

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

AINHOA

WWW.PLANETA28.COM

9 773657 25379
Numero 73 ABRIL 2015

CONTENIDOS


JAVIER VARGAS


Just another day
REVOLUTION


ALBERTO COMESAÑA


LA PAUSA DEL MEDIODÍA
DE NEIL LABUTE
ALEJANDRO TOUS · RUTH NÚÑEZ · JOSÉ TRONCOSO
DIRIGIDO POR JOSÉ TRONCOSO


URBAN
RUNNERS
MADRID

STAFF /



DIRECTOR
IGNACIO ESTEBAN

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DANIEL ESTEBAN

CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM

P28
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista



JAVIER VARGAS

"FROM THE DARK"

¿Es posible hacer desde España blues con pasaporte internacional? Sí, Javier Vargas lo ha demostrado sobradamente, sabiendo, además, llevar adelante el maridaje del género norteamericano por excelencia con las raíces de la música latina. Dando vida así a algo que él mismo, acertadamente, ha definido como blues latino. Un viajero con el blues pegado a la suela de los zapatos, ésa podría ser la mejor definición para describir a Javier Vargas, el único músico que ha logrado sacar en España al blues del reducido gueto de los seguidores especializados.

"From the dark" ¿por qué este título?

Me gustó la idea de jugar con el sentido de la oscuridad en la que nos tenemos que mover en el mundo de la música para sobrevivir. Creo que corren tiempos oscuros para la cultura y el entretenimiento, impuestos elevados y pocas ayudas. Un músico que quiera salir adelante tiene que estar dispuesto a invertir tiempo y dinero. Dicho esto, aunque las cosas estén complicadas en el mundo de la música, siempre hay que buscar un rayo de luz y para mí lo ha sido grabar este álbum.

¿Qué es lo que más y lo que menos te ha costado de este trabajo?

Cuando empiezo a preparar un álbum puedo estar un año grabando ideas y maquetas, es la parte que más cuesta hasta que das con el tipo de álbum y sonido que vas a grabar. Después grabar es más fácil porque trato de llevar todo muy pensado al


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€

estudio aunque siempre dejo un margen de improvisación. Creo que grabar el álbum es la parte más fácil prepararlo la más complicada.

Si tuvieras que quedarte con una canción sería...

Me resultaría difícil, es un álbum muy variado, sinceramente me gustan todas.

Háblanos de las colaboraciones del trabajo.

Una de las colaboraciones ha sido con Chris Jagger, hermano de Mick, que puso la voz en el cover de Freddie King (Palace of the King) y también la cantante guitarrista Británica Dani Wilde que colaboró en los coros del álbum.

¿Cuéntanos alguna sorpresa que nos esperan en tus directos?

Es pronto para decidir, pero creo que a lo largo del 2015 iremos teniendo algunas colaboraciones seguro.

¿Cómo ves el panorama musical en España?

Complicado, entre la piratería, la subida del IVA al 21% más los enfrentamientos y movidas extrañas que están ocurriendo en la SGAE, la cosa está un poco oscura y complicada. Es casi heroico salir ileso de todo esto y desde luego el que podamos sobrevivir es gracias a los seguidores que vienen a nuestros conciertos. La única forma viable de seguir funcionando es tocar en directo y no todo el mundo se puede dar el lujo de ponerse en carretera porque esto también conlleva unos gastos enormes, como veréis muy from the dark pero hay que seguir, abrirse camino en la música nunca fue fácil y desde luego en España el talento sobra.

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español?

¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Todo apoyo a los músicos y a la cultura es bienvenido, gloria bendita!!! Larga vida a planeta 28!!!.



“ LUDO A TODOS LOS QUE NOS LEAN DE
ARTE MÍO Y DE LA VARGAS BLUES BAND.


¡ENTREN
Tu Gimnasio en el
Op
WWW.OPE
Calle Fomer
91


IA DURO!
centro de Madrid
pera
gym
RAGYM.COM
nto, 3 28013 Madrid
5472668



Aterriza de nuevo en nuestro Planeta Ainhoa Cantalapiedra para presentarnos su nuevo y esperado trabajo ADN. Un disco producido por Pablo Navarro y grabado entre Las Palmas y Madrid . En cada una de las canciones la cantante comparte parte de si misma al público. Con las baladas, canciones pop y pop-rock electrónico, recoge los diferentes estilos de Ainhoa. Un disco compuesto completamente por la cantante, con 12 temas y una colaboración con el cantante ecuatoriano Daniel Paez. Ainhoa celebra sus 12 años de carrera re-grabando y re-editando 2 temas de sus anteriores discos; A veces (Mi Tiempo Roto) y Recuérdame (Imperfecta), e incluye en el disco sus anteriores singles Revolution yMiedo.

AINHOA
ADN

Segunda vez que aterrizas en Planeta 28, ¿qué ha pasado en este tiempo?

Un placer estar con todos vosotros de nuevo. Han pasado muchas cosas y entre ellas el tiempo. Tiempo que he invertido bien en el lanzamiento de mi 4 disco "ADN" y mi regreso a Latinoamérica y América donde he realizado varios duetos.

Nuevo y esperado trabajo ADN, cuarto disco de estudio ya, ¿qué esperas de este trabajo?

Sinceramente no me gusta esperar. Prefiero trabajar duro como lo hecho durante casi tres años para lograr 13 tracks compuestos íntegramente música y letra por mí misma junto a un dueto con el conocido cantante Ecuatoriano Daniel Páez dentro del disco. Estoy realmente orgullosa del sonido, de las melodías y de los versos que interpreto en cada canción. Son temas llenos de sinceridad, sentimientos de mi vida real e inclusive un par de temas reivindicativos contra el maltrato de la mujer y el maltrato infantil.


BROOKLYN
★ FITBOXING ★
FITBOXING
ÚLTIMA TENDENCIA EN ENTRENAMIENTO
QUEMA HASTA 1000 CALORÍAS POR SESIÓN
ALTA INTENSIDAD PARA TODOS LOS NIVELES
9'95
SESIÓN DE PRUEBA
GUANTES DE ENTRENAMIENTO
VENDAS DE PROTECCIÓN
APÚNTATE EN LA WEB!
brooklynfitboxing.com



28 Fotos.es

BOOKS FOTOGRAFICOS

WWW.28FOTOS.ES

28FOTOS@PLANETA28.COM

646.75.39.64

Teniendo en cuenta los tiempos que corren ¿qué se siente al sacar un nuevo trabajo al mercado?

Siempre que uno presentar un trabajo nuevo al público se tiene una cierta incertidumbre (no quiero hablar de miedo porque eso en mi vida ya no permito que exista) pero quiero pensar de forma positiva, por lo cual me siento afortunada en que, con los tiempos de crisis tan complicados como los actuales pueda seguir dedicándome a lo que más me gusta es la música y un 4 disco más mío que nunca.

Has compuesto todos los temas del disco ¿Cuál/es ha sido tu inspiración?

No conozco mejor inspiración que la propia vida. Todo lo que vivo, siento, lo que imagino, deseo, lo que escucho o veo me provoca historias. Me gusta interpretar desde el corazón y para ello cantar un tema propio, me facilita mucho la interpretación porque es revivir algo de nuevo. Me siento más sincera y natural así.

Nos ha encantado tu primer single "Eres tú" una canción que encandila a la primera escucha, súper positiva ¿Cómo surgió este tema?

Este primer single del cuarto disco "ADN" surge en un principio como agradecimiento a los fans, a cada una de esas personas que me permite estar día día trabajando en la música. Pero también a dirigida al amor y agradecimiento de cada persona a su ser querido, a esa persona única que te acompaña en la vida.
Es un tema muy fresco y positivo. Quería transmitir esta sensación y esta buena vibra con la canción y creo que lo he conseguido.

Y seguimos con este tema, pedazo de vídeo clip ¿crees que es positivo dotar a la música de estímulos visuales?

Hoy en día sigue siendo





importante todo lo que entra por la vista, de ahí que se digan"una imagen vale más que 1000 palabras", pero esa frase no tendría lógica ni sentido sin una dirección de trabajo y un fin concreto.
Este trabajo necesitaba de un Videoclip natural, positivo, divertido y atrajera desde el primer momento al espectador. Algo fresco y desenfadado, poco maquillaje, muy cercano.

Del panorama música española actual ¿qué grupo o solista no falta en tu MP3?

Escucho poca música en español, me decanto más por lo anglosajón, inclusive latino, pero por supuesto forman parte de mi bagaje musical, grupos tan grandes como "El último de la fila", "Amaral", "M-Clan","Ella baila sola".....

¿Es importante para tí el directo? ¿Cuándo podremos disfrutarte sobre el escenario?

Soy animal de escenario, me gusta mucho más cantar en directo que el estudio y es algo que necesito para mi día día sin pasta que me rejuvenece jejeje.
Tengo varias fechas esto estos meses, pero sigo volcada literalmente en la promoción y regreso a Latinoamérica, América y mi primer viaje a México.

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente atención a la música en español?

Mi opinión personal y más después de volver a Latinoamérica, es que en España cuesta mucho más que se considere la música como cultura y como algo necesario en el día a día. Supongo que por eso es complicado encontrar programas de televisión y radio donde se pueda cantar en directo y un apoyo a nivel político hacia la música.

Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar, (si es en exclusiva mejor!)

Comienzo en abril mi participación en el movimien-

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

to “Que trabaje Rita” y estoy muy orgullosa de formar parte del todo este año 2015, compartiendo por todas las ciudades y lugares del mundo donde nos llevará.

Me gustaría añadir que quien quiera tener el disco en su casa firmado, lo puede comprar personalmente desde la sección TIENDA de mi página web :
www.ainhoa cantalapiedra.com

“Gracias a toda la gente que lee “Planeta 28” por permitir que continuemos trabajando de lo que nos gusta sea música, baile, pintura, lectura… cualquier tipo de arte ,que es fundamental para la vida.
Gracias por hacerlo posible.




WWW.HOTELCORTIJOSANTACR
VILLANUEVA DE LA SERENA - BADAJOZ
TELF. 924 83 24 15


Hotel Cortijo Santa Cruz


RUZ.ES









★★★★



CORRER
ENMADRID.COM

NO CORR
VEN A CORRER

PARQUE DEL RETIRO

PARQUE JUAN CARLOS I

PARQUE TIERNO GALVAN

- Distintos niveles de entreno
- Planes específicos pensando en
- Puedes entrenar los 4 días por e
- Desde **21€** al mes

info@correrenmadrid.com



RAS SOLO
CON NOSOTROS

Martes	**19:30**
Viernes	**15:30**
Lunes	**19:30**
Miércoles	**19:00**
Viernes	**19:00**

a satisfacción del atleta popular
l mismo precio

www.correrenmadrid.com


URBAN
RUNNERS
MADRID
ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS
EL MEJOR BLOG
RUNNING
WWWURBANRUNNERSMADRID.COM

RUNNERS SOLIDARIOS

La VII Carrera por la Paz recaudará fondos para las mujeres víctimas de violencia de género

El próximo sábado 9 de mayo se celebra una nueva edición de la Carrera por la Paz. Y por segundo año consecutivo, lo hace en el municipio de Fuenlabrada, donde ciudadanía e instituciones se están volcando con una carrera solidaria que, este año, destinará los fondos recaudados al Centro de Mujeres Víctimas de Violencia de Género que gestiona el Movimiento por la Paz.

La "Carrera Popular por la Paz" constará de dos pruebas deportivas simultáneas de 10 y 5 kilómetros que comenzarán a las 10.30 h y de una Marcha por la Paz con un recorrido de 1.600 metros, que dará comienzo a las 12.45 h. De esta forma, en la carrera podrán participar todas aquellas personas que lo deseen, desde corredores y corredoras habituales, hasta aquellas personas que quieran apoyar esta iniciativa de una forma más lúdica.

Además, a lo largo de toda la jornada, habrá talleres infantiles, música en directo a cargo de la banda The Horny Reptile Orchestra, un gran mural con mensajes y deseos de Paz y distintas actividades para toda la familia.

Recaudación solidaria: Mujeres víctimas de violencia de género.

Este año, la recaudación de la Carrera por la Paz se

destinará a apoyar al Centro de Mujeres Víctimas de Violencia de Género y/o en riesgo de Exclusión Social que gestiona el Movimiento por la Paz.

Se trata de un espacio de acogida y refugio estructurado en torno a una serie de servicios especializados: atención jurídica, atención psicológica y atención social. El objetivo es garantizar un espacio seguro de recuperación integral de las mujeres y de sus hijas e hijos, así como ofrecer las herramientas necesarias para su reintegración en la sociedad.

En el centro, además de asesoramiento y atención, se ofrece también alojamiento y manutención a las mujeres que lo necesitan durante un periodo de tres meses, siendo prorrogables hasta un máximo de seis meses por tratarse de un recurso de emergencia y de carácter temporal.

Inscripciones e información

Todas las personas que quieran participar en esta cita deportiva con fin solidario, pueden inscribirse on line o físicamente en polideportivos de Fuenlabrada y en la sede del Movimiento por la Paz. Toda la información sobre inscripciones, recorrido, actividades, destino de los fondos y demás cuestiones sobre la VII Carrera por la Paz se encuentran en la página web del Movimiento por la Paz www.mpdl.org/carreraporlapaz2015

URBAN RUNNERS MADRID

7a carrera por la PAZ



9 MAYO de 2015
FUENLABRADA

La recaudación se destinará al Centro de Emergencia para Mujeres Víctimas de Violencia de Género y/o en Riesgo de Exclusión Social

10 km y 5 km	10:30h	10€
Marcha por la Paz: 1,5 km	11:45h	Sin camiseta: Gratuita Con camiseta: 4€

+ info: www.mpdl.org/carreraporlapaz2015

Organizan

Movimiento por la Paz

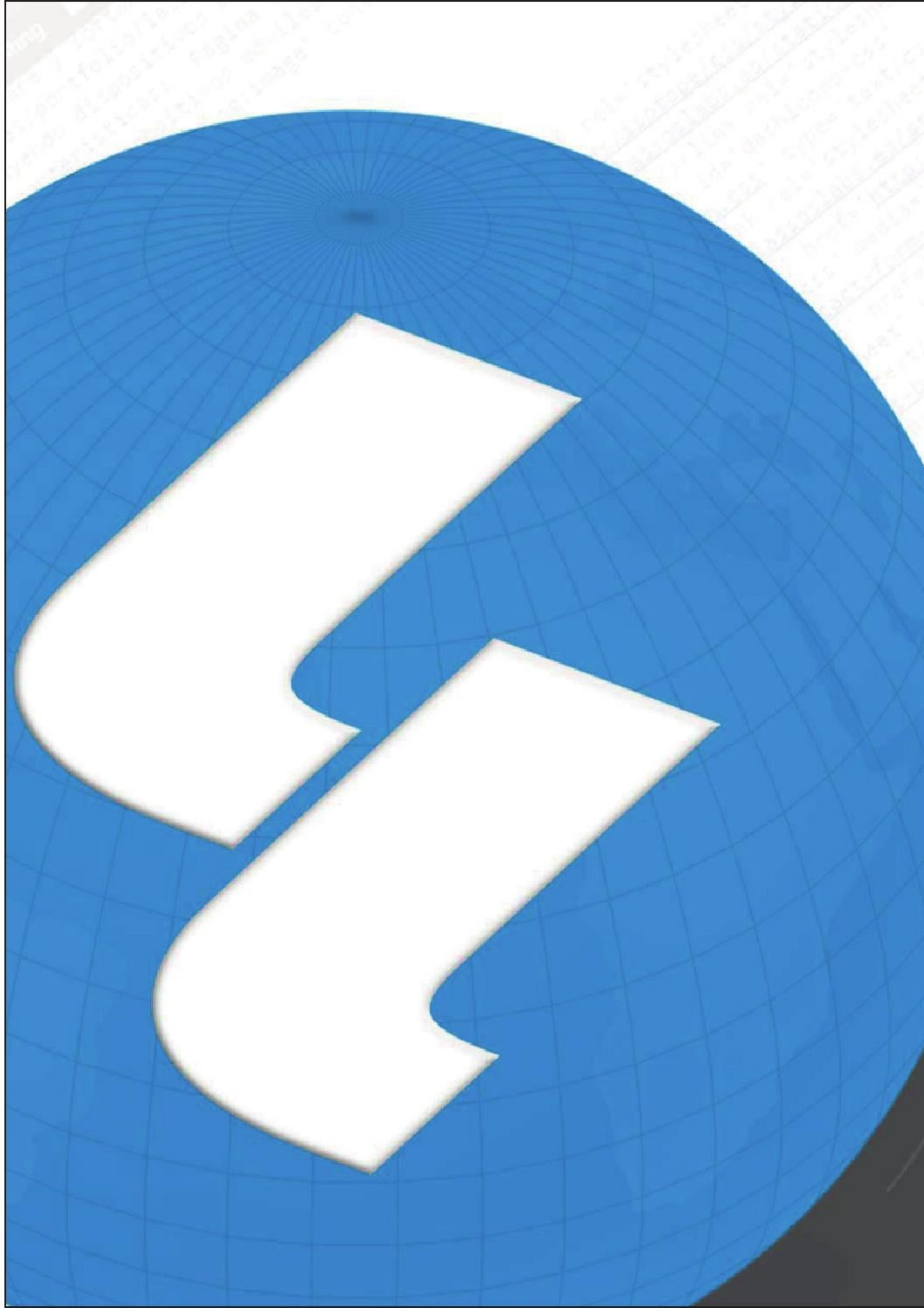
Ayuntamiento de FUENLABRADA

Dirección técnica

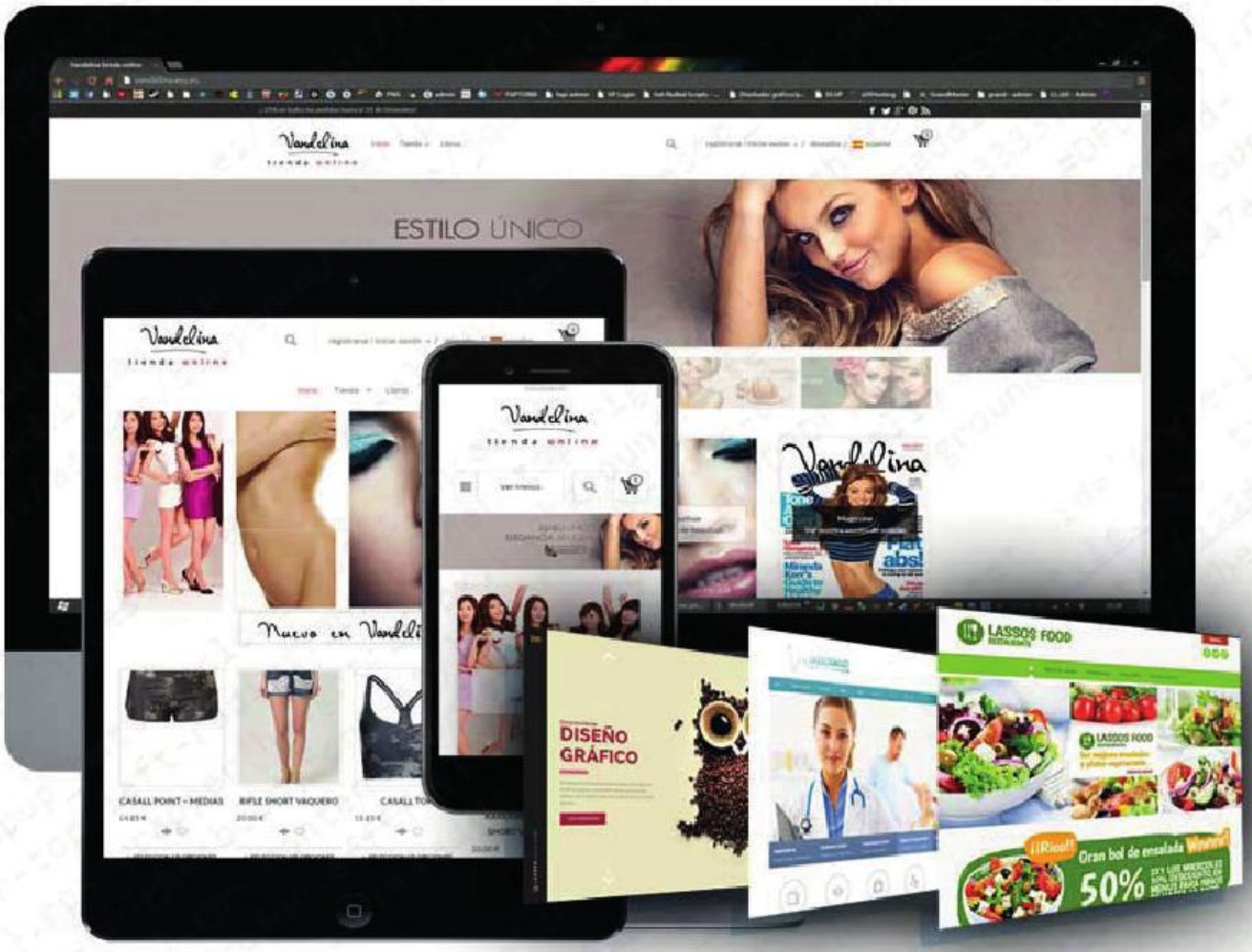
e3 PROMOCIONES DEPORTIVAS

Inscripciones *Online*, Sede MPDL (c/ Martos, 15 Madrid) y Polideportivos de Fuenlabrada

Fermín Cacho - c/ Camino Bajo de Getafe, 2. Tfno. 91.609.89.86
El Trigal - c/ Logroño, 4. Tfno. 91.697.13.05
La Cueva - c/ Cuba, 12. Tfno. 91.615.40.93
El Arroyo - c/ Fuentesaúco, S/N. Tfno. 91.615.42.07
La Solidaridad - Paseo Setúbal, S/N. Tfno. 91.608.16.31
Loranca - c/ Concepción Arenal, 1. Tfno. 91.689.31.10
Centro Deportivo c/ Creta - c/ Creta, 2. Tfno. 91.608.51.06



LASSO'S LABS.es



CREAMOS SU SITIO WEB

Páginas web | Diseño gráfico | E-Commerce
Asesoramiento informático | Desinfecciones
Formateos | Reparación y limpieza de equipos
Asistencia remota 24/7 | Redes sociales

BROMAS APARTE

"DAMA Y VAGABUNDO"

BROMAS APARTE son la nueva sensación del pop rock para jóvenes, antes incluso de publicar su primer disco. Ahora nos presentan el videoclip de su 1er. single "Dama y Vagabundo", descarado, atrevido y divertido como ellos. ¡Atención! No son otra boyband del momento, ellos componen, tocan y vienen para quedarse muchos años, como demuestra el crecimiento diario en sus redes sociales, que aumenta a pasos agigantados día a día con espontáneos seguidores de sus canciones

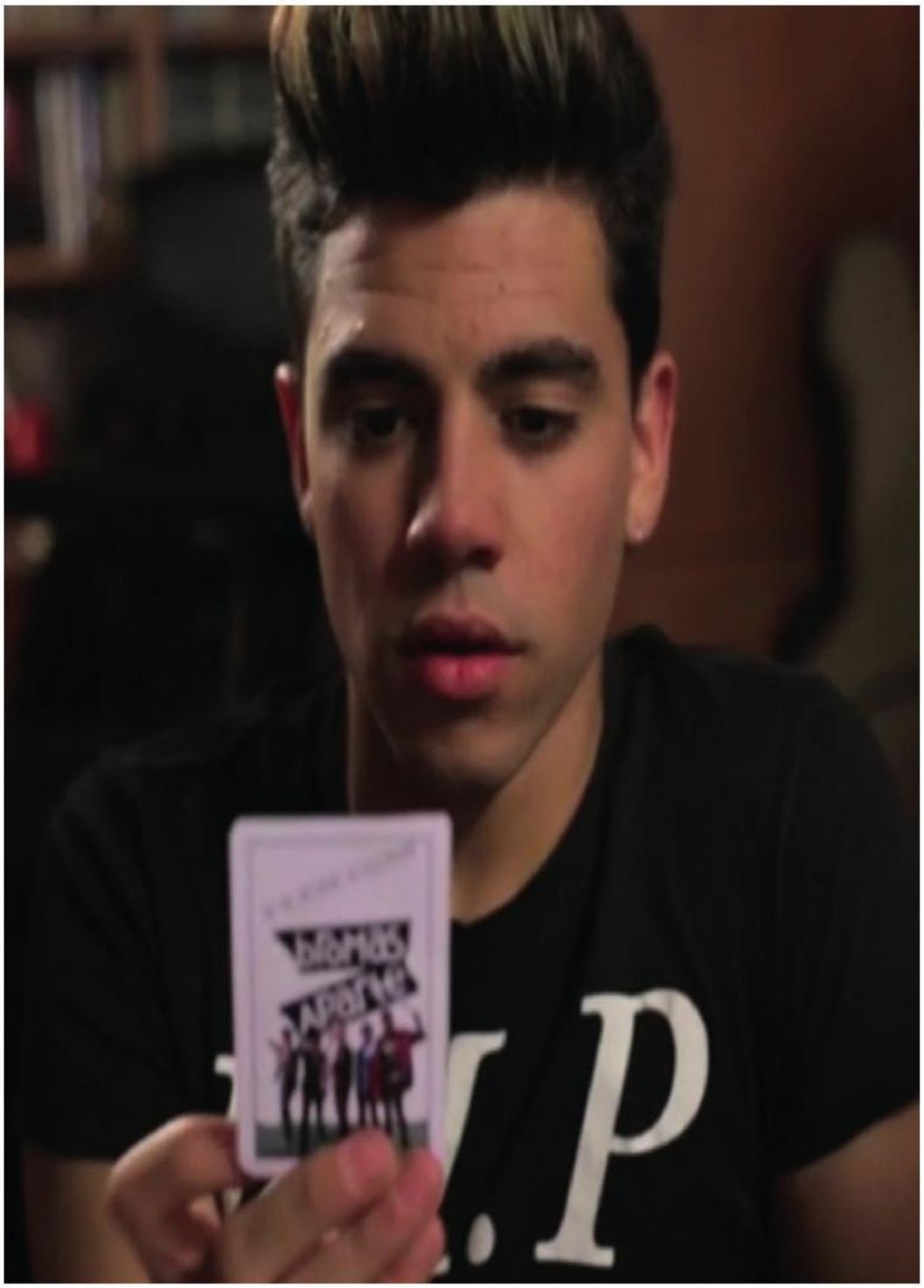
Sois muy jóvenes, ¿cómo empezó todo? ¿Fueron difíciles vuestros comienzos?

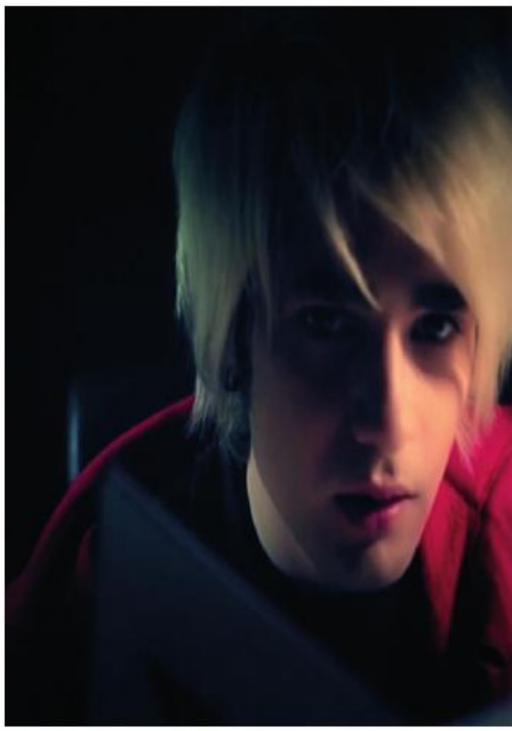
Keko: Empezamos en un garaje Guille y yo haciendo mucho ruido porque eramos muy malos. ¿Qué comienzo no es dificil? Pero nosotros lo afrontamos con muchas risas.

¿Qué tal os sienta la etiqueta "Boy band"?

Lalo: Las etiquetas solo valen para la ropa.

Marcos: Yo uso la L (-:











OBSIDOHOTELS.COM

OH MARBELLA INN

+34 952 825 487
reservasmarbellainn
@obsidohotels.com

OBSIDOHOT

Tus Hoteles en

WWW.OBSIDO





TELS.COM

la Costa del Sol

OHOTELS.COM

OBSIDOHOTELS.COM

CH DIANA PARK

+34 952 887 659
reservasdianapark
@obsidohotels.com







¿Cómo ha recibido el público vuestro primer single "Dama y vagabundo"?

Alex: Creo que no ha dejado indiferente a nadie. La verdad nos ha sorprendido la cantidad de gente que la ha escuchado y la sigue escuchando, estamos muy ilusionados.

Sois muy completos artísticamente hablando, componéis, os curráis mucho los ensayos, redes sociales... ¿cómo os organizáis?

Marcos: Siempre hay tiempo para todo, solo hay que proponerselo y si algo te gusta te organizas como sea.

Guille: Somos 5 y siempre nos repartimos el trabajo ademas tenemos un gran equipo detras que nos apoya.

¿Ganas de directo? ¿Cuándo os podremos disfrutar sobre el escenario?

¡Siempre hay ganas! Seguro que muy pronto nos subimos a muchos escenarios y podeis disfrutarnos todos.

Cuando acudís a un concierto como espectador lo que más valoráis del artista es...

Guille: Que me deje con ganas de más.

Keko: Que me haga sentir identificado.

Alex: La cercania con el publico.

Lalo: Que me enseñe cosas nuevas.

Marcos: La capacidad de disfrutar pase lo que pase.

¿Con quién os gustaría compartir escenario?

Lalo: Miley Cyrus

Marcos: 5sos

Guille: Julio Iglesias padre


BROOKLYN
★ FITBOXING ★
FITBOXING
ÚLTIMA TENDENCIA EN ENTRENAMIENTO
QUEMA HASTA 1000 CALORÍAS POR SESIÓN
ALTA INTENSIDAD PARA TODOS LOS NIVELES
9'95
SESIÓN DE PRUEBA
GUANTES DE ENTRENAMIENTO
VENDAS DE PROTECCIÓN
APÚNTATE EN LA WEB!
brooklynfitboxing.com

Keko: 30stm

Alex: Rolling Stones

¿Cómo os veis dentro de 15 años?

Viejos y de gira.

Sois muy activos en internet donde os siguen una legión, ¿qué os aporta el contacto directo con vuestros fans?

Lalo: Nos encanta ser cercanos con la gente que nos apoya.

Keko: Si nos dan amor nosotros lo devolvemos .

Proyectos que tenéis entre manos

Marcos: Pagar el local algún día a tiempo. Bromas aparte, en realidad no nos ponemos ninguna meta, seguiremos haciendo canciones, videos, ensayando y trateremos de llegar lo mas lejos posible. Ahora estamos preparando nuevo videoclip.
Es este:
https://www.youtube.com/watch?v=SiqZaiBrlic

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

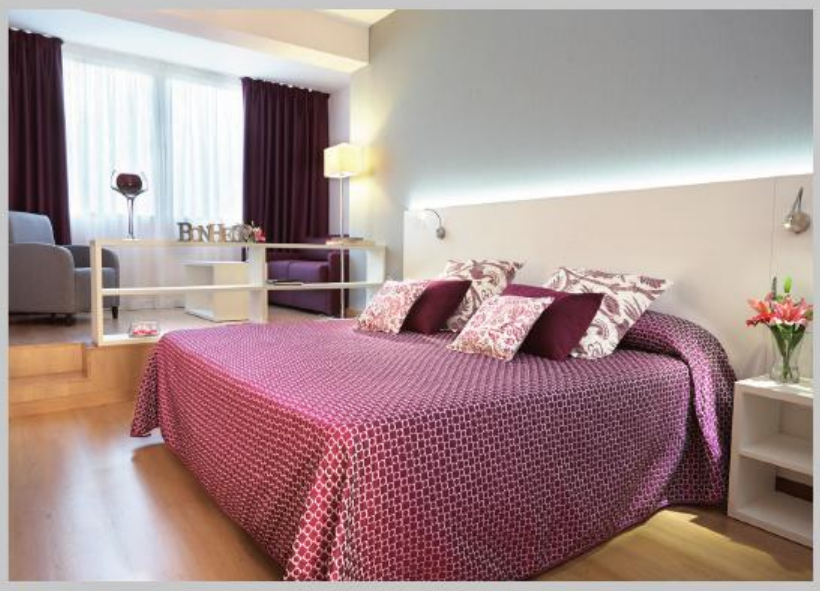
Todos: Hay muy pocos que confian en ti cuando no tienes a nadie detras y a veces incluso asi es dificil, no se valora demasiado lo que se hace aqui pero como todo hay excepciones y la verdad es que a nosotros nos estan recibiendo con mucho cariño.

De planeta28 podemos decir que todos los medios que apoyais a los artistas jóvenes y emergentes sois la polla con cebolla de Camboya.

Hotel del Golf Playa
Castellón

★ ★ ★ ★

Déjate seducir

















FREE WI-FI

La Bodega del Mar

Bikefriendly

El Pirata DISCOTECA

2 NIÑOS GRATIS! TODO EL AÑO

PREMIO A LA EMPRESA TURÍSTICA 2013 POR LA CÁMARA DE COMERCIO

Avda. Del Golf, 2 Castellón · Tel. 964 280 180 **reservas@hoteldelgolfplaya.com · www.hoteldelgolfplaya.com**



ALBERTO COMESAÑA

"EROS Y THANATOS"

Aterriza por primera vez en nuestro Planeta Alberto Comesaña (Semen Up, Amistades Peligrosas…) para presentarnos su nuevo proyecto Eros y Thanatos con el que cumple 30 años de carrera sobre los escenarios. Llega más en forma que nunca Alberto Comesaña

Tu nuevo disco "Eros i Thanatos" es una recopilación de canciones inéditas, rarezas recopiladas durante los últimos 7 años ¿cómo surgió la idea de volver la vista atrás? ¿Nostalgia?

No es nostalgia, concretamente. Durante estos últimos 7 años he grabado temas inéditos para conciertos de tv, un par de video clips, y alguna rareza como es "casi nunca bailáis" con Marta Botia de Ella Baila Sola, más un tema que me parecía muy interesante, un descarte de los primeros discos de Amistades Peligrosas "el pan nuestro" que era como un informativo de radio, a la que actualicé las noticias al siglo XXI.

También se incluyen en este disco "donde estés" que es el principal tema de Eros i Thanatos, más una versión de un tema precioso de un autor peruano "como las mariposas", de Pedro Suárez-Vertiz

al cual se le realizó un sentido homenaje el pasado octubre en lima ante 40.000 personas y en el cual participe y un tema que me gusto mucho de Luis Carlos Esteban, el descubiertos de Amistades Peligrosas "amiga o amada"
La idea de Eros i Thanatos es tener en un formato físico los últimos temas compuestos y grabados en estos últimos años

"Eros i Thanatos" ¿por qué este título?

Me gustan los conceptos que aportan la dualidad; el bien y el mal, el cielo y el infierno, el amor y el odio, el ying y el yang, y en este caso el amor y la muerte. Casi todas las canciones de este disco hablan, en algún momento del amor o de la muerte, o de ambas cosas a la vez como es el caso de "donde estés".
El disco se completa con un recitado del filosofo "Anthony de mello" titulado "el aligeramiento" que representa la parte más "Thanatos" pues cuenta la historia de una persona que asiste a su propio funeral.

Primer single "Donde estés" un canto al amor ¿Cuál es la historia de esta canción?

Parte de dos sensaciones, la primera, la muerte de Germán copini en diciembre de 2013, que de alguna manera la sentí como mía, ambos somos de la misma edad, generación y profesión, y con vidas bastante paralelas, me hubiera gustado que se le hubiera reconocido mas su talento en vida.

Por otro lado, la enfermedad de mi suegro que tiene un tumor cerebral y la canción refleja las sensaciones y la desesperación de alguien que sabe que se va a morir, pero no está triste por ello.
No hay nada más recomendable para aprovechar la vida que ser consciente de la realidad de la muerte.

30 años de carrera, ¿qué diferencia a Alberto Comesaña de sus comienzos al de hoy?

Las diferencias son enormes, hace 30 años era un universitario audaz y temerario, donde lo más importante era pasarlo bien. hoy soy un padre de familia de cuatro hijos, que tiene que pagar facturas y traer dinero

a casa todos los meses, como muchos padres dejas de gastar en ti, apenas te concedes caprichos, o viajes y me noto que soy bastante más conservador.

Si pudieras viajar en el tiempo a la fecha en la que empezaba tu carrera musical ¿qué consejo te darías?

Tal vez hubiera moderado más mi discurso, que era muy radical y atrevido, me hubiera aconsejado ser más "prudente". También me habría organizado mejor, tal vez empezando por haber hecho una agenda con todos los contactos que vas haciendo por el camino. Quizás también me hubiera preocupado por aprender a tocar un poco la guitarra o el piano, simplemente para ser más independiente a la hora de componer. Y por supuesto no haber empezado a fumar nunca.

¿Ganas de directo?

Bueno, siempre me ha gustado subirme a un escenario, afortunadamente el año pasado fue un excelente año de galas para mi, tanto en España como en América, lo que me permite afrontar este reto de Eros i Thanatos con holgura.
El escenario para mi es una terapia necesaria para mantener una higiene mental saludable, a parte de los ingresos que suponen.

¿Cómo ves el panorama musical en España?

Supongo que seguirá habiendo talento, y digo supongo, porque ahora lo realmente complicado no es componer o grabar, si no dar a conocer tu obra. va todo tan rápido, la gente tiene tantas opciones de ocio, y tanto internet, que la música ha perdido mucha presencia en la vida de la gente, de la tv directamente ha desaparecido, de las grandes cadenas de radio solo ponen hits ya consolidados, solo queda internet y pequeños medios muy locales que si prestan atención

Define que lo que ha supuesto para ti:

Semen Up: representa mi universidad de la música, mi época gamberra y rebelde, una década maravillosa de la música española como fueron los años ochenta de la

Hotel del Golf Playa
Castellón

★ ★ ★ ★

Déjate seducir

















WiFi
FREE WI-FI

La Bodega del Mar

Bikefriendly

El Pirata
DISCOTECA

2 NIÑOS GRATIS!
TODO EL AÑO

PREMIO A LA EMPRESA TURÍSTICA 2013 POR LA CÁMARA DE COMERCIO

Avda. Del Golf, 2 Castellón · Tel. 964 280 180 **reservas@hoteldelgolfplaya.com · www.hoteldelgolfplaya.com**

cual también me siento protagonista.

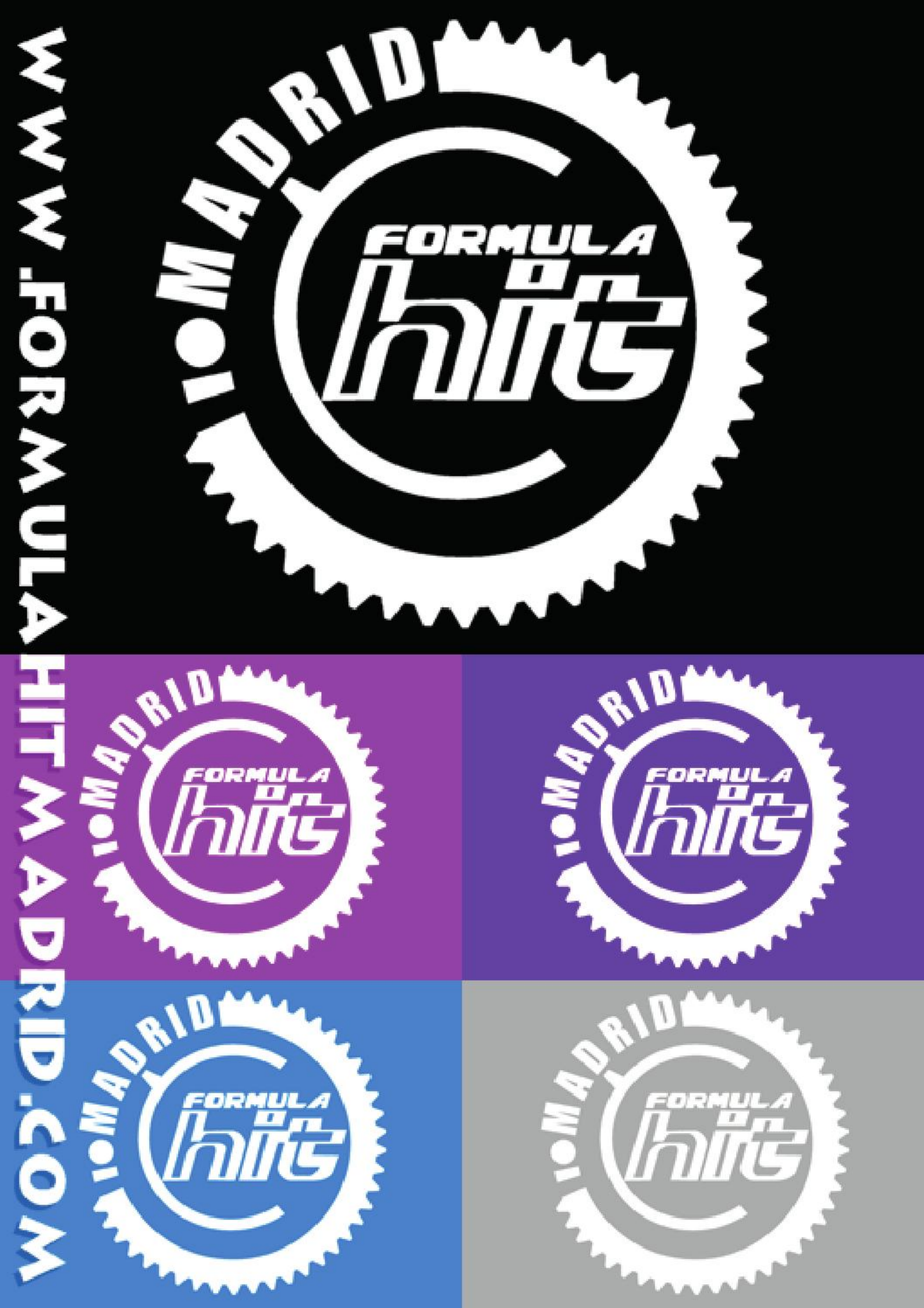
Amistades peligrosas: Fue mi consolidación como artista y donde ya ejecuté mucho de lo aprendido en Semen Up en un proyecto mucho más profesional. También viví la mejor época de la venta de soportes fiscos, fue la explosión del CD

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

En general no, lo explique antes
Tv. practicamente nada, con alguna excepción y sin contar los conciertos de madrugada. Radio, las grandes cadenas seguirán pinchando "me haces tanto bien" o "me quedare solo" antes que arriesgarse a poner "donde estés"

Me gusta mucho el formato de planeta 28, me parece ágil y cómodo de leer, y dais información de nuevos artistas aparte de otras secciones muy interesantes (queda muy pelota, no?)

A los lectores de planeta 28 les quiero mandar un afectuoso saludo y un consejo "vive tu vida pues no tendrás otra" Gracias a vosotros por regalarme vuestro espacio


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


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

LA PAUSA DEL MEDIODÍA

RUTH NÚÑEZ Y ALEJANDRO TOUS

La pausa del mediodía, ¿cómo se vive representar esta pieza?

R- Con mucha alegría porque es un texto que nos encanta y lo hacemos tres personas a las que nos encanta esta profesión y trabajar juntos.

A- Para mi es toda una experiencia, un personaje complejo con muchas caras. Ruth y José tienen la oportunidad de interpretar tres personajes distintos llenos de matices cada uno.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

A y R:
1. Un texto de Neil LaBute
2. Disfrutar de la experiencia del teatro "cinematográfico", el teatro de cerca.
3. Es una de esas funciones en las que además de divertirte te vas con algo sobre lo que reflexionar.

Describidnos a vuestro personaje

R- En mi caso son tres: la exmujer de Juan, su ex amante y una prostituta.

A- Yo interpreto a Juna García, un tipo corriente, con mas defectos que virtudes al que le ocurre un hecho extraordinario y que tiene una misión: ser bueno y conseguir que los demás también lo sean.

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

R- El público modifica cada actuación con su presencia, con su reacción… Que


LA PAUSA DEL MEDIODÍA
DE NEIL LABUTE
ALEJANDRO TOUS RUTH NÚÑEZ JOSÉ TRONCOSO
DIRIGIDO POR JOSÉ TRONCOSO
Fotografíía Cristian Castelnuovo
CEAR
Colabora con CEAR en la defensa del derecho de asilo y en la protección de personas refugiadas. www.cear.es

haya o no público es completamente distinto, así como su proximidad, según tenga lugar la representación en espacios más o menos grandes.

A- Para mi es esencial hacer teatro, lo que te da el contacto con el público no te lo da ninguna otra disciplina. No hay cortes, no puedes retomar… la buena es la primera y eso hace que sea único para el espectador y para ti.

Contadnos vuestro momento preferido de la obra

R- Para mi los dos monólogos de Juan.

A- Desde que la leí es la escena del programa de televisión.

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

R- ¡Si me dan a elegir, todo! Aporta distintas cosas, como actor y me gusta poder disfrutarlas todas.

A- Cada cosa tiene su aquel... ¡A mi lo que me gusta es interpretar!

¿Qué os aportó el éxito televisivo "Yo soy Bea"?

R- ¡La suerte de haber podido vivir un éxito!

A- Es una serie que, sin duda, cambió mi vida.

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

A- Creo que la aparición de los distintos espacios ha favorecido que los nuevos creadores tengan un lugar donde exponer sus inquietudes.

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

A y R- Que da ganas de hacer un buen uso de nuestro tiempo libre y salir a disfrutar de lo que nos ofrece la vida.
En cuanto a la sección de teatro, añadir que da una amplísima cobertura.


Fotografía: Mónica Ruiz

JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA,
ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN
Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

DEPORTE Y COMUNICACIÓN

En primavera, sentimos la fuerza y energía del Sol, de la Tierra florecida y, claro, nuestra sangre se altera. Este mes tan especial y colorido, os traigo la energía somática a la que hay que dar salida de alguna manera. Bien lo saben nuestros lectores que una de esas formas es el ejercicio físico, expresión corporal del ardor y carácter balsámico de los sufrimientos diarios derivados del trabajo y las relaciones tóxicas.

Hace ya casi 20 años que en mi tesis realicé un trabajo sobre las propiedades del deporte en el desarrollo evolutivo del ser humano. La disciplina, la dedicación y concentración en el movimiento de los músculos, favorecen que la salud mental y física trabajen al unísono. Y si me considero un estudioso del movimiento corporal, de la comunicación no verbal, el deporte es otra forma de comunicar directamente relacionada.

Ese valioso tiempo que dedicamos dos o tres veces por semana, sirve para que nuestro cuerpo, independiente de la mente, "sepa", de alguna manera, que le prestamos atención exclusiva.; y el cuerpo es muy agradecido. ¿Recordáis hace algunos números el ejercicio de la sonrisa interna? ¿Y los ejercicios pre-vacacionales? Esto va en la misma línea.

Tengo el placer de presentaros a Alejandra Neira, Presidenta de la Asociación Madrileña de Instructores ITF (www.madridtaekwondo.es), colaboradora de diferentes programas nacionales e internacionales (Espejo Público de A3 TV, El Chiringito de la 6ª ó el canal deportivo de Sky TV), especialista en lenguaje no verbal y coach deportivo.

-Javier: Gracias Alejandra por estos minutos. Simplemente me gustaría que nos dieras tu opinión sobre la relación entre deporte y comunicación… si existiera…

-Alejandra Neira: Gracias a ti Javier por permitir dirigirme a los lectores de Planeta 28. Claro que existe esa relación y, lo más importante, es que de súbito es mejorable. Unos minutos diarios, un par de horas a la semana, es suficiente para crear una rutina de trabajo corporal que, sí o sí, mejorará nuestros movimientos, nuestra expresividad y, por supuesto, nuestra imagen exterior.

-Javier: Eres profesora de un arte marcial, el Taekwondo. ¿Qué nos puede aportar? ¿Qué beneficios obtiene un practicante?

-Alejandra Neira: Sea el Taekwondo, el Karate ó el ballet, cualquier disciplina de este tipo requiere una plena dedicación durante un determinado tiempo a nosotros mismos. Yo siempre digo a mis alumnos que dentro del Doyang (el tatami) se olviden de los exámenes y del trabajo. Ese tiempo es exclusivo para ellos, es de ellos y para ellos. Es para disfrutar. El

beneficio es claro: bienestar. Tú sabes Javier que se liberan unas hormonas conocidas como las de la felicidad que nos hacen sentir… ¡muy bien!

-Javier: Gracias por esta visión complementaria a los artículos divulgativos que publicamos en este medio y espero poder contar contigo en un futuro cercano.

-Alejandra Neira: Gracias a vosotros Javier, y por supuesto que podéis contar conmigo siempre que lo deseéis. ¡Hasta pronto!

El deporte y la comunicación van de la mano. Lo físico influye en lo mental, en nuestro comportamiento externo y, por tanto, a través de la repetición, en nuestra forma de ser, pues adoptamos esas respuestas como nuestras, de una forma natural. Esa repetición capacita las vías neuronales que fortalecen el comportamiento aprendido. Los estiramientos, la elasticidad, los movimientos artificiales que entrenamos en el gimnasio, la memoria forzada para aprenderlos,… todo suma a la hora de poner en práctica una comunicación más avanzada dirigida a implementar nuestro Yo 2.0.

@coachlillo



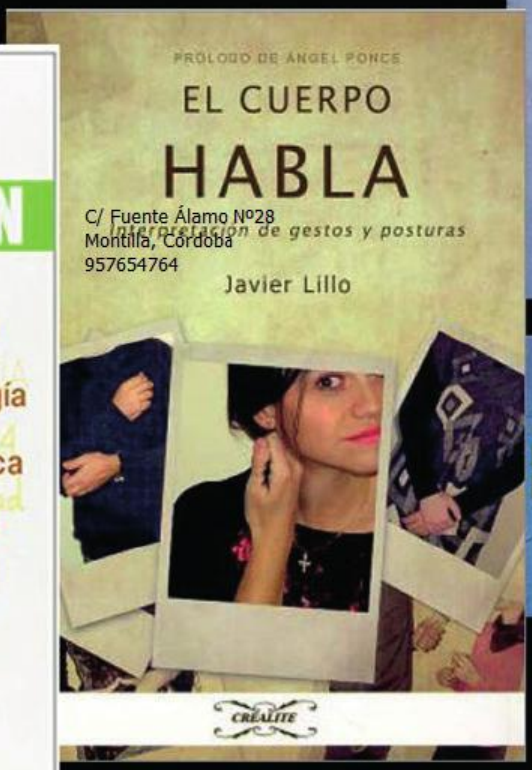
LIBRERÍA

Nobel

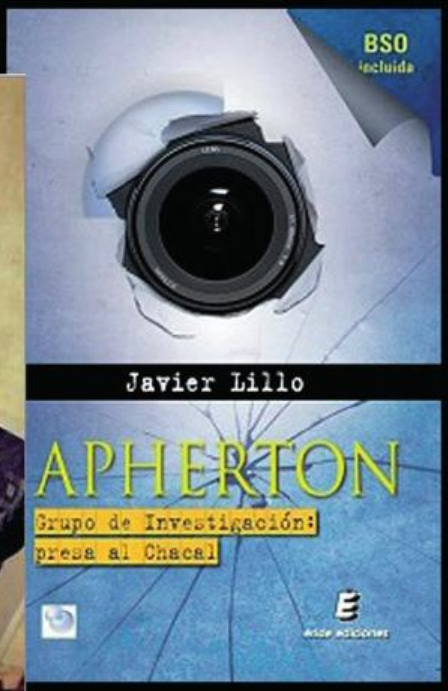
C/ Fuente Álamo Nº28
Montilla - Córdoba
957654764

JAVIER LILLO





C/ Fuente Álamo Nº28
Montilla, Córdoba
957654764



FIRMA DE LIBROS

DOMINGO 19 ABRIL. 11:30 H.

Feria del libro de Córdoba

COCINA CON ENCANTO

ALEJANDRA FELDMAN

ENSALADA DEL CHEF

Ingredientes:

- 300 grms de Jamón Cocido
- 300 grms de Queso Gruyere o queso de máquina
- 300 grms de Zanahorias
- 300 grms de Judias Verdes,(Chauchas)
- 300 grms de Apio
- 4 Muslos de pollo

Ingredientes para la Salsa

- 200 cc de Nata (crema de leche)
- 3 cdas. de Mayonesa
- 1 cdita de mostaza en polvo
- 1 sobrecito de azafrán
- 1 Cdita. Vinagre de Manzanas o limón
- 2 Cucharadas de Cava o Vino blanco
- Sal y pimienta!

Preparación:

1º Todos los ingredientes de la ensalada, cortarla en juliana
2º Juliana quiere decir que debés cortarla lo más finita posible y parejas.
3º Luego colocas el pollo en una cacerola para hervirlo, o si quieres también podes asarlo, o colocarlo en el microondas durante 6 o 7 minutos, hasta que estén cocidos.
4º Y luego cortarlo también en tiras finitas.
5º Colocar todo en una fuente para ensaladas, que sea bonita, o en un plato hondo grande, de por lo menos 30 cm.

Para la preparación de la Salsa para la Ensalada

1º Unir bien, mezclando los 200 grms. de nata con las 3 cucharadas de mayonesa, agregarle 1 cucharadita de mostaza en polvo, 1 sobrcito de azafrán, y una cucharadita de vinagre de manzana, o limón.
2º Agregarle las 2 cucharadas de cava y colocarle sal y pimienta.
3º Aparte si se quiere le agregamos 1 taza de arroz pilaf (hervido o salteado) y le agregamos queso rallado (parmesano), si se quiere se puede enaceitar un molde pequeño, y colocarle el arroz, y al desmoldar me queda el formato para decorar.

Sobre el plato coloco la salsa abajo, y luego le agrego en el medio, el timbal de arroz (blanco), y alrededor de a grupitos le agrego las verduritas, y el pollo fileteado.

Es un plato exquisito para preparar en un bufete frio.

Cocina con encanto.com
by Alejandra Feldman





www.Planeta28.com

Tu música...tu revista