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



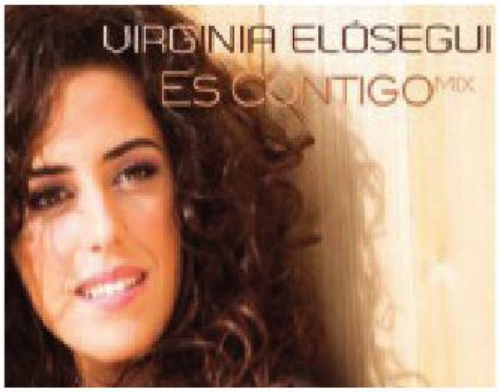
Kiko y Shara

WWW.PLANETA28.COM

Numero 76 Sept 2015

CONTENIDOS











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





KIKO & SHARA

"PERRO QUE LADRA NO MUERDE"

De nuevo juntos tras unos proyectos en solitario ¿cómo ha sido el reencuentro profesional?

Ha sido algo que venimos estudiando y trabajando desde hace varios años, algo que nuestros fans llevan pidiéndonos y que todos deseábamos. Kiko y Shara marcó una etapa especial y por suerte estamos rodeados de un gran equipo que está dispuesto a darlo todo para que esto funcione.

Nuevo trabajo que se publicará en septiembre ¿qué nos podéis contar de él?

El nuevo trabajo finalmente verá la luz el 2 de octubre. Hemos contando para este trabajo con el gran productor David Santisteban, una gran persona y gran profesional que nos ha sabido dar aires nuevos, un pop más abierto, un sonido más internacional y dejando atrás el pop con


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€

aires sureño. Contamos con baladas más latinas, medios tiempos y temas muy cañeros y frescos como es nuestro primer single. Además contamos con la colaboración de grandes artistas y autores como son, David Bisbal, Luis Fonsi, Merche, Ríki Rivera, Ismael Moya, David Santisteban y alguna colaboración en la autoría de nosotros. Es un disco muy completo y que va a sorprender

Single de presentación "Perro que ladra no muerde" ¿Cuál es la historia de esta canción?

Es una canción que transmite un mensaje positivo, con mucha fuerza, frescura y con un estribillo muy pegadizo. Una canción que marca el antes y el después en nuestra carrera. La historia cuenta cuando la persona con la que has compartido tantos momentos, de repente deja de ser quien era, deja de dar y no aporta nada a la relación... Cuando llega ese punto en el que decides romper con eso para empezar un nuevo camino.

Seguimos con este tema, gran videoclip que acompaña al tema ¿creéis importante dotar a la música de estímulos visuales?

Todo lo que sea añadir material para el espectador consideramos que es bueno. Siempre que escuchamos una canción que nos gusta, intentamos imaginarnos esa canción en imágenes, además de que es una manera de percibir si tu trabajo gusta en forma de descargas

¿Qué esperáis de este trabajo?

Solo tenemos ganas de trabajar y trabajar... amamos lo que hacemos y respetamos todo el es-




UNIQUE
TO RUN
VALENCIA · SE
CASUAL
HOTELES
Unique hotels to enjoy the city


HOTELS
THE CITY
VILLA · BILBAO
Consigue un
8% de descuento
reservando en nuestra web
con el código BeCasual
casualhoteles.com
@casualhoteles
facebook.com/Casualhoteles

fuerzo y el empeño que ponen la gente y el equipo de trabajadores que nos rodean... Todo lo que venga, lo recibiremos con los brazos abiertos

¿Ganas de directo? ¿Nos podéis desvelar alguna sorpresa?

Muchas ganas de directo... de momento estamos preparando las promociones, firmas de discos y presentaciones. Hay que sembrar para luego recoger los frutos en forma de directos!

Pros y contras de trabajar con tu hermano/a

Tenemos suficiente confianza para entendernos en todos los momentos, lo primordial es el respeto hacia un hermano y a nivel profesional... Todos tenemos días malos y tener a un hermano a tu lado siempre es positivo

Define a tu hermano/a con una palabra

Shara a Kiko:
LUCHADOR

Kiko a Shara:
AUTENTICA

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

Sois un medio de comunicación que respeta y apoya la música, el teatro... respeta la cultura y ayuda a que se conozca más, se valora y se agradece de corazón

Asociación Dedines está volcada en la defensa de niños discapacitados con necesidades especiales. Cuál es la razón de ser de

SEPTIEMBRE 2015

GRAN VÍA

LA CHOCITA DEL LORO


BERMÚDEZ


CHEMA TRUEBA


DANI ALÉS


DANI DELACÁMARA


DANI LÓPEZ


DANNY BOY-RIVERA


ENRIQUE EL GRANDE


EVA Y QUÉ


FERNANDO MORAÑO


FERNANDO GARCÍA-TORRES


FRAN EL CHAVO


GONZALO JIMÉNEZ


GUSTAVO BIOSCA


ISER RAMOS


ISMAEL GALÁN


IVÁN REY


JOSÉ CAMPOY


JOSEBA


JUAN AROCA


JUAN CARLOS CÓRDOBA

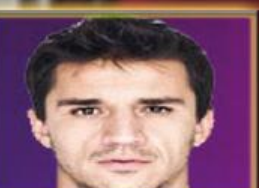

JUAN DÁVILA


LUISMI


MARCOS ARIZMENDI


MIGUEL IRÍBAR


MIGUEL MIGUEL


NENE


QUIQUE MATILLA


RAÚL NAVAREÑO


ROBER BODEGAS


RUBÉN GARCÍA


SERGIO MARÍN


TONI CANO

C/ GRAN VIA, 70 - Venta De Entradas: 915242503

www.lachocitadelloro.com

Con la Colaboración de: SENATOR HOTELES

VENTA DE ENTRADAS ATRAPALO.COM Ocio al mejor precio

VENTA DE ENTRADAS ticketmaster ticketmaster.es

entradas.com 902 585 125

VENTA DE ENTRADAS 902 400 222 www.elcorteingles.es

Produce: PRODUCCIONES La Chocita

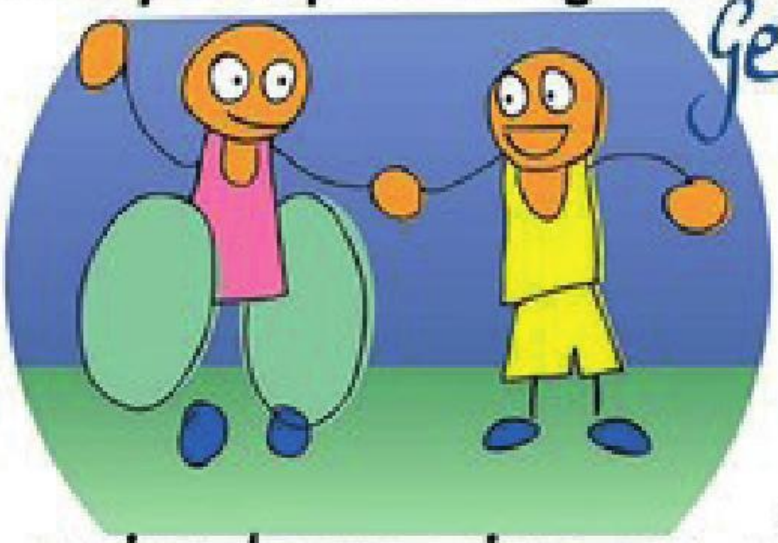
IVCARRERA por la discapacidad

URBAN RUNNERS MADRID

I CAMPEONATO DEDINES

de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado

Getafe 2015



Organiza

Con la colaboración:

AYUNTAMIENTO DE GETAFE

"haciendo camino con ellos"

27 septiembre **10** horas

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

10€ Colaboración carrera popular hasta el 17 de sep. (incluye dorsal personalizado)*

12€ Colaboración carrera desde el 18 al 23 sep.

5€ Carrera simbólica

10:45 hrs.
prueba handbike

11:15 hrs.
prueba carrera popular de 5 o 10 km.
(circuito de 5 km con posibilidad de 2 vueltas)
Al finalizar la carrera popular
carrera simbólica de 500 m. solidarios.

*consultar reglamento en www.dedines.es

Inscripciones del
1 de junio al 23 de septiembre
Por Internet: 42 y pico.es
Presencial: C/Bohime, 1 (esquina c/Escaño) Getafe.
Miércoles y viernes de 17:00 a 20:00hrs.

Patrocinan

4en1 · HIPERCOR · CENTRO COMERCIAL EL BERCIAL · El Corte Inglés · Parque Warner Madrid · 42 y pico · La Banda de Mireia · Pickola

URBAN RUNNERS MADRID

DEPORTE SOLIDARIO

Asociación **Dedines** está volcada en la defensa de niños discapacitados con necesidades especiales.

Cuál es la razón de ser de Dedines

- Defensa de los derechos e igualdad de oportunidad
- Desarrollo de la Potencialidad de cada Niño a través de Terapias y Actividades de ocio
- Inclusión en la sociedad a través de Participación ciudadana y Programas específicos de sensibilización.
- Mejorar la Salud familiar con acciones y servicios adaptados.

Quieren conseguir:

- Tener las necesidades cubiertas en cada etapa de crecimiento sin necesidad de lucha continua
- Asociación grande, importante en socios y acciones, con actividades tanto para Niñ@s, Madres-Padres y Servicios para el colectivo
- Siempre juntos: Desde atención temprana – CPEE – Casa Hogar y/o Taller Ocupacional
- Nuevas tecnologías en las terapias sin descuidar el ambiente natural como trabajar con caballos, huertos, etc.

- Local propio, e ir creciendo poco a poco.
- Protocolos claros y útiles en las diversas instituciones sanitarias.
- Accesibilidad total.

Todos los Runners tenemos la oportunidad de aportar nuestro granito de arena, haciendo lo que más nos gusta, correr por una causa justa y solidaria. Con nuestro dorsal, y como reza el eslogan de la carrera, "haciendo camino con ellos".

La IV CARRERA y el I CAMPEONATO DEDINES DE LAS FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD DEL ESTADO.

Este año queremos que nos acompañen nuestros amigos de Policía Municipal, Policía Nacional, Ejército, Guardia Civil, Bomberos y Protección Civil.

Todos juntos "Haciendo camino con ellos". Creemos que es importante que todos los estamentos de la sociedad se impliquen y nos ayuden a andar este camino duro y difícil al que nos enfrentamos a la largo de nuestra vida y el apoyo de las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado no podía faltar.

Es también un pequeño homenaje de nuestros DEDINES a todas estas personas que de forma voluntaria y altruista nos ayudan y colaboran con nosotros de la manera que pueden. Como una imagen vale más que mil palabras, en el siguiente enlace se puede ver el vídeo resumen de las tres ediciones de LA CARRERA POR LA DISCAPACIDAD DE GETAFE organizada por la Asociación DEDINES

Runners...No podéis faltar, tenéis una cita solidaria...vamos a pasarlo genial.

URBAN RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG RUNNING

www.UrbanRunnersMadrid.com

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

VIRGINIA ELÓSEGUI



¿Cómo presentarías a Virginia Elósegui con una canción? O dicho de otra forma ¿Qué canción te define mejor?

Todas hablan y dicen de mí. Esto no significa que todas las historias que escribo sean vividas en primera persona; pero sí las he sentido y han nacido desde alguna parte escondida de mi ser.

Todas las canciones de este disco definen y plasman de una manera muy intimista la sensibilidad, la cercanía y la naturalidad que caracteriza a mi forma de expresar lo que alguna vez he sentido.

¿Cómo estás viviendo el éxito?

El buen y bonito éxito se consigue a largo plazo. Yo



estoy empezando, pero puedo decir que estoy viviendo la etapa más bonita de mi vida. Tengo muchas ganas de aprender y de trabajar.
El cariño y apoyo que recibo de la gente es impagable y siempre estaré agradecida por ello.

Nuevo single, que viene acompañado de un Mix idóneo para el verano ¿Cómo surgió la idea?

Se acercaba el verano y "Es Contigo" se antojaba como segundo single.
Mi equipo pensó en la posibilidad de remezclar el tema para conseguir un resultado mucho más fresco y veraniego. El resultado, "Es Contigo Mix", nos gustó muchísimo y pensamos que era perfecto para esta etapa estival.


¡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

Gran videoclip con unos "ayudantes" de lujo ¿cómo fue la experiencia?

Fue una experiencia muy divertida. Nos reímos muchísimo y alimentamos al videoclip con multitud de tomas falsas que dieron sentido y espontaneidad al mismo.

Esos "ayudantes" son toda la gente que conforman mi equipo de trabajo, pasando desde mi estilista hasta mi manager/productor. Absolutamente todas las personas que están detrás, en la sombra, pero que hacen cada día un trabajo excepcional y están conmigo para todo. Cuando te acostumbras a ver a estas personas dedicadas expresamente a lo profesional, te saca de la casilla y te hace reír mucho verles bailando con tu canción (risas).

"Es contigo" se puede dedicar a cualquier persona con la que te guste estar, pasear, o tomar un café, ya sean amigos, parejas, parentescos, etc. En el vídeo queríamos transmitir esa alegría que nos produce estar con la persona que nos gusta y elegimos como acompañante en cualquier momento de la vida.

Como vives, en los tiempos que corren, sacar un trabajo al mercado

La música es un trabajo muy difícil. No todo el mundo llega. No todo el mundo se mantiene. ¡Tienes que gustar al público y eso es tremendamente complicado! Es inestable si no te renuevas y avanzas en paralelo a la actualidad. Y, además, sumémosle la caída del consumo de discos...
Pero siempre digo que la música es pura emotividad, emoción. Si alguien te emociona con unas canciones eres capaz de todo; de estimularte y salir a buscar la música de la persona que acabas de descubrir y que te hace sentir tanto.



En JANABEBE.COM encontrarás lo que necesitas para el nacimiento de tu bebé, desde la preparación de los indispensables para la clínica, divertidas bolsas para el hospital realizadas en algodón 100% para que guardes su primera puesta. Además podrás incluir el portapañales, el neceser para tenerlo todo organizado. Te lo ofrecemos en un práctico pack a precios de escándalo!









A partir de
salir de paseo c
sentidos y el
Por eso en JAN

Arrullos de r
cortavientos si

Además c
Nuevas fu
no esté en co

Preparándonc
portabebés unive
Productos

anabebé



e la segunda semana de vida del bebé es recomendable
con él. El contacto con el exterior favorece el desarrollo de sus
ejercicio suave ayuda a la madre a recuperarse del parto.
ABEBE.COM te ofrecemos los artículos necesarios para este
primer contacto.

rizo de algodón 100%, hipoalergénico, arrullos polares, pañuelos
n olvidarnos de las fundas para maxi-cosi y las capotas de algodón.
Un adelanto de nuestra colección Otoño-Invierno
de nuevos colores y estampados de todos nuestros productos.
undas para la hamaca Babybjorn Soft Balance, para que bebé
ntacto con el polyester de la hamaca, fácil instalación, fácil lavado.
Tu bebé siempre limpio y cómodo.
os para el invierno se hace indispensable un saco de invierno para
rsal para que sea cual sea la marca de tu portabebés lo puedas usar.
disponibles a partir del 15 de septiembre en www.janabebe.com

Janabebé



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

Dicen que el directo es la prueba del algodón, lo que no engaña; y es verdad. Una voz en directo con unos instrumentos es el examen a las sensaciones verdaderas. Es comprobar lo que te emociona y te transmite o lo que, por el contrario, no te dice ni te hace sentir nada.

Por ahora me encuentro inmersa en una fase muy bonita de promoción, ya que hay que exponer mi trabajo y darlo a conocer a todas aquellas personas que aún no saben que existo, ya sea por medio de prensa, radios, televisiones, etc. Al mismo tiempo iré realizando acciones y eventos a los que se me han invitado a cantar, durante agosto y septiembre.

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

La música española enriquece y es patrimonio. Nunca estaría de más apoyarla un poco más. Además, cuando se apoya a la música en español, los artistas españoles nos sentimos mucho más motivados y al final es un bucle en positivo: +apoyo -> +motivación -> +creación/innovación/ creatividad -> +mejora -> +producto -> +apoyo.

Planeta 28 me parece una oportunidad fantástica para el acercamiento a nuestra cultura; una revista que deja ver su deseo constante en aportar a los lectores una amplia información sobre el teatro, música, lugares de interés turístico, etc., diversa, variada y renovada, lo que fomenta en el lector su interés cultural.

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

GONZALO ALCINA

Primera vez que aterrizas en nuestro Planeta en solitario, en esta ocasión para presentarnos tu nuevo y esperado trabajo "Vértigo y tranquilidad" ¿qué supone para ti este trabajo?

Supone un nuevo reto y a la vez una manera de continuar haciendo lo que más me gusta, que es tocar y cantar. Tengo la sensación de volver a ser novato. Saco mi primer disco en solitario después de haber hecho cinco con Melocos. Por un lado está todo lo nuevo y por otro todo lo aprendido. Es una mezcla bonita.

¿Qué te da vértigo?

Siento vértigo en un sentido motivador. Es como mirar hacia delante y ver que hay un largo camino por hacer, que tiene que hacerse a pasos lentos. Son muchas decisiones, muchas metas pequeñas y toda la responsabilidad la tienes tú, ya que es un proyecto autogestionado.

¿Qué te da tranquilidad?

El saber que esas metas se van cumpliendo. Poquito a poco, satisfacción tras satisfacción. Ésa es la manera de hacer las cosas ahora mismo. Estar en lo que amas, sin grandes pretensiones, pero siempre caminando.



tentaceite

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





¿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


BARBA
&
ROCK'N'
Vértigo &
Tranquilidad

Vamos con uno de tus singles que nos ha encantado "Disfraces" ¿cómo se gestó este tema?

Disfraces nace en uno de esos momentos en los que quieres poner tu hombro a alguien que lo está pasando regular. Es una canción llena de matices y buenas intenciones. A mí me encanta porque va más allá de las relaciones de pareja. Puede servir para cualquier tipo de amistad. Todos nos hemos disfrazado muchas veces para hacer reír a alguien cercano. Es necesario muchísimas veces.

Hace un año acabó tu anterior proyecto "Melocos" ¿punto y aparte, punto y seguido…?

Ha sido casi un punto y seguido porque he tardado poquito en arrancar con mi proyecto en solitario. Si lo piensas bien, realmente es un punto y aparte, más que nada porque la etapa anterior venía acompañada de muchísima gente que ahora no está. Dejas todo eso atrás y sientes que has cambiado de renglón. Ahora estás en el tuyo, con un equipo nuevo, más chiquito pero capaz de seguir escribiendo grandes cosas.

¿Qué te ha aportado Melocos?

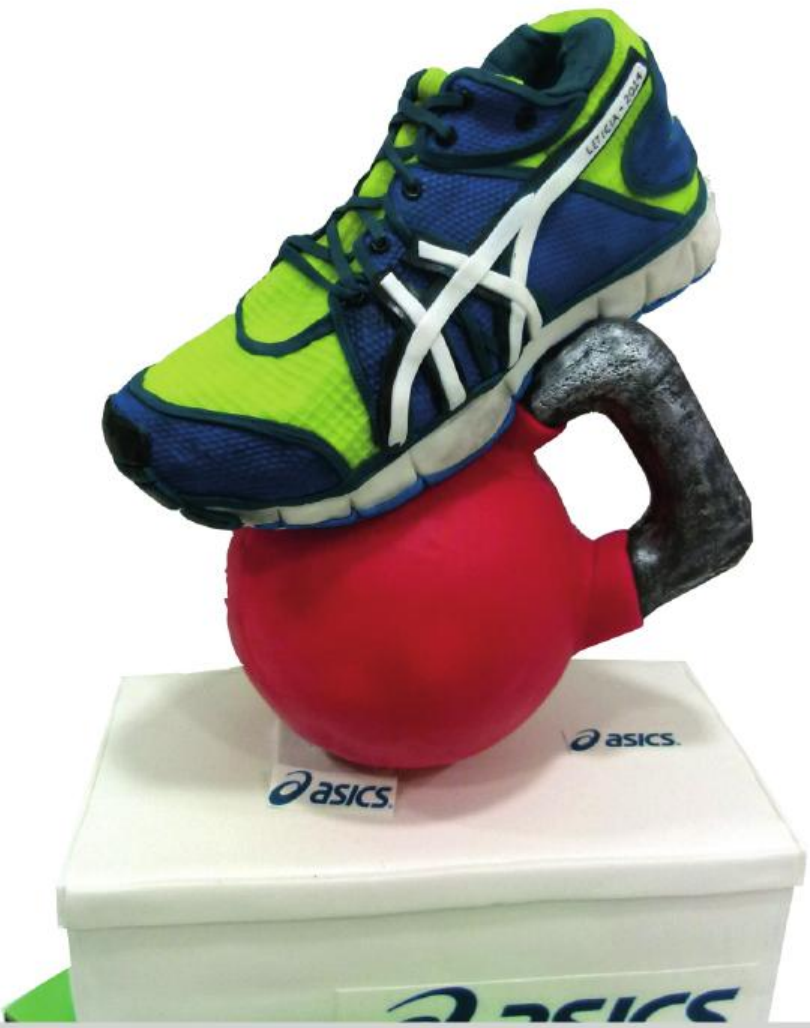
Melocos me ha dado la oportunidad de grabar cinco discos, hacer giras, tocar en todo tipo de recintos y conocer a muchísima gente maravillosa. Me ha permitido vivir de la música durante casi diez años y darme el recorrido necesario para poder seguir haciéndolo ahora.

¿Qué esperas de este trabajo?

Lo veo como una especie de faro. Una pequeña luz con la que intentar deslumbrar por primera vez al público. Yo lo voy moviendo, girando y girando, haciendo ruido e intentado darme a conocer. Será un primer golpe, una primera señal, pero tendrán que llegar más discos y muchas más canciones para que "Gonzalo Alcina" se conozca bien y se sepa lo que hace.



BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

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

Pues para mí es importantísimo. Un disco como "Vértigo y Tranquilidad" está hecho de canciones que se compusieron a guitarra y voz. Eso es algo que puedo llevar a todos los escenarios, la esencia de las composiciones. Me gusta mucho tocar solo. Acompañar las letras con mi voz y mi guitarra y tratar de trasladar al público el mensaje que hay en las canciones.

Los próximos conciertos que tengo son en Valencia el viernes 12, Café Cerati y el cierre de gira en Madrid el jueves 18, Teatro del Barrio.

Anteriormente hemos estado en Oviedo, Madrid, Cádiz y Sevilla durante mayo/junio.

Próximos proyectos

Lo primero terminar la gira y terminarla bien. Creo que por ahora está dando un resultado muy bonito, tanto en lo que ocurre en cada escenario como en lo que transmitimos después en redes sociales a los que no han podido venir a esos conciertos.

Después tenemos pendiente el estreno del videoclip de "Daría", el primer single. Estará listo dentro de muy poquito tiempo. Es precioso, ya veréis

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

Creo que sí, que se presta atención, pero a veces echo en falta un poquito de variedad y más oportunidades a los que están/estamos empezando, sin importar la etiqueta de estilo en lo que hagamos. No es el caso de vuestro medio, siempre estáis ahí y nos lo habéis demostrado en muchas ocasiones.



LA CHOCITA DEL LORO

QUIQUE MATILLA

"SI NO LO DIGO REVIENTO"

Primera vez que aterrizáis en nuestro Planeta, para presentarnos "Si no lo digo reviento" ¿Qué se va a encontrar el espectador en este monólogo?

Pues un rato muy divertido, en el que se van a reír de cosas que me han pasado a mí y de cosas que les han pasado a ellos. En todo momento humor muy cercano y que necesita pocas explicaciones. Esta es la cuarta y última temporada de este espectáculo y es una muestra del tipo de humor que más he disfrutado haciendo sobre un escenario durante estos 4 años. Y así todos los sábados.

¿Cómo recomendaríais a nuestros lectores que fueran a ver "Si no lo digo reviento"?

Se lo recomiendo por varias razones:
- porque es la última temporada en la que se podrá ver este monólogo en directo.
- porque la gente que sale de mi espectáculo me dice que lo recomiendan, así que os lo


BEAT
SCENE
NOT



dicen ellos, no yo.
- porque si eres público habitual de monólogos este te va a gustar.
- porque si nunca has visto un monólogo con “Si no lo digo reviento” puedes iniciarte que no te defraudará. He “desvirgado” con este espectáculo a much@ ajen@ a la comedia y han disfrutado mucho.

¿En qué situación piensas “Si no lo digo reviento”?

Era mi oportunidad de tener un lugar fijo la Gran Vía para contar mis cosas, y eso implicaba que me iba a encontrar todo tipo de públicos, de cualquier ideología, edad o procedencia, porque aunque la Gran Vía esté en Madrid es una calle en la que prevalecen los no madrileños. Algunas veces he tenido publico de América, Inglaterra, incluso, hace poco vinieron a verme unas chicas rusas que no sé si se enterarían de mucho o no, pero reírse si que se rieron. Así que teniendo claro esto me propuse hacer un monólogo extrapolable a toda España, destinado a que lo pase igual de bien la pareja de 20 años que la de 70, y sobre todo que me lo pasara bien yo en el escenario, ya que iban a ser muchas muchas muchas actuaciones con un mismo espectáculo.

¿Cómo se vive actuar en la Chocita del Loro?

Muy cómodo, disfruto de un escenario privilegiado en el que siempre me encuentro un público muy a favor. Me lo paso muy bien y eso le llega al público.

¿Por qué crees que triunfa en los escenarios el género del monólogo?

Es humor puro y duro. Reírse nos gusta a todos, quitando los 4 amargados de la vida, pero la risa no admite discusión, si te estás riéndote está haciendo gracia. Luego puede haber un tipo de humor con el que disfrutes más, pero si en un monólogo te están sacando carcajadas no puedes negar luego que te lo has pasado bien. Por eso triunfa, por la universalidad del placer de reír.

Dinos un monologuista al que sigas con especial atención
Vaquero. Además de por amigo porque es el cómico más preparado de todos los que hay en este país para llegar a cualquier tipo de público y con cualquier temática. Es tremendo en el escenario y también fuera de él.

¿El humor es capaz de mejorar el mundo?

Mejorarlo no sé, por lo menos hacerlo más soportable. A mí lo que más me gusta es cuando al acabar el espectáculo alguien del público me dice "llevaba una semana de mierda y no pensaba yo que me fuera a reír, pero me lo he pasado como un enano". ¡Pues ya está!. No voy a hacer desaparecer los problemas de nadie, pero por lo menos durante un rato que se olvide de ellos y esté contento.

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

Genial, a veces con tanta buena oferta que hay en Madrid algunas propuestas se pierden y está muy bien que le prestéis tanta atención al detalle. Si alguien entra en vuestra web y luego dice que no tiene planes es un amargado de los gordos.

¿Qué hacemos con el IVA?

Si se quiere promover la cultura lógicamente hay que bajarlo. Si el margen de beneficio de los promotores disminuye no les valdrá la pena poner en marcha según que propuestas. Por el bien de la cultura debe bajar.



No dejéis de ser fieles a Planeta28,alosespectáculos en general y sobre todo ¡a los monólogos!. Moved el culo y sentaros frente a un escenario que vais a gozar mucho. Y si tenéis mucho dinero id a ver el Rey León



JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA,
ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN
Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

COMUNICANDO CON NUESTRO PROPIO CUERPO

"Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino" (Charles Reade).

Fijaos en la importancia que tiene el hecho de comunicar bien con nuestra propia persona que existen un sinfín de refranes, dichos, citas, manuales de autoayuda y ejercicios que aducen a este tipo de prácticas. Es básico querernos y transmitirnos el cariño, con las propias demostraciones de afecto que ello conlleva.

"Si va a ganar alguna batalla, tiene que hacer una cosa. Tiene que hacer que la mente mande al cuerpo. Nunca deje que el cuerpo diga a la mente qué hacer... el cuerpo nunca

está cansado si la mente no está cansada."(George Patton).

"La guerra es una invención de la mente humana; y la mente humana también puede inventar la paz" (Winston Churchill).

"Mens sana in corpore sano".
"Yo soy yo y mis circunstancias" (José Ortega y Gasset).

Un sinfín de citas, refranes y dichos populares nos recuerdan que no estamos solos en nuestro interior, que nuestra persona es mucho más que un ser bípedo que se mueve por el mundo ganándose la vida. Claro que necesitamos de los demás, que somos sociales por naturaleza, que puede que estemos incompletos sin nuestra media naranja, que desde el primer momento precisamos cariño y contacto físico. Pero no es menos cierto que también precisamos nuestro propio cariño, querernos a nosotros mismos.

Querernos a nosotros mismos. Esta frase la hemos escuchado decir en numerosas ocasiones y ahora vamos a desgranarla.

"Existe al menos un rincón del universo que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo." (Aldous Huxley)

Cada uno de nosotros procedemos de un padre y una madre que nos otorgan una vida diferenciada, exclusiva, distinta a todas las demás. Con el transcurrir de los años surgen los complejos, las inseguridades, incluso se puede llegar al rechazo completo de la propia persona. A veces el destino golpea con dureza y nos marca físicamente con enfermedades o con minusvalías físicas/psíquicas. Vemos a menudo como personas con un porte objetivamente atractivo se obsesionan con su imagen hasta el punto de

llegar a contraer enfermedades inclementes de difícil cura. Y por el contrario vemos como personas con porte "poco agraciado" son plenamente felices, llenas de un espíritu positivo que anula la percepción negativa que pudiera tener su condición física.

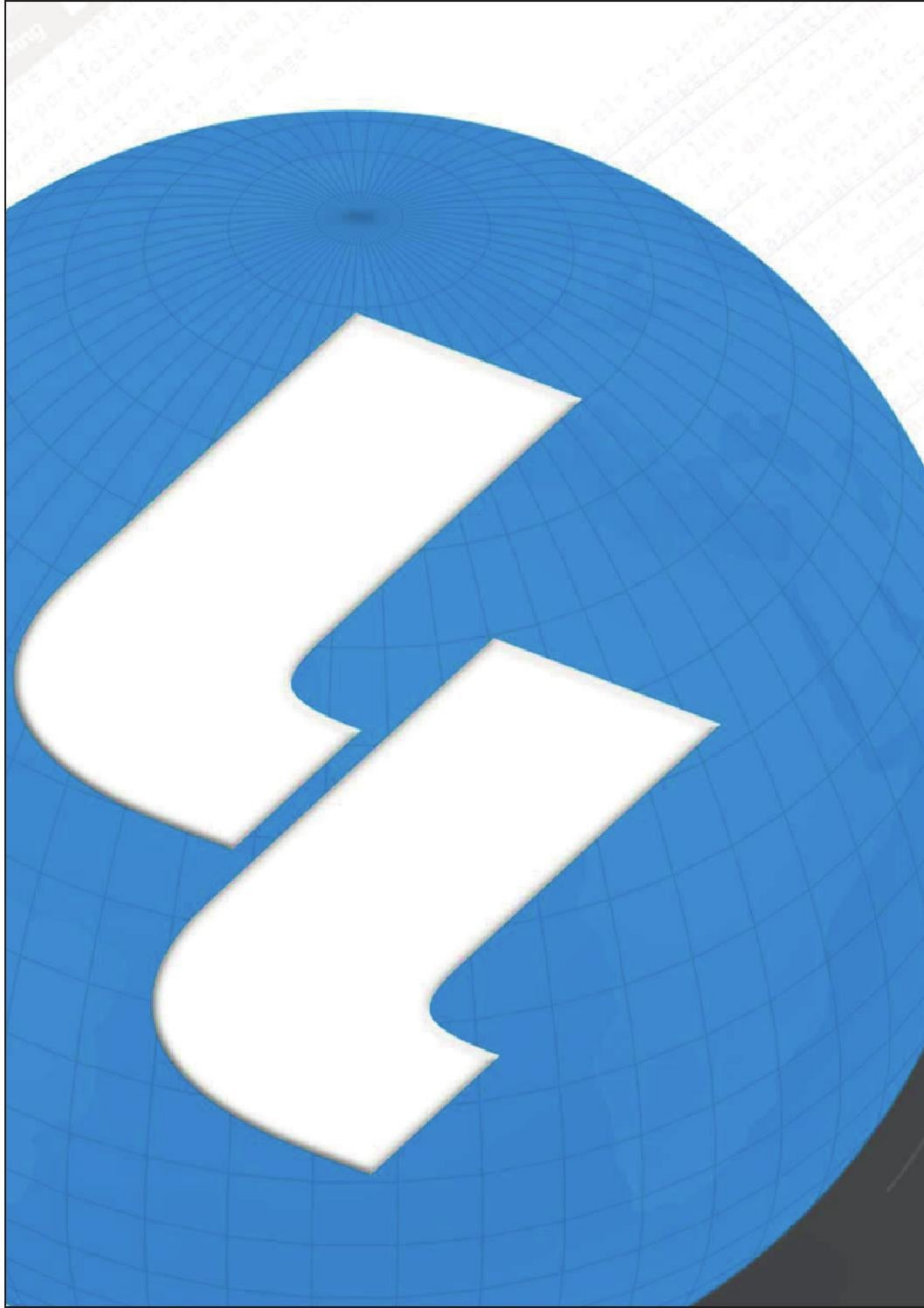
"Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias" (John Locke).
Un gozoso error hizo que en el año 1.950, los científicos James Olds y Peter Milner de la Universidad Mc Gill de Montreal, en Canadá, localizaran el "centro cerebral del placer" en ratas. Un pequeño electrodo situado para crearlas malestar al realizar un determinado acto, consiguió exactamente lo contrario pues, los roedores, en vez de evitarla, hacían lo posible por disparar la descarga.

En el año 1.975 se descubrió una serie de sustancias responsables de las sensaciones satisfactorias, a las que debido a su parecido con la morfina se nombró endorfinas, es decir, morfinas endógenas, pero que coloquialmente se conocen como hormonas del bienestar o de la felicidad. Hoy sabemos que existen tres familias de endorfinas, también llamadas péptidos opioides, cuya producción es regulada por la glándula hipófisis: encefalinas, dinorfinas y betaendorfina. La betaendorfina pertenece al grupo más relevante en clínica debido a su gran potencial analgésico. Cuando sufrimos dolor, segregamos esta endorfina de manera natural.
Según los estudios científicos, las endorfinas cumplen con una labor de contribución a la felicidad. Pero hay personas que segregan deficitariamente este tipo de sustancias y en porcentaje relacional, tienden a las adicciones, soportan peor el estrés y

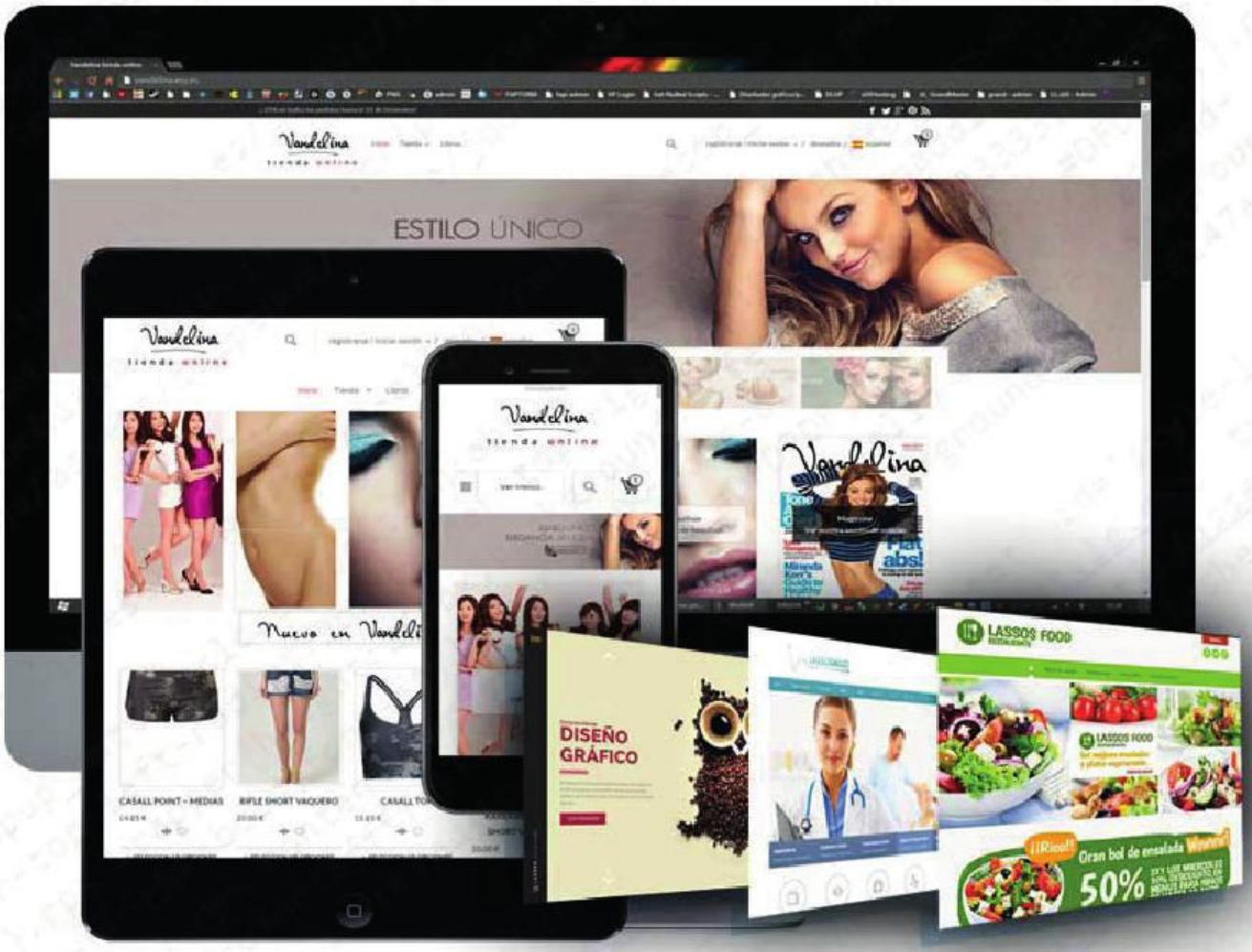
la frustración. Es por ello que intentan artificialmente equilibrar la balanza que genéticamente no les es equitativa. Como resultado, son personas con más propensión a la infelicidad y a la adicción de sustancias estupefacientes y alcohólicas. También se ha demostrado que el estrés sostenido provoca disminución de los niveles de endorfinas, lo que genera mayor inestabilidad emocional y debilidad ante el desarrollo de adicciones.

La buena noticia es que existen métodos y actividades que aumentan la liberación natural de estos péptidos opioides. La leche materna, que contiene endorfinas, además de eliminar el hambre, contribuye a relajar y satisfacer al bebé, eliminando también su malestar cuando llora. El sexo es un clásico en la secreción de ferormonas y hormonas de la felicidad; si además existe amor, la betaendorfina aumenta la sensación de bienestar antes, durante y después del acto sexual. Ciertos aromas favorecen la liberación de opioides; por ejemplo, las rosas contienen feniletilamina, que es una sustancia aromática que actúa de esta forma. Visionar videos familiares, leer cartas, mirar fotografías, evocar situaciones satisfactorias... estas actividades aumentan el sentimiento placentero de forma sencilla y natural. También consumir café, chocolate, azúcar. Y, por supuesto, la risa, que merece su propia terapia al igual que el pensamiento positivo...

@coachlillo



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

COCINA CON ENCANTO

ALEJANDRA FELDMAN

BIZCOCHO DE NUEZ, BASE DE TARTA

PARA CUMPLEAÑOS

Ingredientes:

6 yemas
6 claras
6 cucharadas de pan rallado
6 cucharadas de nueces picadas
8 cucharadas de azúcar molida
Escencia de vainilla, si te gusta, o ralladura de lima, limón, naranja, mandarina





Preparación:

Comenzar batiendo las claras a nieve.

Por otro lado, las yemas batirlas con el azúcar, hasta blanquearlas. Agregarle la escencia de vainilla, o las ralladuras.

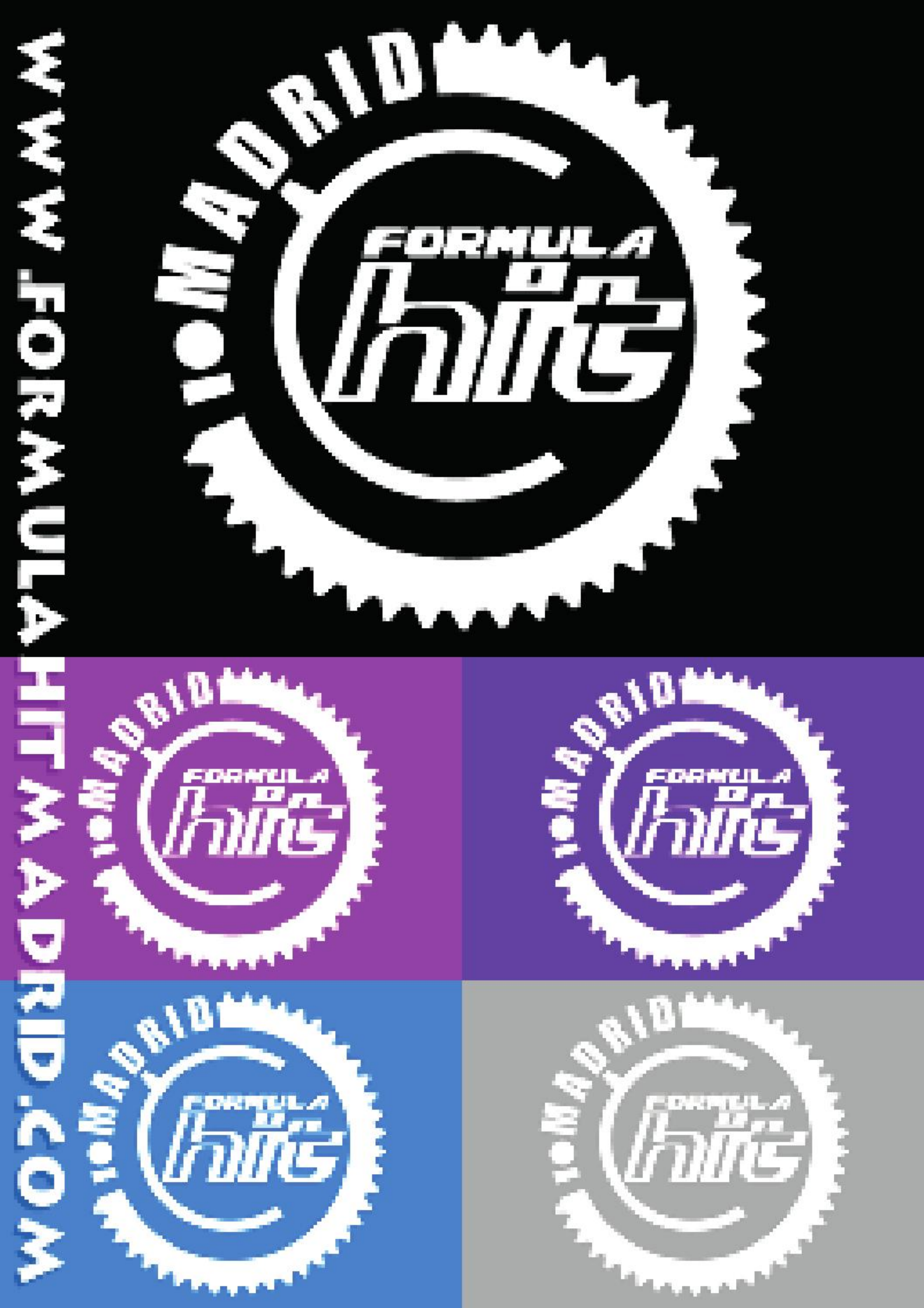
Agregarle suavemente el pan rallado, y las nueces molidas

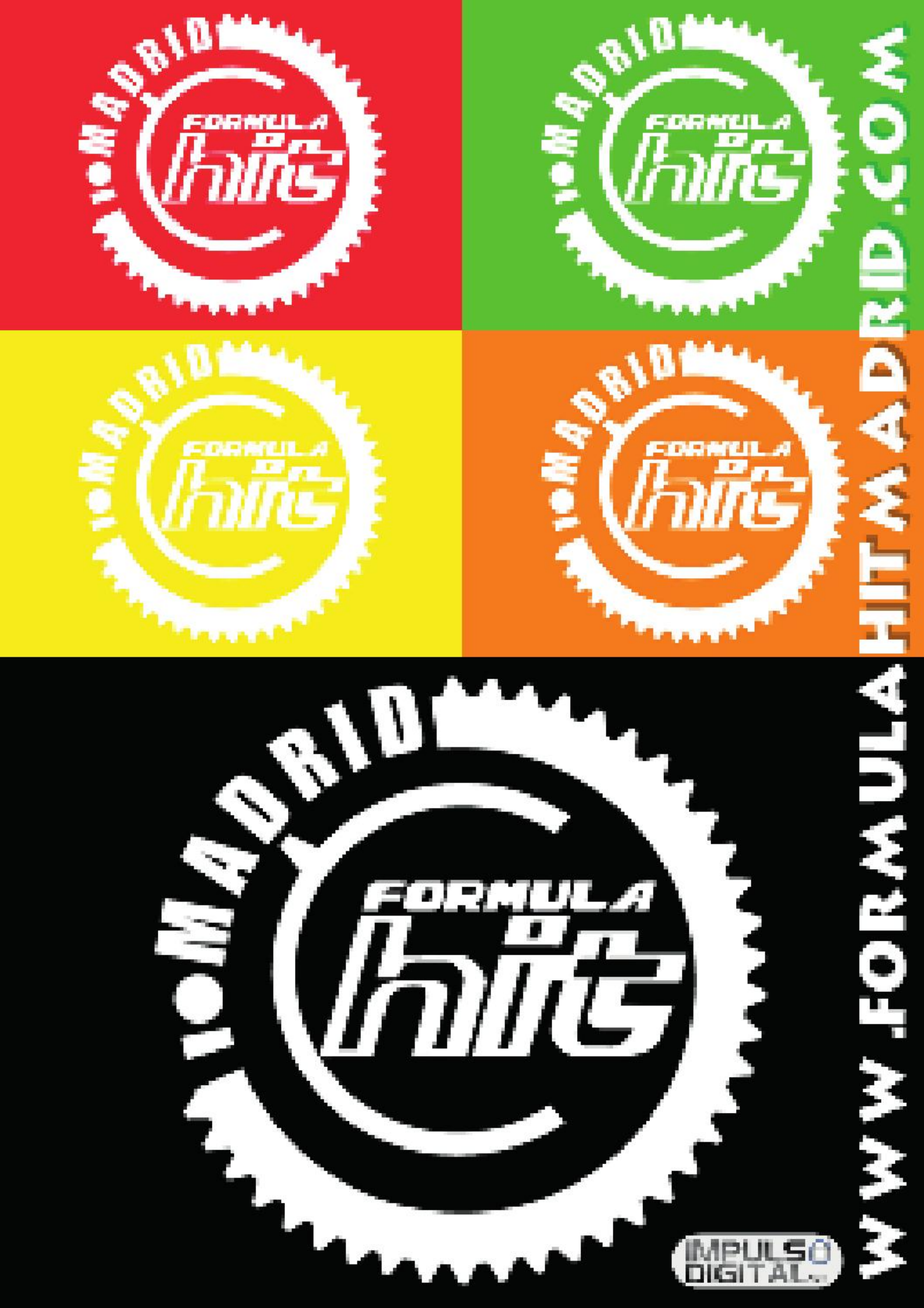
Cuando tengas todo bien unido, agregarle suavemente las claras batidas a nieve.

Finalmente colocar en un molde redondo o como en este caso con un molde de silicona estilo número

Colocar en el horno, precalentado a 180ºC

Aproximadamente 30 minutos. Retirar al pinchar la tarta y ver si sale seco.


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
HIT


MADRID
FORMULA
HITS
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista