: A la hora de hacer un trabajo exijo lo mejor de mí, sin preocuparme de los demás.

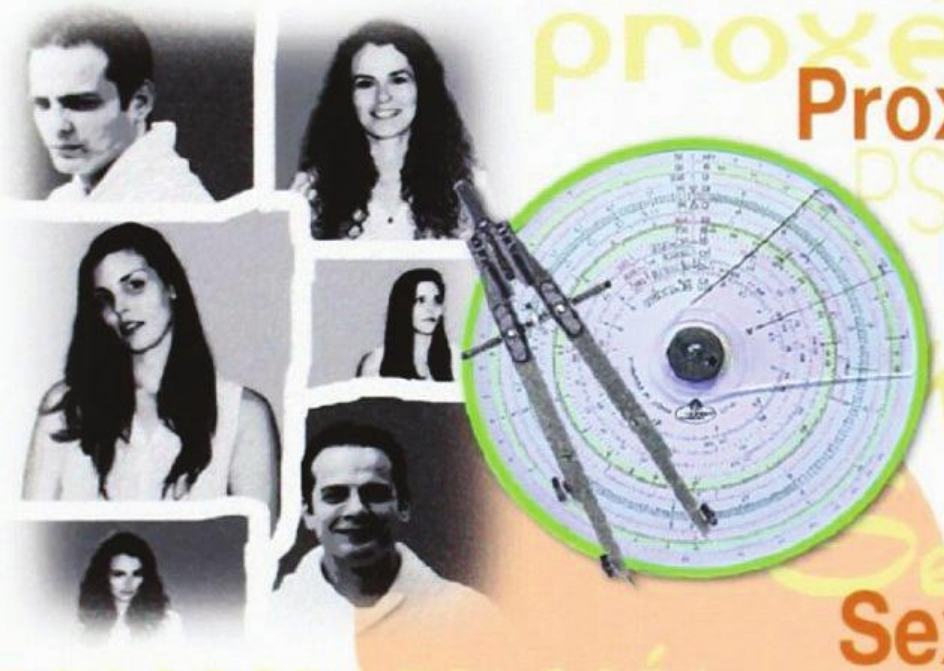
Este ejercicio basado en preguntas y respuestas es inmediato, útil y práctico. Nos permite verificar cuán maleables somos y cómo actuamos bajo determinados prismas que, casi sin darnos cuenta, merman nuestra capacidad de entendimiento. Podemos superar miedos, supersticiones, reticencias irracionales, bloqueos... Siempre apuntando hacia nuestra mejor versión: nuestro Yo 2.0.

@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

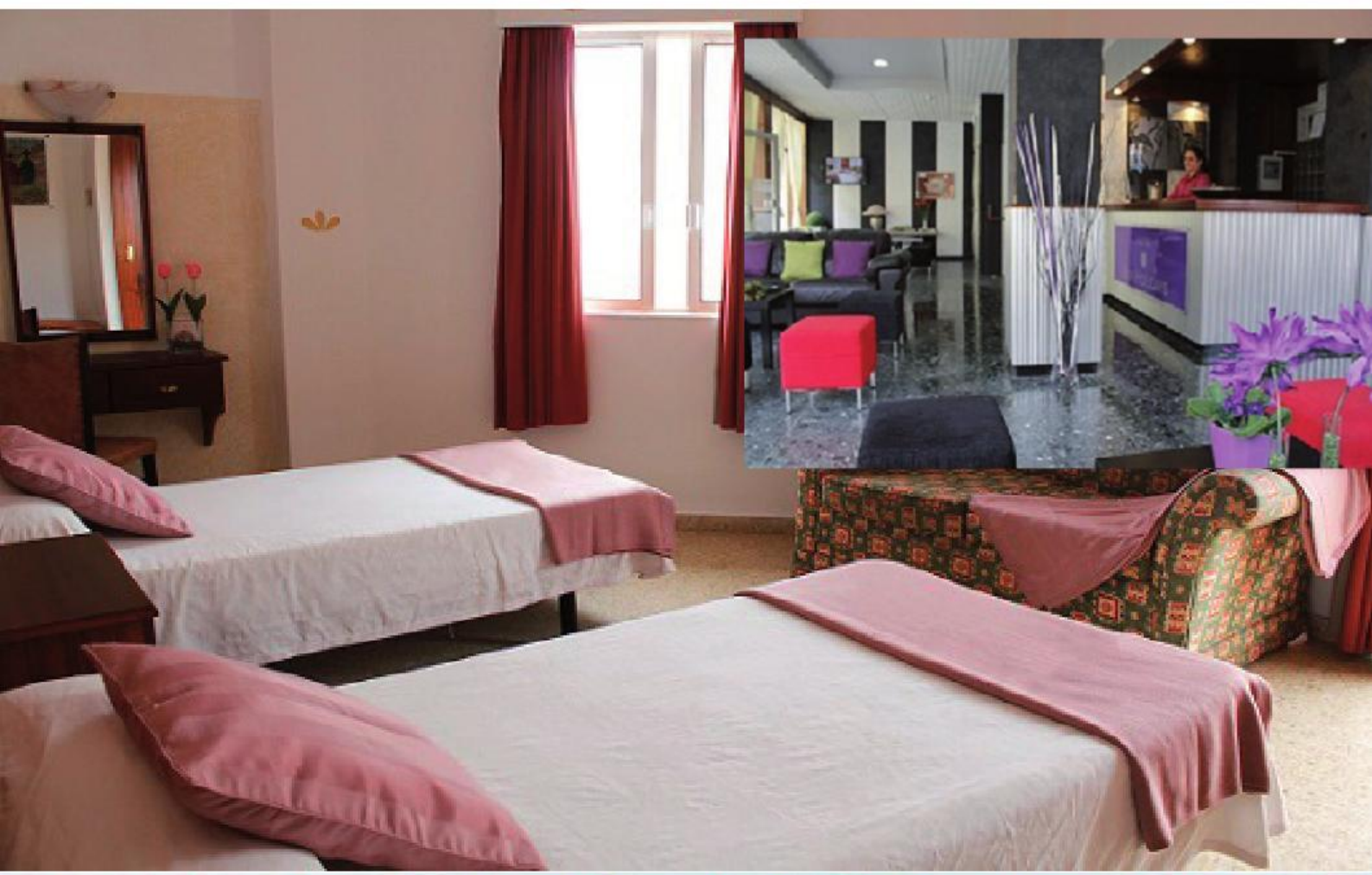
www.hotelsunholidays.com

hotelsunholidays@gmail.com

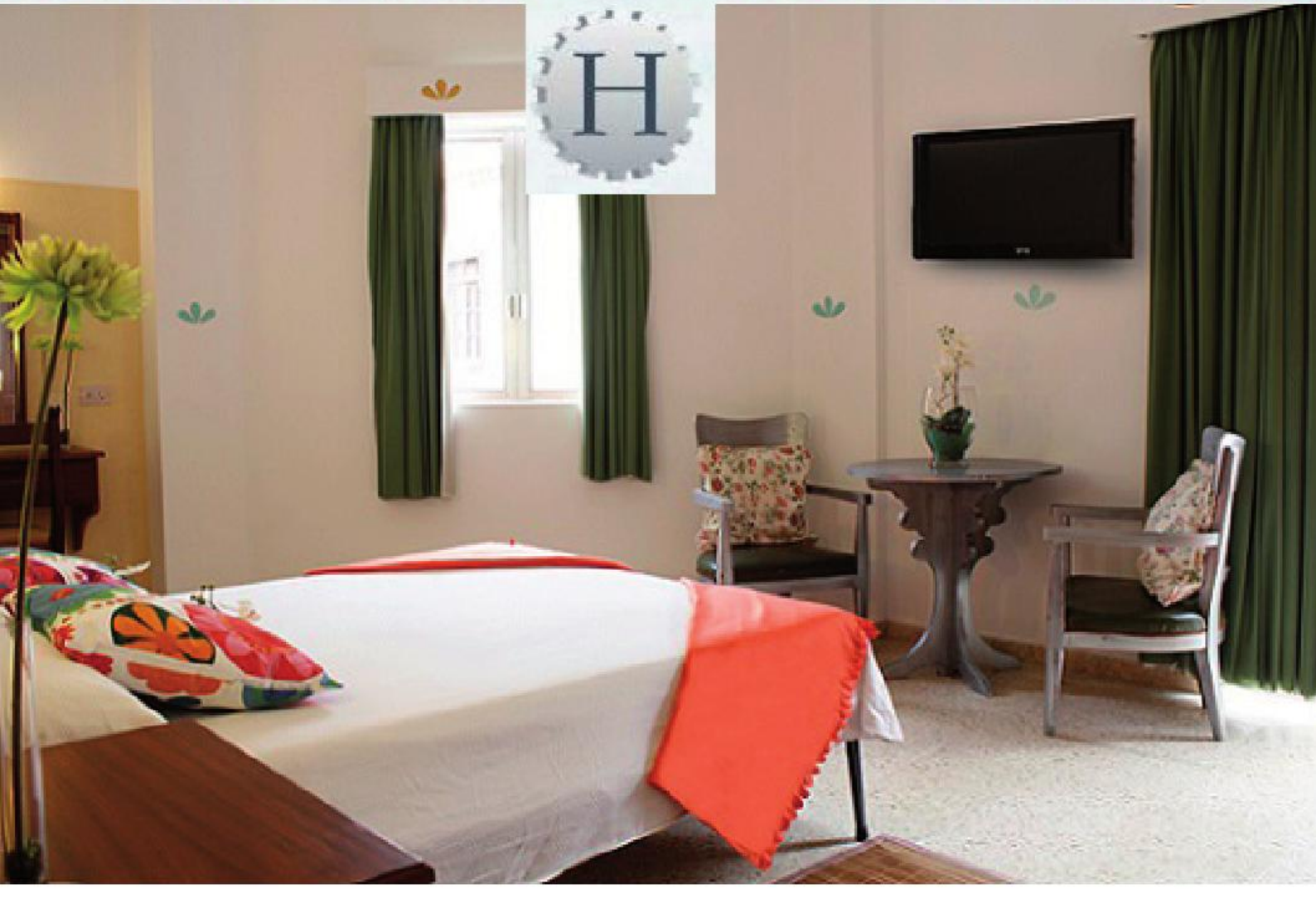






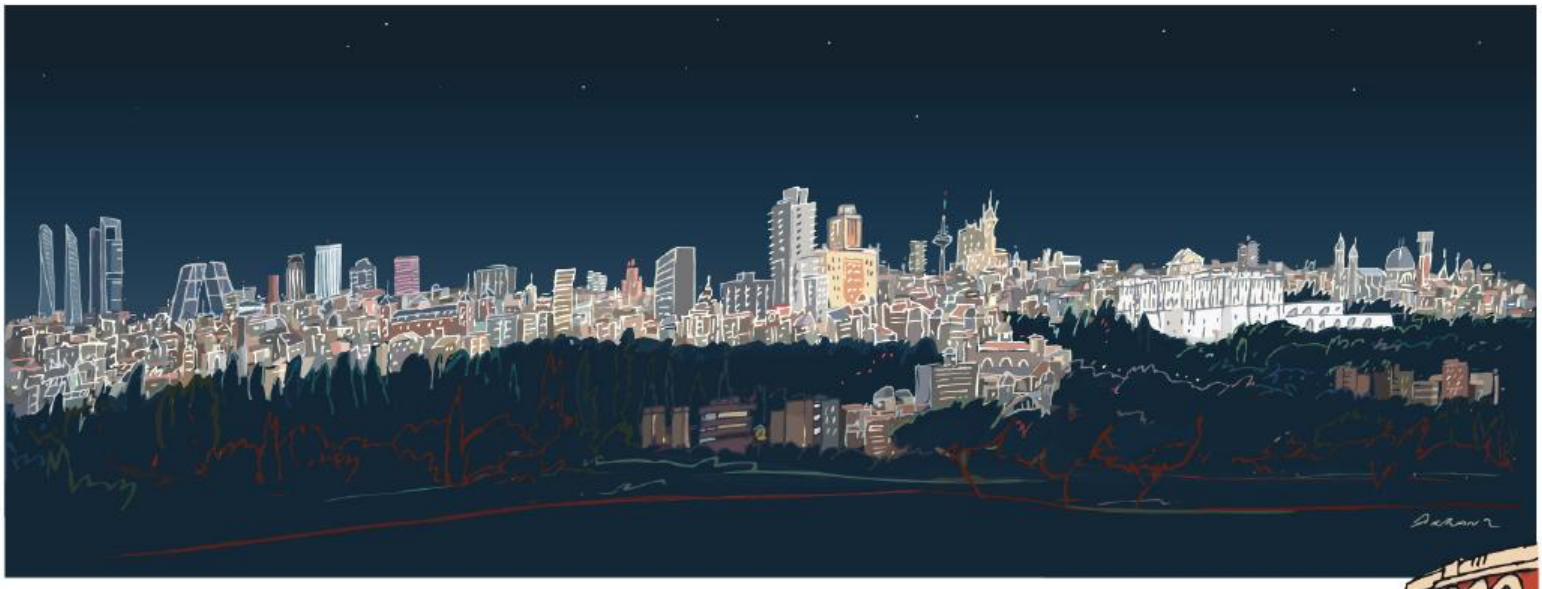


Hotel SUN HOLIDAYS





LAS CIUDADES RESPIRAN



Y SUS EDIFICIOS CUENTAN CON VIDA AUTÓNOMA



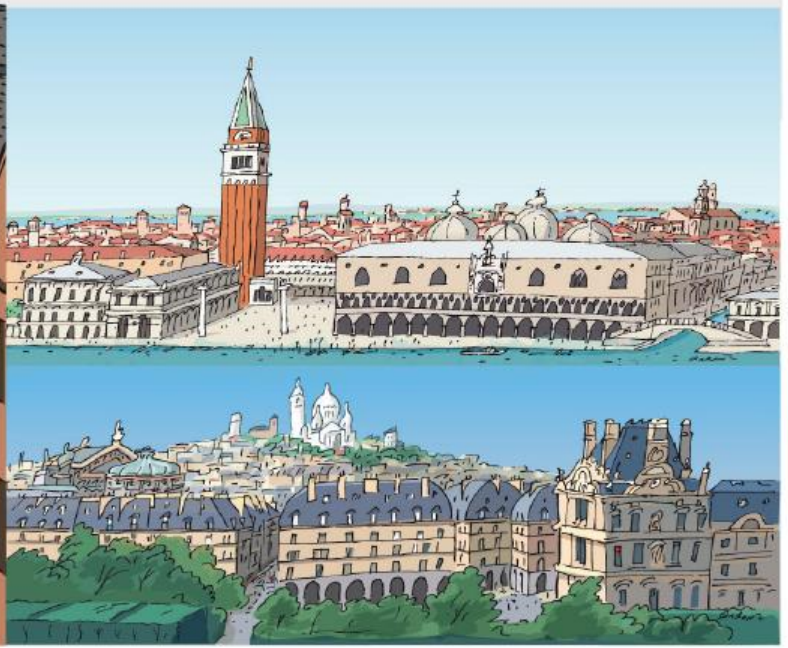
CIUDADES Dibujadas



TIENDA ONLINE

http://www.jorgearranz.com/





Cocina con encanto.com
by Alejandra Feldman

SABORES

TEXTURAS, OLORES

TÉCNICAS FÁCILES

RECETAS PRÁCTICAS

DIETA SANA

VWWW.COCINACONENCANTO.COM

TARTA SUIZA DE BACALAO AHUMADO



Dorar 1 cebolla, en dos cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra de buena calidad y con el sabor que tu prefieras, personalmente los de Jaén son los que prefiero. Dejar que la cebolla vaya cogiendo color, suavemente, verás que se va caramelizando por el mismo azúcar que tiene la cebolla. Dejar unos 20 minutos aproximadamente y luego retirar.

Condimentar con, pimienta rosa, o de colores recién molida, orégano, pimentón de la vera, (solo si te gusta el sabor) y luego agregarle la preparación que tendrás en otro bols.

3 huevos, y 200cc. de nata liquida, mezclar bien unir, y agregarle los trocitos de salmón noruego, que habrás cortado en dados pequeños o desmigado si lo prefieres. Si quieres probar por si le falta salazón, pero habitualmente no lo necesita.

Unir todo y volcar sobre la tartera donde vayamos a hacer la preparación.

Horno precalentado durante 15 minutos a 180ºC y dejar cocer hasta que la punta del cuchillo salga limpia, aproximadamente 20 a 30 minutos, si tu horno calienta mucho bajar la temperatura para que se cocine pero no se tueste.

Presentar en la mesa con una riquísima ensalada preparada, con miel, aceite de oliva virgen extra, y aceto balsámico. En principio las ensaladas de Florette ya vienen preparadas y son exquisitas, no desaproveches la oportunidad, porque esta tarta puede hasta servirte como entrada para Navidad.

Cocina conencanto.com by Alejandra Feldman





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











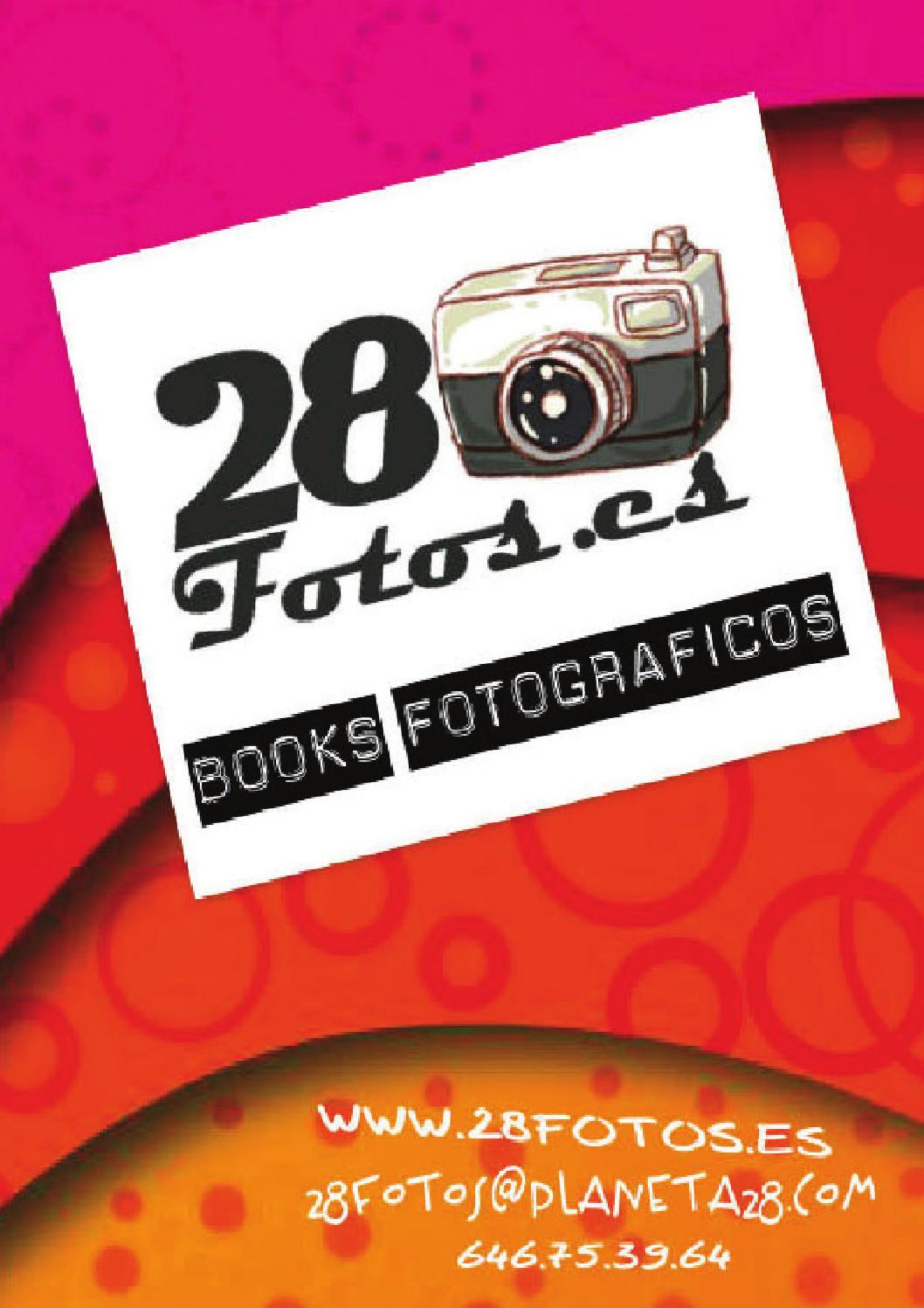




★ ★ ★

4Dreams Hotel




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