

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

Manu Tenorio

WWW.PLANETA28.COM

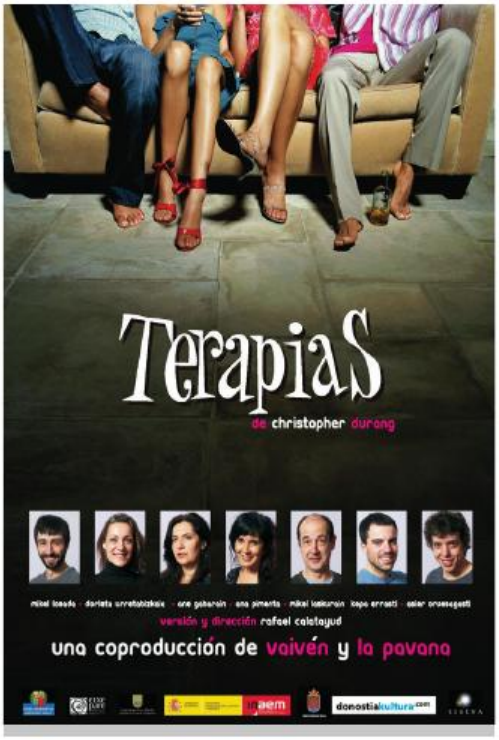
Número 74 Junio 2015

CONTENIDOS


MANU TENORIO
CON EL ALMA ENCENDIDA


LUIS
ÁLVAREZ


RUBÉN
POZO
RUBÉN POZO
EN MARCHA


Terapias
de christopher durang
versión y dirección rafael calatayud
una coproducción de vaivén y la pavana


URBAN
RUNNERS
MADRID





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

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


MANU TENORIO
CON EL ALMA ENCENDIDA

MANU TENORIO

"CON EL ALMA ENCENDIDA"

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta, un placer, en esta ocasión nos presentas tu nuevo trabajo "Con el alma encendida" ¿qué supone para ti este trabajo?

Pues supone dar un paso más en mi carrera seguir trabajando seguir luchando y continuar dándolo todo en 10 canciones.

Séptimo trabajo de estudio ¿cómo se vive sacar un nuevo trabajo al mercado?

Desde hace ya algunos años soy Autoproductor no tengo ninguna multinacional detrás y eso supone mucho más trabajo y esfuerzo y lo que hace una discográfica entera desarrollarlo tú sólo con un equipo pequeño así que saca tú mismo las conclusiones jajaj

Primer trabajo tras haber sido padre por primera vez ¿ha influido esta importante experiencia en la composición del trabajo?

Sí ha influido muy intensamente porque me ha dejado las emociones a flor de piel y me ha hecho más vulnerable y sensible para muchas cosas, eso obviamente ha influido en toda mi vida y sobre todo en mi manera de escribir componer

Con este trabajo pasas a controlar más procesos de la confección de disco ¿qué ventajas e inconvenientes tiene esta mayor libertad?

De alguna manera depende de


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€

cómo lo quieras ver obviamente eres el responsable de todo y tienes que ir tomando decisiones constantemente revisar cada paso y eso requiere mucho tiempo y mucho desgaste pero es como todo en esta vida si te gusta lo disfrutas intensamente

Primer single "Se me eriza la piel" un pedazo de tema en el que cobran importancia suprema las guitarras y tu voz ¿Cuál es la historia de este tema?

Prefiero escribir la canción tú escribe la historia desde tus oídos y de tus emociones. Lo Más interesante de esta canción es que hay una versión pop y una "rumba cool" con percusiones y guitarras españolas y las dos versiones gustan por igual

¿Con qué se le "eriza la piel" a Manu Tenorio?

Con Lo rápido que pasa el tiempo

¿Si tuvieras que elegir para cantar elegirías hacerlo en un teatro, en una sala pequeña, en un estadio, en un plató de televisión?

En un Teatro me gusta los espacios íntimos dónde igual puedes tocar con una banda que con un ser acústico que a guitarra y voz

¿Qué esperas de este trabajo?

Yo prefiero no esperar nada y sí centrarme en trabajar y darlo todo diariamente. Siempre he creído que el trabajo el esfuerzo y la constancia te llevan a bien puerto

¿Es importante para tí el directo?

Junto a la composición y producción de un disco me parece lo más importante porque es donde más se disfruta todo el trabajo que se hecho antes

¿Cuándo podremos disfrutarte sobre el escenario? En breve empezaremos a hacer algunas presentaciones, la primera en Madrid después vendrá el verano y ya empezaremos los conciertos en espacios abiertos y con banda

Próximos proyectos

Estamos estudiando varios proyectos pero el principal es un libro disco para después del verano con temas en acústicos letras y mi trayectoria

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

No


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

INAUGU

CENTRO MED

PROMO

MASAJES (60') a

Reductor, Reafirmante,

INDIVIDUAL

19 €



C/ Preci

TLF. 91 0

RACION

ICO ESTETICO

OCION

Baobá

la carta. A elegir entre:

Anticelulítico o Relajante

PAREJA

35 €

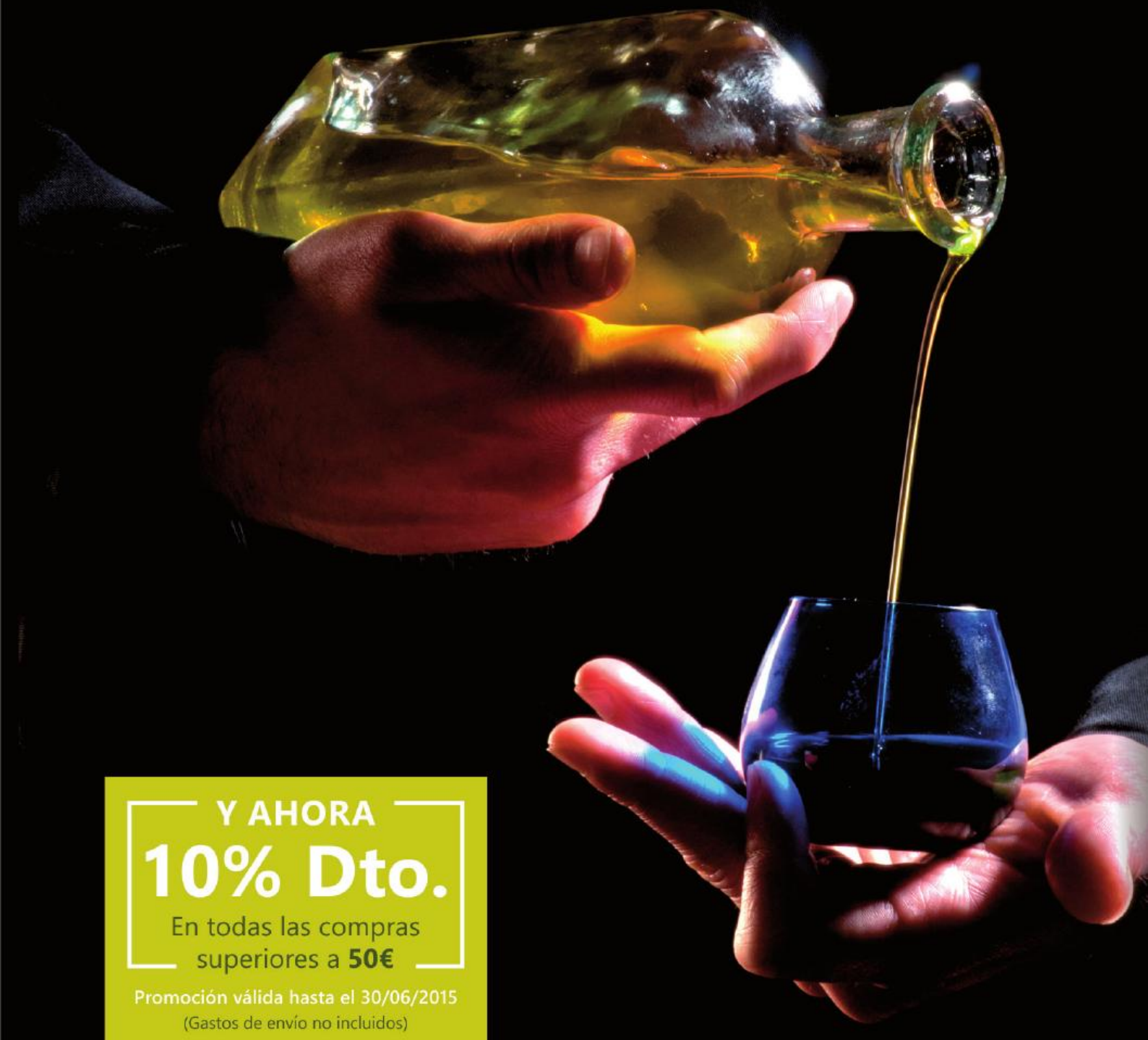
iados 11

09 77 62



tentaceite

*para los **amantes** del **aceite***



Y AHORA

10% Dto.

En todas las compras superiores a **50€**

Promoción válida hasta el 30/06/2015

(Gastos de envío no incluidos)



¿Qué es **Tentaceite**?

Tentaceite es una tienda online donde puedes comprar los mejores **Aceites de Oliva Virgen Extra de España**, además de conservas, jabones y cosméticos elaborados con aceite de oliva.

Cuestión de **Calidad**

En **Tentaceite**, apostamos por la calidad, y ofrecemos a nuestros clientes una cuidada selección de productos . Entra en www.tentaceite.com y podrás encontrar todos tus productos favoritos a sólo un click desde cualquier lugar, plataforma o dispositivo.

¡Entra en www.tentaceite.com y descúbrelo!

www.tentaceite.com

facebook.com/tentaceite

twitter.com/tentaceiteaove

google.com/+Tentaceite

linkedin.com/company/tentaceite

RUBÉN POZO

"En marcha"

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

Mucha excitación y alegría. Sacar un nuevo trabajo es un vendaval que tonifica por dentro y por fuera a quien lo defiende.

"En marcha", ¿por qué este título? ¿Una declaración de intenciones?

Es el título de una de las canciones del disco. Dicen que "Agua estancada no mueve molinos", pues eso, En Marcha.

Primer single "Me quieres destrozar" ¿Cuál es la historia de este tema?

Tuve que elegir entre darme de cabezazos contra la pared o escribir "Me Quieres Destrozar". Me decanté por lo segundo.

Este trabajo refleja una sinceridad ante



el Rock, una combinación perfecta entre música y letras ¿cómo han surgido las canciones? ¿Cuánto tiempo llevas componiéndolas?

Son canciones escritas en los últimos dos años. A veces tardo meses en terminarlas y a veces una tarde.

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

La banda está sonando perfectamente engrasada. Es un show muy enérgico, con bastante de Roll y predominio de Rock. Si desvelara la sorpresa ya no sería una sorpresa.

Pros y contras de ser solista

Al final tienes tú la última palabra. No puedes delegar. En estos momentos son más pros que contras. Mi carrera me ha traído hasta aquí en un desenla-


¡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

ce natural de los acontecimientos.

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

Nos los felicitamos y nos piropeamos ensalzando los aciertos.

¿Cómo ves el panorama musical en España?
Siguen bullendo las bandas en los locales de ensayo y en los garitos. Eso nunca se acabará.

Cuando acudes como espectador a un concierto lo que más valoras es...

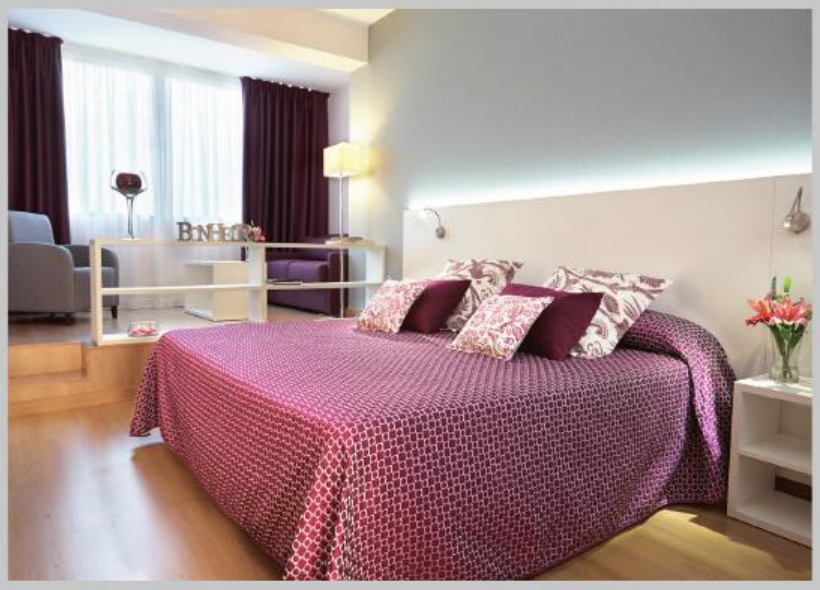
Bueno, es un todo. Lo único que busco es emocionarme con canciones y con cierta actitud. Lo que menos me importa es que sean mejores o peores músicos. Lo que más me importan son las canciones. Y el show en general.



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**



28 Fotos.es

BOOKS FOTOGRAFICOS

WWW.28FOTOS.ES

28FOTOS@PLANETA28.COM

646.75.39.64

Font de Vida

Productes Ecològics i Naturals



Alimentación ecológica

Cuide su salud mediante el consumo de alimentos ecológicos. Contribuya a respetar el medio ambiente comprando comida Bio.



Suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos naturales abarcan un conjunto de productos que contribuyen a la normalidad funcional del organismo.



Higiene y cosmética natural

La cosmética e higiene orgánica no es un lujo, sino una contribución a tu salud y al respeto al medio ambiente.

9 razones

para consumir productos ecológicos:

1. *Porque son saludables.*
2. *Porque no contienen aditivos sintéticos.*
3. *Porque no contienen pesticidas.*
4. *Porque no contienen organismos genéticamente modificados.*
5. *Porque no contienen antibióticos.*
6. *Porque son más sabrosos.*
7. *Porque tienen máximos niveles de calidad.*
8. *Porque son respetuosos con la naturaleza y con el bienestar animal.*
9. *Porque son sostenibles con el medio ambiente.*

NUESTRAS DOS TIENDAS







Passeig de les Torres, 43-45 - 08191 Rubí (Barcelona) - Tel. 93 697 89 51
De 9:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h. de lunes a sábado

Realiza tu compra on-line en nuestra página web:

www.fontdevida.com

Ahora ya puedes descargarte nuestra APP

disponible en App Store y Google Play





Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

LITUS

MIÉRCOLES 14

Si tuvieras que presentar a Litus en un auditorio que no te conocieran la canción que interpretarías sería...

Durante muchos años "al sur del cielo" fue mi canción estandarte. Es la canción que abría mi primer disco, así que supongo que cantaría esta. Aún así, me viene a la cabeza "carnaval" o el primer single de este nuevo disco, "Pedalear". Creo que ahora mismo me representan más estas canciones.

¿Qué se siente, tal como está el mercado al lanzar un nuevo trabajo?

Pues se siente una felicidad inmensa, precisamente por lo difícil que es sacar un disco. No ahora, sinó desde que empecé en el mundo de la música, hace unos 15 años. Antes de que llegara esta crisis la música ya estaba en crisis. Es por eso que los músicos llegamos con un poco de carrerilla a esta situación. Como mínimo estamos acostumbrados a la Modernidad líquida, a vivir relajados en medio del caos.

Miércoles 14, ¿por qué este título?

Miércoles 14 es el día después de martes 13. El día después de la mala suerte. Por tanto, podríamos entenderlo como el día de la buena suerte. Yo prefiero pensar que es el día en el que no podemos darle la culpa



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

a la mala suerte de lo que nos ocurre sinó que tenemos que hacernos responsables de nuestra propia suerte, sin excusas. Una manera de encumbrar un día cualquiera, de señalar un día no señalado.

Gran primer single "Pedalear" acompañado de un gran vídeo ¿cómo surgió este tema?

Es la canción que cuenta de la manera más sencilla y directa la filosofía del disco. El video lo grabamos en Cap de Creus, en Cadaqués. Empezó como making of de la experiencia de la banda grabando en directo y al aire libre en Cadaqués y acabó siendo el primer videoclip del disco. La verdad es que me encanta. Creo que se nota la buena onda y la magia que hay entre estos músicos que tengo la suerte de tener a mi lado.

Gracias a ti hemos descubierto el término "resiliencia" y también nos ha encantado, ¿puedes compartirlo con nuestros lectores? ¿Ha servido de inspiración para algún tema?

En el proceso de composición del disco descubrí el concepto de resiliencia. Me encantó y además encajaba muy bien con todo lo que me sugería Miércoles 14. Es un concepto muy complejo pero os contaré lo que es por encima, así de estar por casa: la residencia consiste en sobrellevar situaciones límite de la mejor manera posible e incluso sacar algo positivo de ellas. Esta idea se filtró en todo el disco y hay una canción que se llama "eureka" en la que hablo abiertamente de ello.

Cuando vas a un concierto lo que más valoras del grupo/solista que está sobre el escenario es...

Lo que más valoro es la honestidad del artista. Eso no significa que tenga que contarme su vida al dedillo, sinó que me hable de su libro de una manera convincente y me fascine, sea verdad o mentira lo que cuenta, eso me da igual. Que me cuenten mentiras que me apetezca escuchar.

¿Crees que los medios de comunicación prestamos la suficiente


Iván Martínez - llamaranta.com

El Club de los Noctámbulos

Programa de radio



Todo lo que quieres en un programa de radio apasionant misterio, cine, teatro, gastronomía, ocio, sexualidad, tec historia, literatura y por supuesto, música de la mano sección Gold Music Planeta 28. Arrancamos el 5 de Julio FM y Tú eres parte del equipo.

MASTER FM

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

www.elclubdelosnoctambulos.es

te lleno de
nogadgets,
de nuestra
en Master

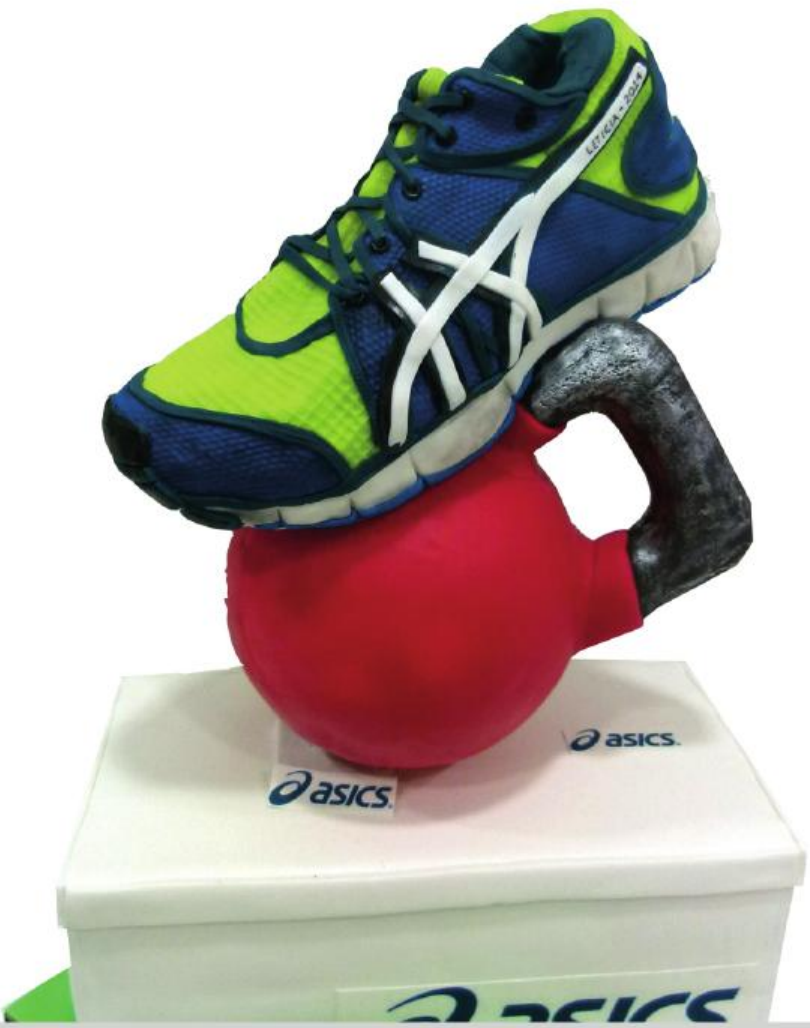


María Barbancho y Javier Lillo (nuestro colaborador Criminólogo y experto en comunicación no verbal), ponen en marcha un proyecto radiofónico con la colaboración de Planeta 28; ***El Club de los Noctámbulos.*** *Los domingos y lunes por la noche, de 00:00 a 02:00 horas, en riguroso directo, nos hablaran de todos esos temas que tanto nos gustan durante los meses de Julio y Agosto. Será un programa donde el oyente podrá participar y formar parte activa: concursos, cuestionarios y comentarios en redes sociales y muchos premios para los que se atrevan a trasnochar con nosotros.*

Y la música de Planeta 28 con un carácter preferente y protagonista se hará notar en cada emisión. Es una apuesta de Master FM, con alcance nacional a través de sus emisoras FM, e internacional gracias a a su emisión online en www.lamaster.es



BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

atención a la música en español? ¿Qué piensas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Siempre os habéis portado muy bien conmigo, así que sólo tengo buenas palabras para vosotros. Me disteis la primera portada de mi carrera y os estaré agradecido toda mi vida por ello.

Te dejamos espacio para lo que nos quieras contar.

Pues estoy haciendo dos espectáculos en el Teatro Bodevil de Madrid. La cena de los malditos y Delizia. Os animo a venir a verlos, seguro que pasareis una noche inolvidable. Además me veréis haciendo de actor que es algo totalmente nuevo para mí. Por supuesto, también me veréis cantar, tocar el piano y la guitarra que es lo que realmente sé hacer.





“Mando un besazo enorme para los lectores de Planeta 28. Se os quiere....y muuuuucho

Iván Martínez - llamaranta.com

“LOS PIJOS TAMBIÉN LLORAN”

ANA RUJAS Y FERNANDO CANDELA

Actualmente representáis en el Alfil de Madrid la obra “Los pijos también lloran”, ¿cómo está siendo la experiencia de representar en Madrid esta obra?

La experiencia está siendo fantástica, estuvimos 6 meses en el pequeño gran vía y ahora estamos en el Alfil, cada uno tiene su encanto pero quizás dada la temática de la obra que se desarrolla en un evento es más fácil este ultimo para meternos en situación.

¿Cómo definirías con tres palabras “Los pijos también lloran?

Divertida, irónica y salvaje.

¿Qué personajes interpretáis?

Yo hago de mi mismo elevado a la enésima potencia, un organizador de eventos con muchos problemas y Ana hace de Cata su ayudante.Ambos personajes se encuentran atrapados en un mundo donde nada es lo que parece y su desahogo más grande es el personaje más importante , el público, nuestro confidente.

El Alfil es un teatro íntimo que permite tener al público muy cerca ¿qué pros y contras tiene este aspecto para el actor?

Para nosotros está siendo todo ventajas porque necesitamos al público como parte integrante de la obra, sin ellos el desarrollo de la misma no tiene sentido, además sus reacciones nos ayudan a improvisar situaciones aún más divertidas y absurdas.



OBSIDOHOTELS.COM

OBSIDOHO

CH MARBELLA INN

+34 952 825 487
reservasmarbellainn
@obsidohotels.com

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









Tu parte preferida de la obra es...

El desenlace final, como de un desastre puedes sacar la mejor lección.

¿Cómo definirías a tu compañero de reparto?

Fernando: Ana es una actriz tremendamente versátil y con un oficio brutal, realmente ama lo que hace. Para mí su belleza salvaje hace que cualquier papel se multiplique en atractivo pero si encima es comedia, el flechazo es instantáneo (una mujer guapa que te haga reír es irresistible).
ANA: Fernando es el mejor compañero que vas a tener en el escenario, nunca permitirá que te caigas un ejemplo de superación, constancia y trabajo en definitivamente de coj….agallas

Próximos proyectos

Fernando: Girar con los pijos hasta que el publico quiera, continuar con mi colaboración en Cosmopolitan ("Dale Candela") y tengo alguna propuesta de radio que me encantaría ya que yo me considero comunicador.

Ana: continuar con la gira de los pijos, una película de David Navarro y una propuesta para una serie de Tv.

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

Entendemos que cada vez hay más proyectos emergentes y sitios donde se pueden programar pero por ello creo que se debía ampliar las secciones donde el usuario de teatro pudiera tener información sobre lo que se está haciendo en la escena española. Nos parece genial el trabajo que hacéis, ya que normalmente la publicidad de espectáculos la tiene que hacer la producción privada y dada la falta de medios hay muchos proyectos que no llegan a su madurez real. Vuestra sección es un regalo para nosotros.

EL ÉXITO
LUIS ÁLVAREZ

Productor, director, actor, escritor, artista, creativo, emprendedor, innovador... en qué faceta te encuentras más "en tu salsa"

Me gusta ser un hacedor de sueños tantos míos como de mi equipo de los que me rodean. Desde siempre, he querido hacer realidad todo lo que se nos ocurría y en distintas facetas me han llamado todas esas cosas que pones arriba.

Quizás he sido todo o nada de eso porque realmente no era lo que pretendía.
Pero sí que soy un fabricante de mis sueños!

Nuestro lema es que si lo puedo imaginar, lo puedo crear!

Qué nos vamos a encontrar en el libro

Me gusta decir que es una guía diaria para inspirarte, para mantenerte en el camino hacia tus metas, para recordarnos lo que ya sabemos desde que nacimos pero a veces olvidamos.

Pero este libro es diferente a todos los libros de inspiración y auto ayuda porque te da una formula y una herramienta que te hará sentirte tranquilo económicamente y con un poco de disciplina y constancia puedes hacerte fácilmente millonario.

La herramienta se llama el fondo el éxito +10 que hemos creado para que te sea fácil conseguirlo

Entre sus logros podemos destacar los siguientes:

Primer español en producir un musical en Broadway, en el Madison Square Garden, y en todo US de gira con "101 Dálmatas".



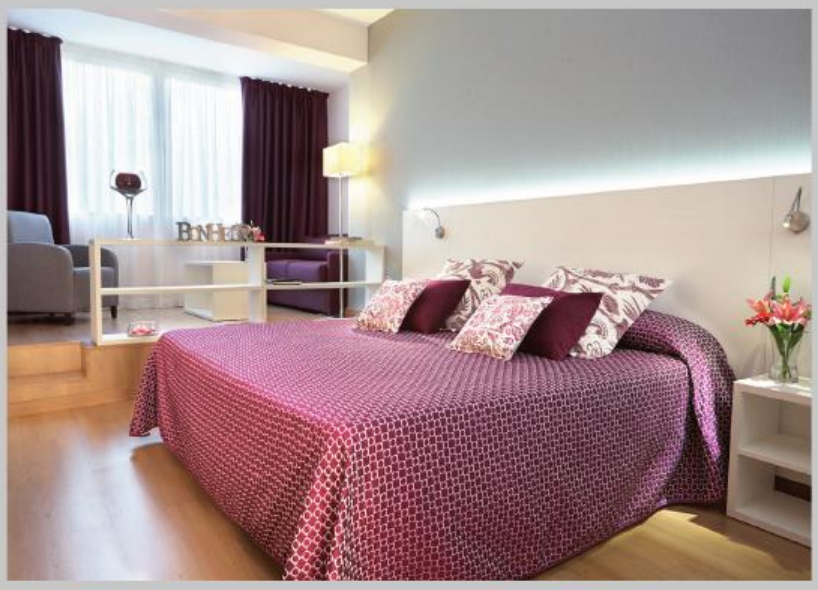
FOTO: JAVIER NAVAL


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

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**

Primero en lograr el patrocinio del nombre de un teatro en España con el Teatro Häagen Dazs Calderón.
Primero en co-producir con ingleses y americanos un musical de gran formato en España "We Will Rock You" con la banda QUEEN y con el actor Robert De Niro.
Primero en hacer una gira por toda España con un musical de gran formato "We Will Rock You".
Primero en recibir el premio al "Emprendedor del Año" por la cámara de comercio de NY.
Primero en fletar aviones directos Madrid-Las Vegas y crear el primer show en el mundo a bordo de un avión "LAS VEGAS AIRLINES".
Primer español en producir espectáculos para los principales Night-Clubs de Las Vegas.
Primero en crear un fondo de inversión del mundo del espectáculo listado en bolsa "Wonderland Fund".
Primero en montar un Gran Cirque-Cabaret en México en una Spiegel-Tent "Delyria".
Primero en montar un gran teatro en la plaza de toros Monumental de Las Ventas (junto con Warner y Taurodelta).
Primer español en dirigir un teatro en NY "Manhattan Center".
Primer productor en el mundo cuyos espectáculos tienen cubierto el riesgo económico por una aseguradora.
Primer productor en crear una tarifa plana de teatros llegando a tener hasta 46.000 abonados.
Creador de "El Congreso de El Éxito".

¿Qué le queda por hacer con éste curriculum?

Mi reto es hacer una cosa que nunca se haya hecho antes cada año así que me quedan tantas cosas por hacer como años me queden…

Pero la que más ilusión me haría sería ver que la mayoría de los jóvenes del mundo tuviesen contratado un "fondo el éxito +10" porque así se que habrá una sociedad donde la gran mayoría serán millonarios y podrá haber mucha más generosidad y caridad en este mundo tan maravillosos en el que vivimos

¿Próximos proyectos?

Hacer de la cabecera de la Estación de Príncipe Pío un gran icono turístico cultural con importancia y fama a nivel mundial

¿Cómo ve el panorama teatral madrileño?

Impresionante! en 20 años viendo la progresión de la cartelera madrileña estamos en el momento donde más espectáculos hay en exhibición y donde la gente ha creado un hábito de ir al teatro dentro de sus planes de ocio.

Aprovecho para dar la enhorabuena a todos los compañeros míos que lo han hecho posible porque en las circunstancias económicas en las que han tenido que trabajar en los últimos años, los considero verdaderos héroes.

De hecho me gustaría incluir a todos los empresarios del país, ser empresario en España es ser un héroe en estos momentos.

¿Cree que los medios prestamos suficiente atención a la escena madrileña?

Sí, el éxito actual del teatro en España en general no se hace solo. Sin los medios no hubiese sido posible en absoluto.

En mi caso, siento que los medios me han respetado, apoyado, cuidado, ayudado y hecho eco de nuestras producciones siempre.

¿Qué opina de nuestra revista www.planeta28.com?

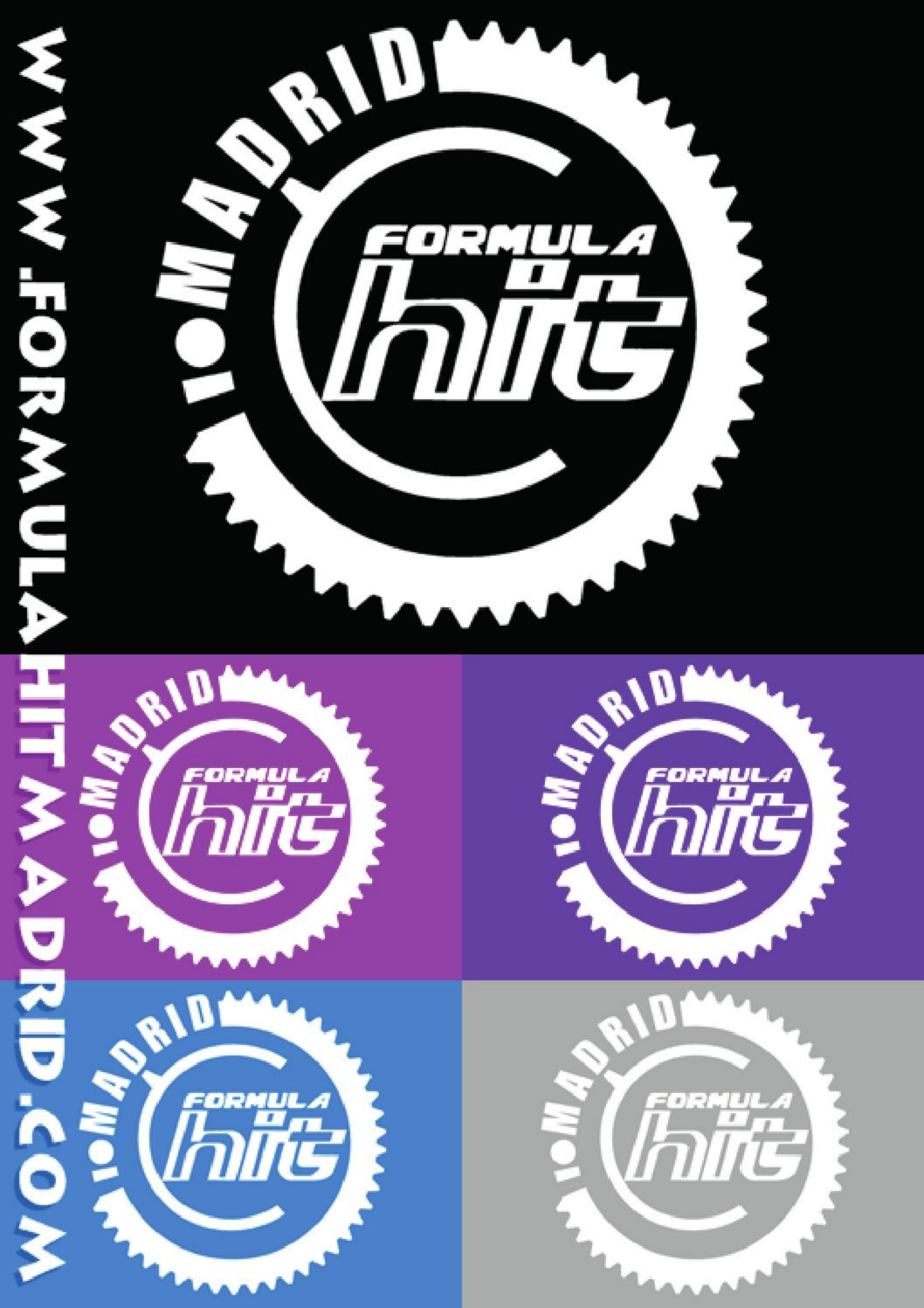
Que va en línea con las nuevas tendencias de consumo y creo que vais en la buena dirección!
Os auguro un gran éxito si sois constantes…

¿cuál es la clave de su éxito?

Deseo
Decisión
Disciplina
Determinación
Constancia y sobretodo muuuuucha…… fe!

Le dejamos un espacio para contarnos todo aquello que desee...si es en exclusiva mejor ejjeje

Como última nota, me gustaría comentar a los lectores del éxito que no duden en escribirme en el contacto de mi web www.eléxito.es para cualquier cosa que necesiten que les ayude para guiarles en el éxito dentro de mi capacidad!!!


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


MADRID
FORMULA
hits
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
DUANE DA
IMPULSO DIGITAL S.L.

DORLETA URRETABIZKAIA
TERAPIAS TEATRO

Qué nos vamos a encontrar en esta obra.

Esta obra habla de los conflictos y los deseos más profundos de las personas corrientes de hoy en día. Los personajes, fácilmente identificables, están sumidos en unas vidas insatisfactorias y comienzan la búsqueda del cambio en su interior dando palos de ciego hacia desconcertantes, desestabilizadoras pero a la vez estimulantes situaciones.
En definitiva, os encontraréis con historias humanas, una puesta en escena sencilla, actores que lo dan todo, un muy buen texto teatral y una inteligente y divertida dirección.

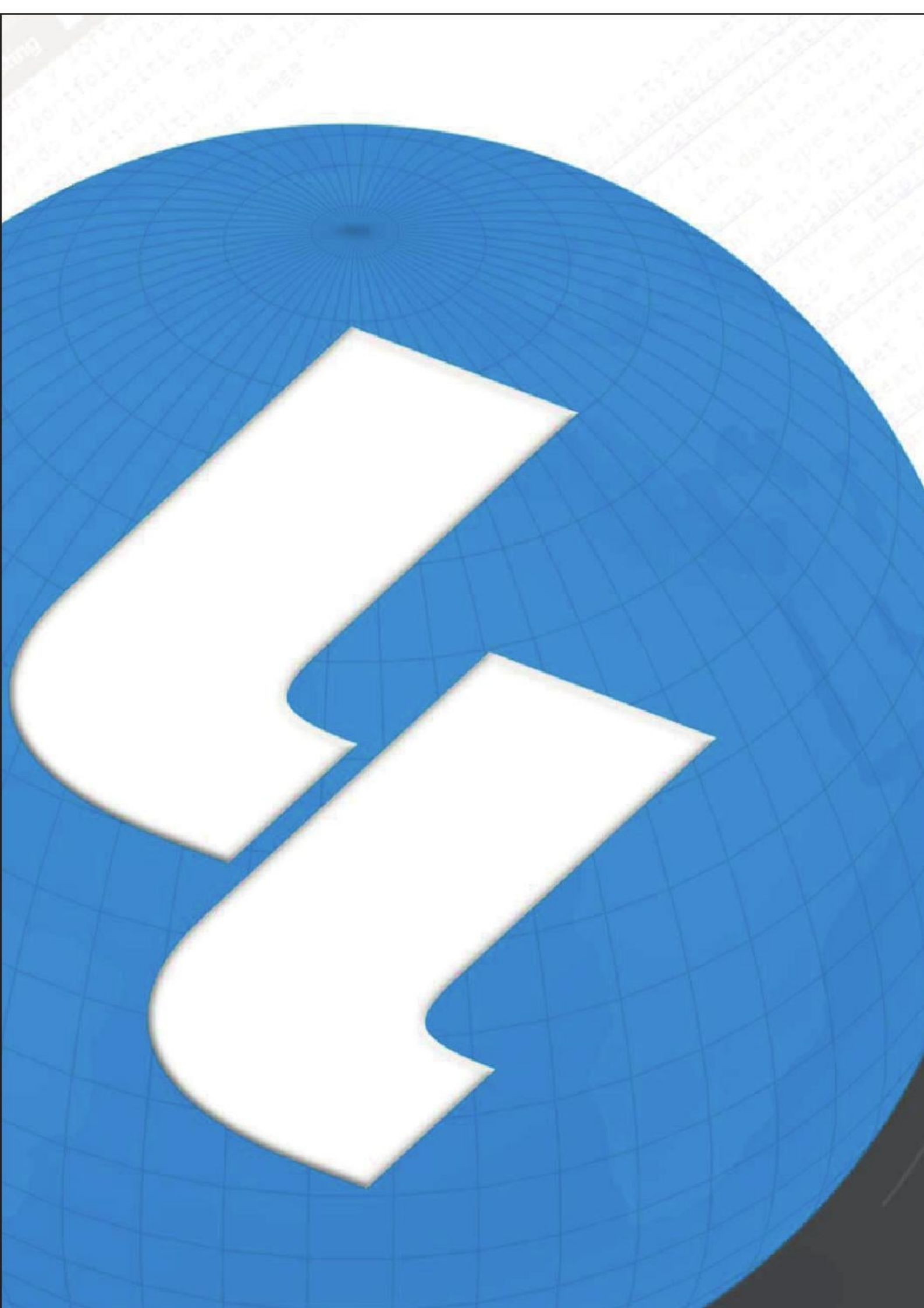
Cómo se vive estrenar en Madrid

Se vive con mucha emoción e ilusión. Hace ya dos años y pico que estrenamos la obra en el País Vasco y en la gira nos ha ido muy bien, al público le gusta… También hay que decir que nosotros disfrutamos muchísimo haciéndola. Es una obra muy divertida, una gamberrada muy en serio, le tenemos mucho cariño y sinceramente, es una placer poder hacerla y mostrarla en Madrid.

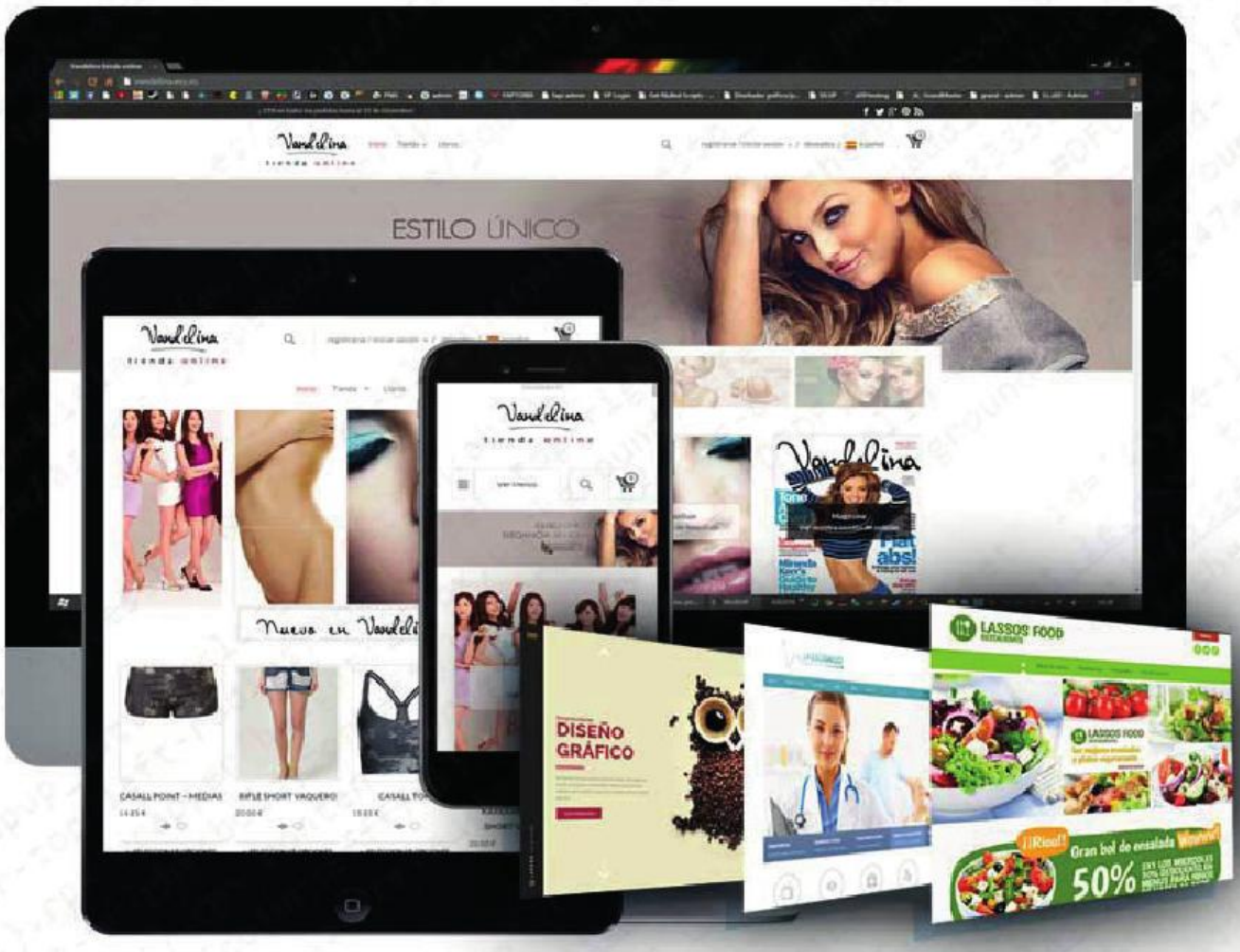
IVA cultural, cierre de salas… y cada vez mejores obras en escena… un renacer del teatro?

Dicen que en época de crisis se agudiza el ingenio. Yo creo que es pura supervivencia, nada más. Cuando a uno le quitan los garbanzos, se busca cómo sea algo para comer. Un IVA desproporcionado, la imposibilidad de autogestión de las salas, el ahogo a las compañías… No son más que signos de desvalorización hacia la cultura en general, y en este caso concreto, hacia el teatro.





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

El teatro no da dinero, es un saco roto, lo único que da es sentido crítico, apertura de miras, humanidad, libertad entre otros muchos valores, pero no da ni billetes ni monedas. Y ese es el problema. Yo creo que como seres humanos que somos debemos seguir luchando a favor del ser humano y no a favor de un máquina expendedora meramente productiva. Es algo que como sociedad debemos o tenemos la obligación de aspirar. Hacia la humanización del ser humano. Porque ¿qué pasará cuando nuestros hijos, fruto de esta deshumanización nos echen a la cuneta porque ya no produciremos, osea, ya no serviremos para nada?
Creo que el teatro es una herramienta humanizadora válida, vieja y sobre todo, muy sabía.

Cómo veis el panorama teatral español

Pues, mal. No puedo decir otra cosa. El mayor porcentaje de actores en vez de estar trabajando, está en el paro. Muchas empresas pequeñas y medianas incapaces de afrontar gastos se ven obligadas a bajar la persiana. Las salas se ahogan porque no pueden hacer frente a los gastos. Los grupos jóvenes incapaces de competir, se ven abogados al fracaso. Las Instituciones cerrando cada vez más el grifo… Y así, podría seguir pintando un oscuro y nublado panorama teatral. Un suicidio, vamos.

Se puede vivir sólo del oficio de Actor?

Si eres un actor conocido, imagino que más o menos puedes sobrevivir, pero si eres un actor normal, uno más del montón, lo tienes difícil. O trabajas en cuatro obras de teatro a la vez, haces un poco de tele de vez en cuando y consigues no volverte tarumba, es posible y si no, aprendes a hacer otras cosas relacionadas al mundo de la interpretación como escribir, dirigir, producir… e incluso hacer macramé (en este oficio nunca se sabe…).

Qué nos cuentas de tu personaje

Pruden es una chica tímida pero normal, una chica que ha recibido la clásica educación en torno a los príncipes, las princesas y los sapos. Pero se da cuenta de que en toda esa historia algo va mal porque el tiempo pasa, los príncipes siempre pasan a ser sapos y llega a la conclusión de que no es feliz y de que tiene que cambiar. Así que se pone en manos de un psicoanalista y es ahí donde comienza un nuevo camino hacia el cambio. Pero claro, las situaciones que tendrá que lidiar en esa nueva senda no le serán nada fáciles y tropezará, pataleará y se cagará en lo más barrido. Pero al final, lo logrará.
El personaje que interpreto es una mujer con una determinación y una capacidad de apertura, para mí, admirables.

Tu momento favorito de la obra

Hay muchos momentos que me encantan, porque por suerte es una obra muy divertida y el personaje atraviesa por situaciones de todo tipo. Pero hay un momento en especial muy divertido para mí. Cuando mi personaje les manda a todos a la mierda y grita como una loca porque ya no puede más. Es un momento muy liberador y la cara de mis compañeros me resulta siempre muy divertida….

Planeta28 es una revista que se centra en el mundo musical. Qué tipo de música no falta en vuestro mp3.

Me chifla el rock y el blues. Me dan ganas de vivir. Los escucho siempre que puedo. Janys Joplin es una de mis cantantes favoritas, me parece puro fuego.

Os dejamos un espacio para contarnos todo lo que queráis... si en exclusiva mejor jejeje

Os cuento en exclusiva que: TERAPIAS os va a sorprender.



URBAN RUNNERS MADRID
KEPA ERRASTI

Podemos ver al actor KEPA ERRASTI en el madrileño Teatro Galileo en la obra Terapias Teatro, o entrenando con las zapatillas puestas como un runner más. Aterriza en nuestra sección:

Qué te aporta el running

El running me aporta sobretodo bienestar.

Normalmente suelo salir a correr por la mañana para empezar el día con energía .

Tienes alguna rutina especial

Estiramientos antes de empezar y algún ejercicio más especifico al acabar. (Flexiones, abdominales ...)

Sueles asistir a carreras populares, cuál es tu favorita

No. Prefiero correr solo.

Tu próximo reto

Intentar descansar y desconectar en vacaciones.

¿Corres con música? ¿Qué sueles escuchar?

Normalmente sí, y no sabría decir que tipo de música escucho. De todo. Y cuando digo de todo, es DE TODO!

JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA,
ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN
Y ESCRITOR

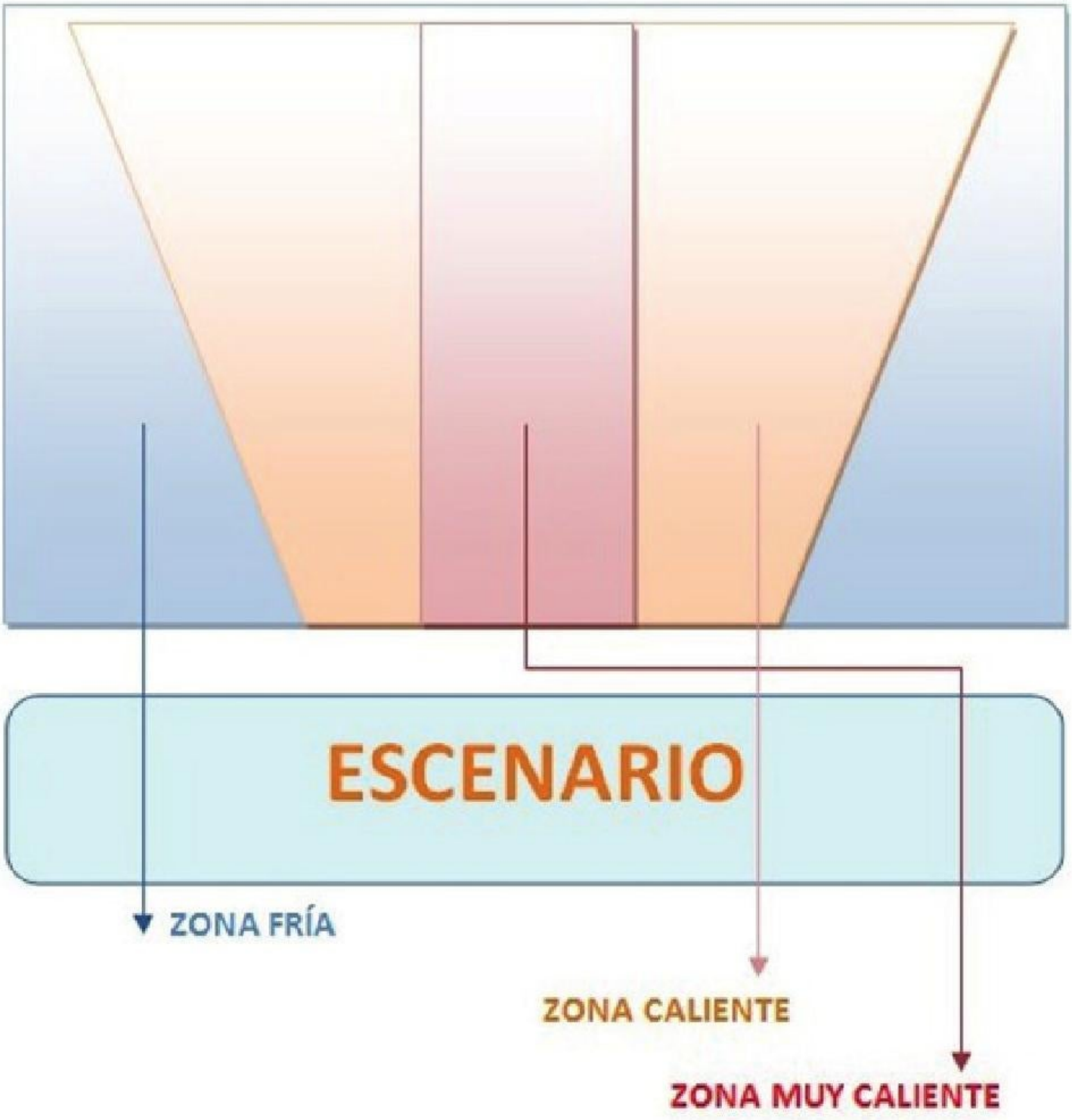
WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

ORATORIA. HABLAR EN PÚBLICO II

Continuamos con las técnicas de hablar en público; hemos visto como, en referencia al nivel de atención, en grandes auditorios, existen zonas frías y zonas calientes. Las filas cercanas y la zona central son zonas calientes. Los laterales más alejados son fríos, y no solo mermará el nivel de interés por el contenido/orador de la conferencia sino que además, el nivel participativo, es mucho menor. En este punto es importante todo el componente paralingüístico y cinésico del mensaje verbal. Por último, recuerda que la zona derecha de la concurrencia es más receptiva al humor y la izquierda a las reflexiones profundas (emotividad y raciocinio). Entonces, ¿hacia dónde miraría al contar una situación jocosa?

En el siguiente gráfico reflejamos las zonas calientes y frías en cuanto a atención se refiere:



Las distintas zonas atencionales se refieren al riesgo de distracción en el público. La columna central, a lo largo de todas las filas de butacas, tendría un nivel de atención muy alto. Los laterales son fríos y por tanto el público prestará menos atención al orador. Teniendo en cuenta este gráfico, el esfuerzo ha de dirigirse a modificar los niveles de calor de la escucha del recinto e igualarlos en la medida de lo posible.

El público, como se puede observar, no es un integrante pasivo en la ecuación comunicativa. Ya hemos mencionado la imposibilidad de no comunicar, ¿no es así? Entonces, los escuchadores, sentados en sus asientos, mirando al escenario, a su móvil, bostezando, con los ojos cerrados o prestando toda la atención, están comunicando y enviando señales informativas al orador; que las sepa o no interpretar es cuestión aparte.

El respetable informa sobre el interés que suscita la disertación y para sacar el máximo partido de esta información, nada como estar atento a las señales no verbales que se emiten: bostezos, parpadeos, posturas corporales erguidas o demasiado relajadas, abandonos del recinto y finalmente nivel de intervención: a través de colaboraciones demandadas y de preguntas o comentarios. Nuestra capacidad de flexibilizar contenidos y formas puede facilitar que en caso necesario podamos modificar el contenido e incluso el continente del discurso. Recordamos cómo la ecuación comunicativa informa de que el componente más importante de todo acto comunicativo, es el recibidor del comunicado; por él y hacia él va dirigido el mensaje y, por tanto, existe la imperiosa necesidad de amoldar las características del mismo al condicionante receptor.

@COACHLILLO



28 Fotos.es

BOOKS FOTOGRAFICOS

WWW.28FOTOS.ES

28FOTOS@PLANETA28.COM

646.75.39.64

COCINA CON ENCANTO

ALEJANDRA FELDMAN

FLAN CASERO DE COCO

Ingredientes:

6 huevos
150 gramos de azúcar
350 cc de leche entera
350 cc de leche de coco

Para el caramelo:
100 gramos de azúcar y 2 cucharadas de agua y esencia de vainilla





Preparación:

1.- Preparar el caramelo: En el microondas, colocar en el molde que resista la temperatura (los de silicona de buena calidad lo resisten, o los de cristal templado) colocar al fondo el azúcar y las cucharadas de agua para mojar el azúcar, a la que previamente le habremos colocado las gotas de esencia de vainilla.

2.- En el microondas de 800W dejar aproximadamente 5 minutos, abriendo a los 3′ para ver como va. No permitir que se coloree demasiado, ya que si no, tendrá gusto amargo o quemado.

3.- Si quieres hacerlo con fuego tradicional, colocar en una cazuela el azúcar y humedecer con el agua con esencia.

4.- Dejar que se deshaga el azúcar sin mover, agitar o revolver. Cuando se haya disuelto el caramelo, absorverá el agua e irá hirviendo. Dejar que de a poco tome color con el fuego más suave, cuando note que comienza a tomar color retirar y en la misma cazuela removerla en el aire, de forma que se mezcle el color con lo transparente, y verás que enseguida tomará color, Retirar y colocar rápidamente en el molde que utilizarás para hacer el Flan de Coco.

5.- En un bols, colocar las dos leches.

6.- Colocar los huevos en un cuenco, y remover hasta integrar, agregarles el azúcar y poco a poco, las leches a temperatura ambiente.

7.- Precalentar el horno a 180ºC.

8.- En una fuente refractaria colocar un dedo de agua y el molde donde habré colocado el caramelo para realizar el flan.

9.- Dejar cocer aproximadamente 45 minutos a 180ºC y dejar enfriar antes de colocar en la nevera. Es mejor de un día para el otro.

10.- Servir con nata montada, o con un copete de dulce de leche bien frío.



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista