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



Número 78 Nov 2015

IZAL

WWW.PLANETA28.COM

CONTENIDOS

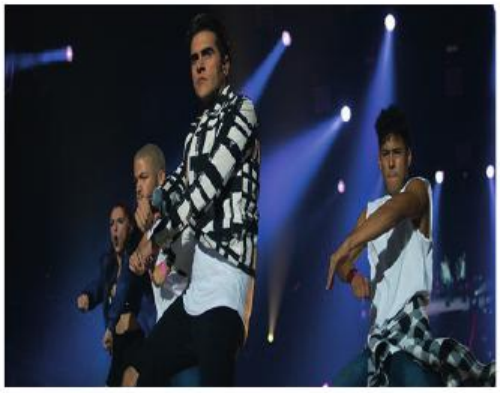


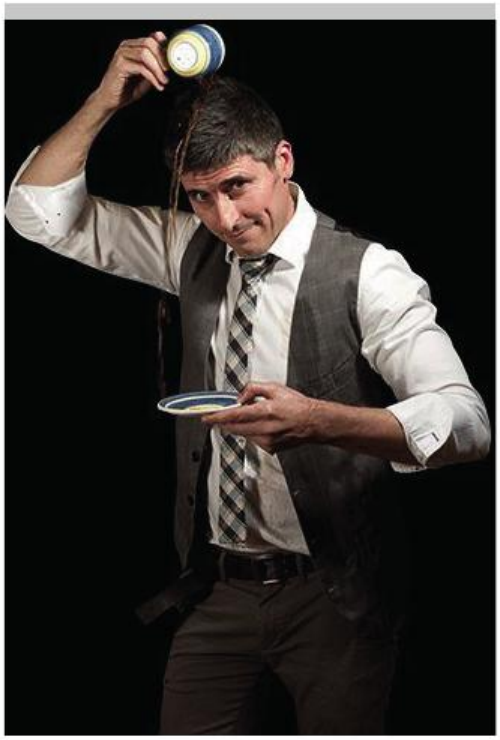





ESPACIO
CADA PERSONA ES UN MUNDO. CADA PAREJA UN UNIVERSO
ALEX BARAHONA
NEREA GARMENDIA
ANDONI AGIRREGOMEZKORTA
MIRIAM BENOIT
SOM
TEATRO ALCALA


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

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



CRIS MÉNDEZ

En 2010 se une a la banda de Dani Martín como corista y guitarrista acústica. Empieza a vivir en lo que ella llama su "master class constante" creciendo como músico y teniendo la oportunidad de compartir escenario con artistas como Sabina, Serrat, Alejandro Sanz… Poco a poco Dani Martín le ha ido dando cada vez más protagonismo, llegando a incluir un dúo de un tema de Cris, "Vida" en el repertorio de sus giras "Pequeño" y "Pequeños Teatros". Gracias al apoyo de Dani, Cris está consiguiendo llegar cada vez a más y más fans, y gracias al apoyo de estos, en 2014 consiguió financiar la grabación de su primer EP mediante un proyecto de crowdfunding que vió la luz en septiembre 2015.

¿Cómo presentarías a Cris Méndez?

Cris Méndez es una chica que vive por y para la música y que viene con ganas de comerse el mundo.

"Sube" es el título de tu single, un pedazo de tema que se queda a la primera escucha, ¿Cuál es la historia de este tema?

Es un tema que compuse como agradecimiento a los


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€

fans... Emocionada con el cariño que me transmiten. Me gustaría que pudieran ver lo que veo yo desde el escenario...

Seguimos con "Sube", gran videoclip que acompaña al tema ¿crees importante dotar a la música de estímulos visuales?

Creo que sí. No es imprescindible, pero siempre es más emocionante.

¿Cuáles son tus influencias musicales?

Escucho todo tipo de música. Tanto internacional como nacional.

Me gustan The Police, KT tunstall, Sheryl Crow, Chris Cornell, MClan, DePedro, Extremoduro...

¿Qué supone para ti Dani Martín?

Dani Martín es un hermano para mí.

Me ha brindado la oportunidad de mi vida y además se ha convertido en uno de mis mejores amigos.

¿Qué esperas de este trabajo?

Espero muchísimas alegrías y satisfacciones y espero innumerables horas de curro, esfuerzo y quebraderos de cabeza... Pero sarna con gusto, no pica.

Espero que le llegue a la gente y sientan el esfuerzo y el cariño que le pongo.

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

Me muero por tocar!! Tengo muuuchas ganas de carretera y manta!

En octubre empezará a haber movimiento.

¿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 hay una tendencia generalizada de alabar lo de fuera y no prestar atención a lo de "casa".

Pero también creo que esa tendencia va cambiando últimamente... Es maravilloso que existan medios como vosotros que os dedicáis en cuerpo y alma a la música en español!

Se agradece muchísimo!




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


ÚNETE A LA MAYOR
CARRERA
CONECTADA
DEL MUNDO
PARA AYUDAR A UNICEF
El 15 de noviembre, dónde quieras y cuándo quieras.
APÚNTATE AQUÍ:
www.teamunicefworldrun.org
@ UNICEF Comité Español 2015


team
unicef
world run

URBAN

RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG RUNNING SOLIDARIDAD

SOLIDARIDAD
TEAM UNICEF WORLD RUN

¿Te gusta salir a correr? ¿Y si pudieras contribuir a salvar vidas mientras corres? El próximo 15 de noviembre celebramos Team UNICEF World Run, una cita para marcar en el calendario de todos los amantes del running.

En UNICEF están organizado la primera carrera conectada a nivel mundial con un claro objetivo: sumar fuerzas contra la desnutrición infantil.

Participar en este gran reto global es muy fácil. Para empezar, solo tienes que entrar en la web de la carrera y registrarte.

Para que puedas elegir la cantidad con la que quieres contribuir a la lucha contra la desnutrición infantil, hemos habilitado 3 opciones de registro.

10 euros, con los que podemos tratar a 8 niños contra la desnutrición aguda grave durante un día.
20 euros, con los que podemos tratar a 16 niños contra la desnutrición aguda grave durante un día.
30 euros, con los que podemos tratar a 25 niños contra la desnutrición aguda grave durante un día.
Una vez te hayas inscrito, el-

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

ige la app de running con la que prefieras conectarte el día de la carrera y pídeles a otros amigos runners que se sumen a tu equipo. Se permiten hasta 4 corredores en un mismo equipo. No tardéis en uniros, si sois de los 1.000 primeros en inscribiros recibiréis la camiseta oficial de Team UNICEF, gracias al apoyo de Correos.

El día de la carrera, tendréis que correr 10 kilómetros por vuestra cuenta, donde queráis y a la hora que queráis. Miles de UNICEF runners en todo el mundo estarán haciendo lo mismo ese día.

¿Que lo de correr no es lo tuyo? No pasa nada, también puedes participar en la carrera de forma simbólica. Elige el equipo al que te gustaría apoyar y haz una donación para ayudarlos a llegar más lejos el día 15 de noviembre en su lucha contra la desnutrición infantil.

CASI 8.000 NIÑOS MUEREN CADA DÍA POR CAUSAS RELACIONADAS CON LA DESNUTRICIÓN

Cada día, en el mundo mueren 16.000 niños por causas prevenibles. La desnutrición está detrás de casi la mitad de esas muertes, que tú puedes contribuir a reducir con tu participación en Team UNICEF.

Además de las evidentes consecuencias en la salud de los niños, la desnutrición tiene un claro impacto en otras esferas de la vida de un niño, como el aprendizaje, que les impiden alcanzar su pleno potencial. Por eso, esta gran lacra se puede convertir en un importante obstáculo para el desarrollo de un país.

Si quieres ayudarnos a cambiar esta realidad, no lo dudes: regístrate, ponte tus zapatillas, una música motivadora, sal a correr y... ¡haz algo muy grande!

URBAN RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG RUNNING

www.UrbanRunnersMadrid.com

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

IZAL

COPACABANA

¿Cómo surge Copacabana?

El concepto Copacabana surge del tema mismo. Cuando Mikel nos lo enseño nos Encantó el tema, y toda la temática que le rodeaba. Vimos que podía ser perfecto Para englobar todo el arte del disco, su imagen. Es tanto la luz que representa la Misma playa de Copacabana como la oscuridad y la sordidez de algunos clubs de Carretera.

Varias veces que habéis aterrizado en nuestro Planeta, ¿qué ha pasado desde "Magia & efectos especiales"? ¿Qué os ha aportado el paso del tiempo?

Desde El primer LP hasta ahora hemos tenido la suerte de vivir muchas Experiencias, de tocar en muchos escenarios, de curtirnos y aprender juntos. En definitiva a conocernos más en todos los sentidos. Esto se refleja tanto en nuestro modo de hacer música como en la misma música que creamos. Creemos que aporta solidez y confianza.

Copacabana, ¿por qué este título?

Como decía, al escuchar el tema Copacabana todos tuvi-

IZAL



PRIMERAS FECHAS GIRA “COPACABANA”

Sábado, 26 Septiembre - **AZUQUECA LIVE FESTIVAL**

Sábado, 10 Octubre - **ZARAGOZA** - Espacio Z Interpeñas Valdespartera

Sábado, 17 Octubre - **ALICANTE** - Plaza de Toros

Martes, 20 Octubre - **SANTIAGO DE COMPOSTELA** - Sala Kapitol

Jueves, 22 Octubre - **GRANADA** - Sala Industrial Copera

Viernes, 23 Octubre - **SEVILLA** - Centro Andaluz de Arte Contemporáneo

Viernes, 6 Noviembre - **PAMPLONA** - Zentral Kaféz Teatro

Viernes, 11 Diciembre - **BARCELONA** - Palau Sant Jordi Club

HOOK MANAGEMENT gnews altafonte


¡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

mos claro que sería el single. A raíz de ahí nos pareció que tenía un concepto muy interesante para englobar todo el trabajo.

Un primer single espectacular acompañado por un vídeo clip no menos espectacular ¿Es importante para Izal acompañar a la música de estímulos visuales?

Totalmente. Ambas cosas a veces, unidas, llegan mucho más lejos. Es interesante Lo que pueden hacer sentir las imágenes apropiadas con el sonido apropiado.

La importancia del directo para Izal es...

La solidez, la energía y sobretodo disfrutar cada nota que tocas. La idea es que todo el que venga al directo perciba todo eso, que lo viva como lo vivimos nosotros y que desee volver.

Los festivales os aportan...

Para empezar mucha visibilidad, mucha gente que no nos conoce y que pueda conocernos así. Y en definitiva más tablas y otro modo de disfrutar de lo que más nos apasiona, tocar.

> “Un saludo para todos los que leéis Planeta28 de parte de los Izales, que viva el periodismo musical!

Habladnos de vuestro público, vais atrayendo a cada vez más público y más heterogéneo ¿Cuál es el secreto?

No hay secreto. Nosotros trabajamos duro y creemos en lo

que hacemos. Es un proyecto honesto. A partir de ahí el resto ya no depende de nosotros. Estamos muy contentos de que cada vez se propague más y así llegue a más gente.

Lo que valoráis de un músico a la hora de escuchar su trabajo o de ir a un concierto es...

Que sea crítico y sincero consigo mismo. Y que disfrute siempre. Sería una pena dejar de disfrutar de lo que uno mismo hace. Si no lo vives tú, difícilmente puedes hacer que alguien lo sienta.

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

Estamos contentísimos con la atención que nos están prestando los medios con la salida de este disco, es genial sentirse tan apoyado. Y lo mismo podemos decir de Planeta 28, millones de gracias!



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

LICHIS

MODO AVIÓN

Vuelves a aterrizar en nuestro Planeta, ahora sin La Cabra Mecánica, bienvenido. En qué se diferencia el Lichis del 2015 del Lichis de la Cabra Mecánica.

Pues soy el mismo de siempre, buscando nuevos retos en cada disco y evolucionando desde el lado más rock y pop de mis anteriores trabajos.

¿6 años sin publicar? ¿Cómo lo has vivido?

Trabajando duro como productor y bajista. Concentrado en el blues como bajista y cantante, estudiando y absorbiendo los estilos que hay en " Modo Avión "y metido en la labor de minería que es el componer.

Háblanos de tu último trabajo "Modo Avión"

Es mi disco más personal y desgarrado y un salto de calidad respecto a anteriores discos. Es el disco que siempre soñé hacer.

Sigues en Warner, ¿tu compañía desde el comienzo?

No, tengo mi propio sello con el que publico (Carne de Canción). Warner distribuye y me ayuda con la promoción.



Tienda On line



www



w.elpatriarca.com

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

Creo que este disco al completo es mi radiografía.

Reconocemos que no somos objetivos, te seguimos hace tiempo y muchos de tus CDs los tenemos desgastados... Cuál es tu canción favorita de tu carrera

Mi canción favorita es la que está por llegar, parece perogrullo pero así es. Por decir algo “Tics Raros”.

Si volvieras a empezar... con la experiencia actual, que consejos te darías

Cuidar más mi entorno personal, ser más desconfiado, elegir mejor, no comerme tanto el tarro con lo que opinen los demás, buscar un buen abogado :)

Tu sala de conciertos favorita para actuar

Sala Bikini y Salamandra en Barcelona.

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

Pues aceptando que no es el momento adecuado pero haciendo lo que me dicta el corazón.

¿Es importante para tí el directo? ¿Cúando podremos disfrutar con tus canciones en Madrid?

El directo es otra parte más del trabajo de un músico, tan importante como otras. Tocaremos el 16 de este mes en la Sala Cats.

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

sas de Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Si me hablas de radio y televisión, en general, lejos de ayudar están haciendo un daño enorme. Hay excepciones, sobre todo en las pequeñas y nuevas emisoras. Diría lo mismo de la prensa escrita, mayor calidad en los medios pequeños y en los especializados como el vuestro.

¿Qué hacemos con el IVA musical, el pirateo, el cierre de salas de conciertos...?

Hasta cambiar nuestra percepción como profesionales, público y el concepto que de nosotros mismos tenemos y el que proyectamos, poco podemos hacer. Primero eso, después lo demás.

Las redes sociales, una nueva forma de promoción?

Acabada la idea de que iban a ser la panacea, son un medio complementario más.

Qué grupos o solistas del panorama musical actual te gustan.

Me gusta muchísima gente, hay un nivel espectacular en muchos estilos

Tu canción favorita del pop / rock nacional.

Odio elegir una canción en particular, afortunadamente hay canciones enormes, muchísimas.

Qué grupos o solistas sueles seguir

Sigo todo lo que puedo, repito, hay una oferta enorme y de calidad.

Mp3, CD o vinilo... y por qué

Vinilo, cassette y CD. El mp3 es una porquería, sirve para acumular más música perdiendo calidad de sonido.



BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

JUAN AROCA

Mójate conmigo

¿Con qué tres palabras te presentarías?

QUIERO QUE DISFRUTEIS

¿Qué se va a encontrar el espectador en "Mójate conmigo"?

Es un Show de humor donde el único objetivo es que el público se divierta, que se rían a carcajadas el máximo número de veces posible, que se olviden por casi 2 horas de los problemas y se dejen llevar por el buen rollo que quiero trasmitir desde el escenario. Intento ser lo más cercano posible y que se sientan identificados con las cosas que cuento.

¿Cómo recomendarías a nuestros lectores que fueran a ver "Mójate conmigo"?

Hasta ahora la gran mayoría del público que me ha visto se lo ha pasado pipa, y … tú no vas a ser menos. Hablo de muchos temas y si alguno no te llega o no te interesa seguro que el siguiente te va a enganchar porque hay para todos, es como estar en medio del campo de batalla justo en el momento del … Abran fuegoooo !!!!

Tu momento preferido de la obra es...

Cuando hablo de las Fiestas que hay en muchos lu-


LA CHOCITA DEL LORO

gares de España y pregunto al público de donde son. Ahí deja de ser un monólogo para convertirse en un Show de Impro donde el público puede participar, a veces se dan momentos de pura magia, donde alguien del público sorprende a los demás con un humor de alta comedia, es imprevisible y muy excitante, es la parte más interactiva, donde me siento como si estuviera entre amig@s.

¿Cómo se vive actuar en un escenario tan especial como es el de la Chocita del Loro?

Cada día es un subidón, voy a darlo todo cada Sábado, ahí lo tienes todo para que te puedas lucir, para que desarrolles tu humor con todos los matices, cada día es un nuevo reto, intentar mejorar lo de la semana anterior, que se vayan hablando bien de lo que han visto, y que den por bien empleado su dinero.

Tres motivos por el que recomendarías ver tu obra

“

Hola Amig@s de Planeta 28, os deseo un prospero despertar cada día y buen descanso cada noche con final feliz, si es posible. Que no os falte la Alegría. !!!

Os espero todos los Sábados en La Chocita del Loro de la Gran Vía.
... Achuchones para tod@s !!!

La frescura, la cercanía y las bromas.

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

Es un tipo de espectáculo de consumo rápido y de fácil asimilación, como todo lo que triunfa hoy en día, solo hace falta alguien gracioso



URBAN
RUNNERS
MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG
RUNNING

WWW.URBANRUNNERSMADRID.COM

y con talento en un escenario con un público dispuesto a pasarlo bien.

Dinos un monologuista al que sigas con especial atención

El cómico que me parece más completo en España es Goyo Jiménez, pero me gusta ver a muchos más. Aquí hay un nivel muy alto de comedia, tanto en las altas esferas como en el circuito de comedia, hay muchos cómicos excelentes que son desconocidos.

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

Me parece muy acertado que en una revista de Música también tenga espacio para otras artes, me gusta la variedad que ofrecen al lector y la mezcla de actualidad con las viejas glorias…. Larga vida al Rock !!!

Somos una revista eminentemente musical y no podemos dejar la ocasión de preguntarte ¿qué música nunca falta en tu MP3?
Me gusta el Rock en todas sus versiones.



OCTUBRE 2015

LA CHOCITA DEL LORO

GRAN VÍA

JUEVES 01
20:00 JUAN AROCA
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:15 GUSTAVO BIOSCA

VIERNES 02
19:00 ISER RAMOS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 LUISMI
00:30 TONI CANO

SÁBADO 03
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN SOLO
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA

DOMINGO 04
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 05
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO

MARTES 06
21:30 JOSÉ CAMPOY

MIÉRCOLES 07
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO

JUEVES 08
20:00 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:15 SERGIO MARÍN

VIERNES 09
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 TONI CANO

SÁBADO 10
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 LUISMI
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA

DOMINGO 11
18:00 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
19:00 BERMÚDEZ
20:00 JUAN DÁVILA
21:15 ROBER BODEGAS
22:15 DANI DELACÁMARA
23:45 RAUL NAVAREÑO
00:30 KACO

LUNES 12
18:00 RUBÉN GARCÍA Y GONZALO JIMÉNEZ
19:00 JUAN SOLO
20:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO
21:15 GONZALO JIMÉNEZ

MARTES 13
21:30 ISMAEL GALÁN E IVÁN REY

MIÉRCOLES 14
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO

MATINALES*

SÁBADO 03 12:30 ISER RAMOS
DOMINGO 04 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 10 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 11 12:30 DANI ALÉS
LUNES 12 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 17 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 18 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 24 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 25 12:30 ISER RAMOS
SÁBADO 31 12:30 MIGUEL MIGUEL
DOMINGO 01 (NOV.) 12:30 ISER RAMOS

*EDAD RECOMENDADA A PARTIR DE 4 AÑOS

JUEVES 15
20:00 DANI ALÉS
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:15 GUSTAVO BIOSCA

VIERNES 16
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 TONI CANO

SÁBADO 17
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 LUISMI
20:00 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA

DOMINGO 18
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 CHEMA TRUEBA
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 19
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO

MARTES 20
21:30 ISMAEL GALÁN E IVAN REY

MIÉRCOLES 21
21:30 EVA Y QUÉ Y RAUL NAVAREÑO

JUEVES 22
20:00 DANI ALÉS
21:30 MIGUEL IRÍBAR
22:15 SERGIO MARÍN

VIERNES 23
19:00 ISER RAMOS
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 EVA Y QUÉ
00:30 KACO

SÁBADO 24
18:00 MARCOS ARIZMENDI
19:00 RUBÉN GARCÍA
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JOSEBA

DOMINGO 25
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

LUNES 26
21:30 DANI LÓPEZ, ENRIQUE EL GRANDE Y FERNANDO MORAÑO

MARTES 27
21:30 MIGUEL IRÍBAR

MIÉRCOLES 28
21:30 EVA Y QUÉ Y RAÚL NAVAREÑO

JUEVES 29
20:00 DANI ALÉS
21:30 JOSÉ CAMPOY
22:15 GUSTAVO BIOSCA

VIERNES 30
19:00 GONZALO JIMÉNEZ
20:00 NENE
21:15 MIGUEL MIGUEL
22:15 JOSEBA, J.C.CÓRDOBA Y RAÚL NAVAREÑO
23:45 DANNY BOY-RIVERA
00:30 TONI CANO

SÁBADO 31
18:00 FRAN EL CHAVO
19:00 LUISMI
20:00 QUIQUE MATILLA
21:15 FERNANDO GARCÍA-TORRES
22:15 JUAN DÁVILA
23:45 JUAN AROCA
00:30 JUAN CARLOS CÓRDOBA

DOMINGO 01 (NOV.)
18:00 JUAN DÁVILA
19:00 BERMÚDEZ
20:30 DANI DELACÁMARA
21:15 ROBER BODEGAS

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
ticketmaster ticketmaster.es
entradas.com 902 585 125
VENTA DE ENTRADAS 902 400 222 www.elcorteingles.es
Produce: PRODUCCIONES La Chocita

MARÍA AGUADO
"MI RINCÓN"

María vuelve a aterrizar en nuestro Planeta, Cómo ha evolucionado tu música y tú misma en este tiempo.

Creo que en 5 años de trayectoria, he crecido a nivel personal y profesional. Ahora me siento capaz de dirigir mi proyecto y hacer todo lo que me daba miedo cuando empecé a componer mis primeras canciones.

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

"Sin miedo a andar"
Es la canción que más lágrimas me ha sacado, la compuse cuando marchaba a México y cada vez que la canto o escucho me sigue emocionando. Es con esta con la que doy las gracias a todos los que me habéis seguido estos cinco años, y a los que se sumarán también!

"Mi Rincón" tu nuevo trabajo, qué nos vamos a encontrar

Creo que cualquier canción de MI RINCÓN, muestra una parte de mí, me siento identificada con cada una de ellas, yo os pido que me regaléis vuestra opinión una vez que escuchéis el disco y me digáis con que canción me veis reflejada y el porqué!





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

Es una aventura, mi equipo y yo trabajamos muy duro para que sea lo más parecido a la perfección, tenemos ganas, tenemos un nuevo proyecto y sobretodo somos luchadores! Vamos a darlo todo en cada una de las formas, en cada entrevista y en cada escenario!

¿Es importante para tí el directo? ¿Cuándo podremos disfrutar con tus canciones?

Creo que es donde realmente se ve al artista, donde puedo mostrar lo que sé hacer, cantar! Así que sí, soy mujer de directo.
En mi web tenéis todas las fechas: www.mariaaguado.eu

¿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 cada vez hay más medios de comunicación que apoyan nuevos proyectos, aunque es una pena que las grandes plataformas tiren las de artistas internacionales que del producto nacional. Así que medios como Planeta 28, que apoyáis a esos pequeños emprendedores, a los que nos matamos por conseguir nuestro hueco, sois verdaderamente los medios que merecen la pena, porque las cosas bonitas salen del corazón!

¿Qué hacemos con el IVA musical, el pirateo, el cierre de salas de conciertos...?

Pues no nos queda otra que soportarlo, aunque nunca esta demás, pedir que se nos apoye y se hagan las cosas lo mejor posible.

Las redes sociales, una nueva forma de promoción?

Por supuesto, desde casa puedes llegar a cualquier parte del mundo... Si sabes aprovecharlo es una gran plataforma de promoción, aunque ya son tantos los que utilizamos estos medios que

es más difícil sorprender con algún comentario o fotografía!

Qué grupos o solistas del panorama musical actual te gustan.

Siempre he admirado a Miguel Bosé, a Luz Casal, Mecano, Malú, Alejandro Sanz, The Beatles, Nina Simone...

Tu canción favorita del pop / rock nacional.

Aprendiz, de ALEJANDRO SANZ.

Tenemos un portal sobre Running,
UrbanRunnersMadrid.Com
Qué te aporta el Running

La verdad que estoy enganchada, llevo un año dandole y consigo despejarme, corriendo alivio el estrés y consigo tiempo para mi, exclusivo para estar a solas conmigo misma y pensar sin prejuicios.

Sigues alguna rutina de entrenamiento

Entreno 3 veces a la semana con mi entrenador personal, y un día hago una sesión de electro estimulación. Y los 4 días restantes siempre saco un ratito para salir a correr.

Sueles participar en carreras populares

Nunca lo he hecho. Pero este año igual me animo!

Retos?

Seguir día a día trabajando y luchando por mi música! Y no dejarme caer, siempre seguir subiendo!

Sueles correr con música?

Por supuesto, siempre que entreno es con mi iPod en mano.

Qué canción no falta en tu mp3.

Tengo gran variedad, pero la que viene conmigo desde hace años es: “no woman no cry”

URBAN

RUNNERS MADRID

ENTRENAMIENTOS
CARRERAS
MATERIAL
CONSEJOS
AGENDA
SORTEOS

EL MEJOR BLOG RUNNING

WWW.UrbanRunnersMadrid.com

MAVERICK "18+1"

¿Cómo te presentarías ante un auditorio que no te conociera? ¿Qué tema interpretarías?

Hola a todos, mi nombre es Maverick, soy un chico de 19 años que ama la música y creo que todo en la vida tiene un porque. "Say Something" es una de mis canciones favoritas y me encanta el significado de la letra.

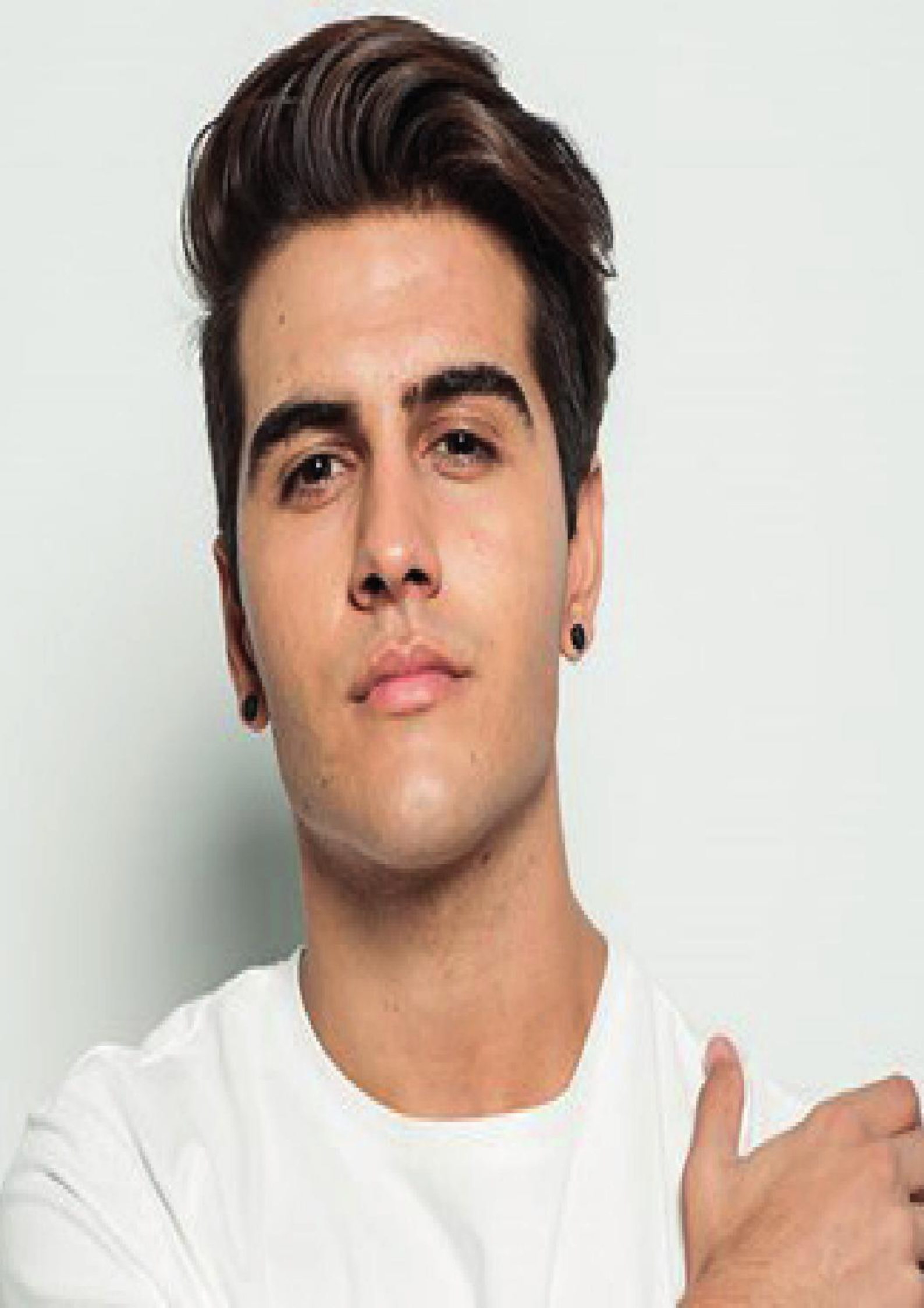
¿Qué ha supuesto para ti "La Voz"?

Una gran oportunidad, me podía escuchar mucha gente y conocer un poco de mí. Mi objetivo principal en el programa era aprender, yo por eso me siento muy afortunado de poder haber entrado porque he aprendido mucho y estar junto a la gran Laura Pausini que me ha dado consejos que son base para una carrera musical y que los estoy llevando a cabo.

¿Cómo ha sido trabajar con Laura Pausini? ¿Cómo es en las distancias cortas?

Laura Pausini es una magnífica persona, me ha ayudado mucho y ha hecho de mi paso por el programa una experiencia única. No solo se ha preocupado durante el programa, sino después también.. Ha compuesto un tema para mi primer álbum y es bellísima. Solo tengo palabras de agradecimientos para ella.

Primer trabajo 18+1 ¿por qué este título?





18+1... Como ya sabéis en el programa Laura decía que tenía 18+1 cuando en tenía 19 años; decía eso ya que a ella los números acabados en 9 no le traen buena suerte, entonces para transmitirme esa suerte, decía que tenía 18+1. A parte, como coincidencia, yo las audiciones a ciegas las hice con 18 años y cumplí los 19 en el programa. Lo vi un título especial para mi primer trabajo.

¿Qué sensaciones/emociones has sentido al confeccionar este disco?

Mucha emoción, ilusión, nervios, un poco de miedo.. Nunca sabes cómo van a salir las cosas, soy muy positivo, pero sí que es verdad que es lo primero que va a escuchar el público después de meses escuchándote por un programa de tv y tienen ganas de saber que vas a sacar. Me ha encantado pasar horas y horas en el estudio de grabación, te hace saber más a fondo de que se trata la música y he aprendido mucho.

¿Qué nos espera en tus directos?

> Un saludo enorme para todos los lectores de Planeta 28, gracias por apoyar a gente que está luchando por cumplir sus sueños :) Nos vemos pronto!Ciao

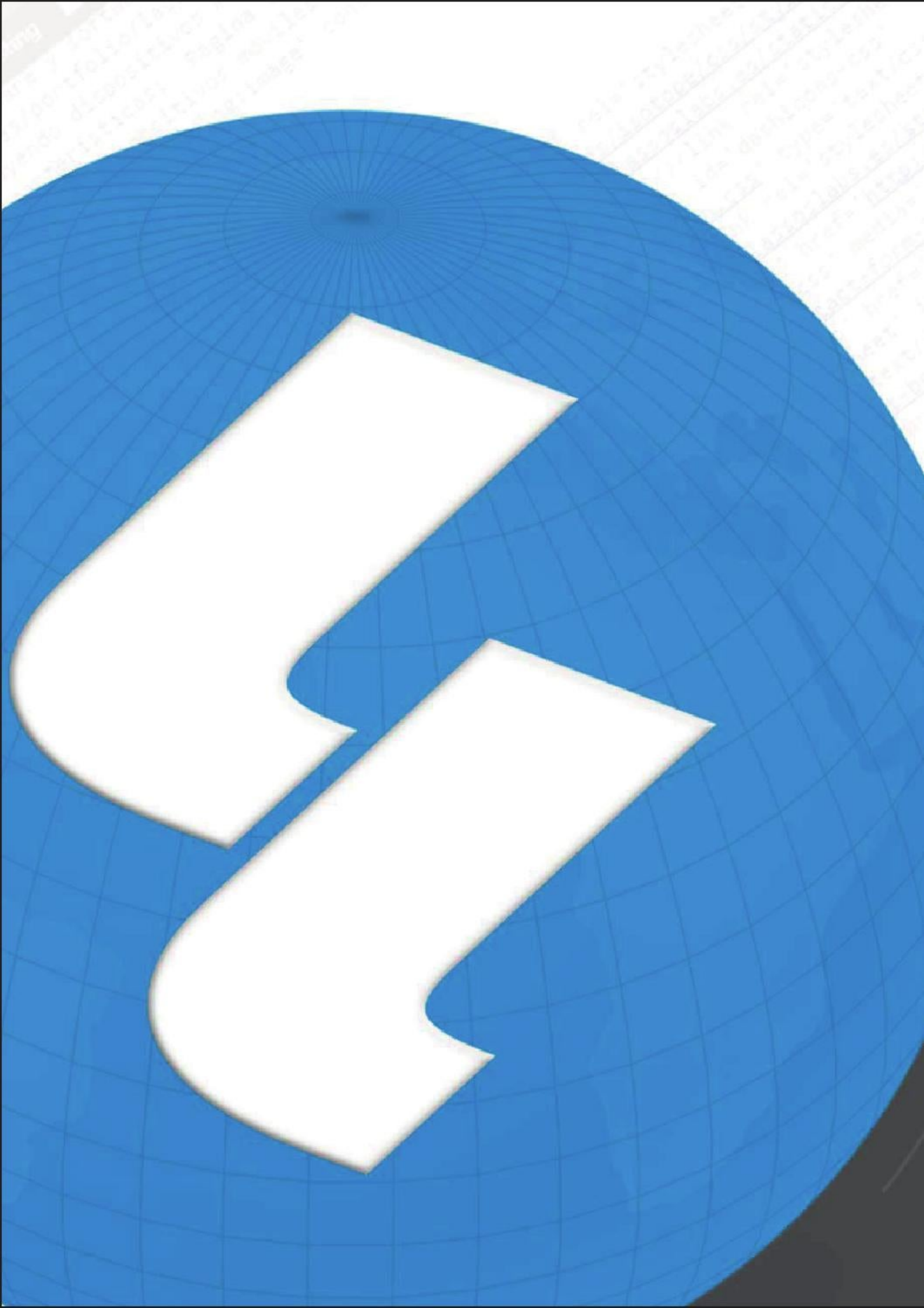
Momentos más íntimos y momentos para bailar. Quiero sobretodo que la gente disfrute de la música y que se lleven un buen recuerdo de ese día.

Próximos proyectos

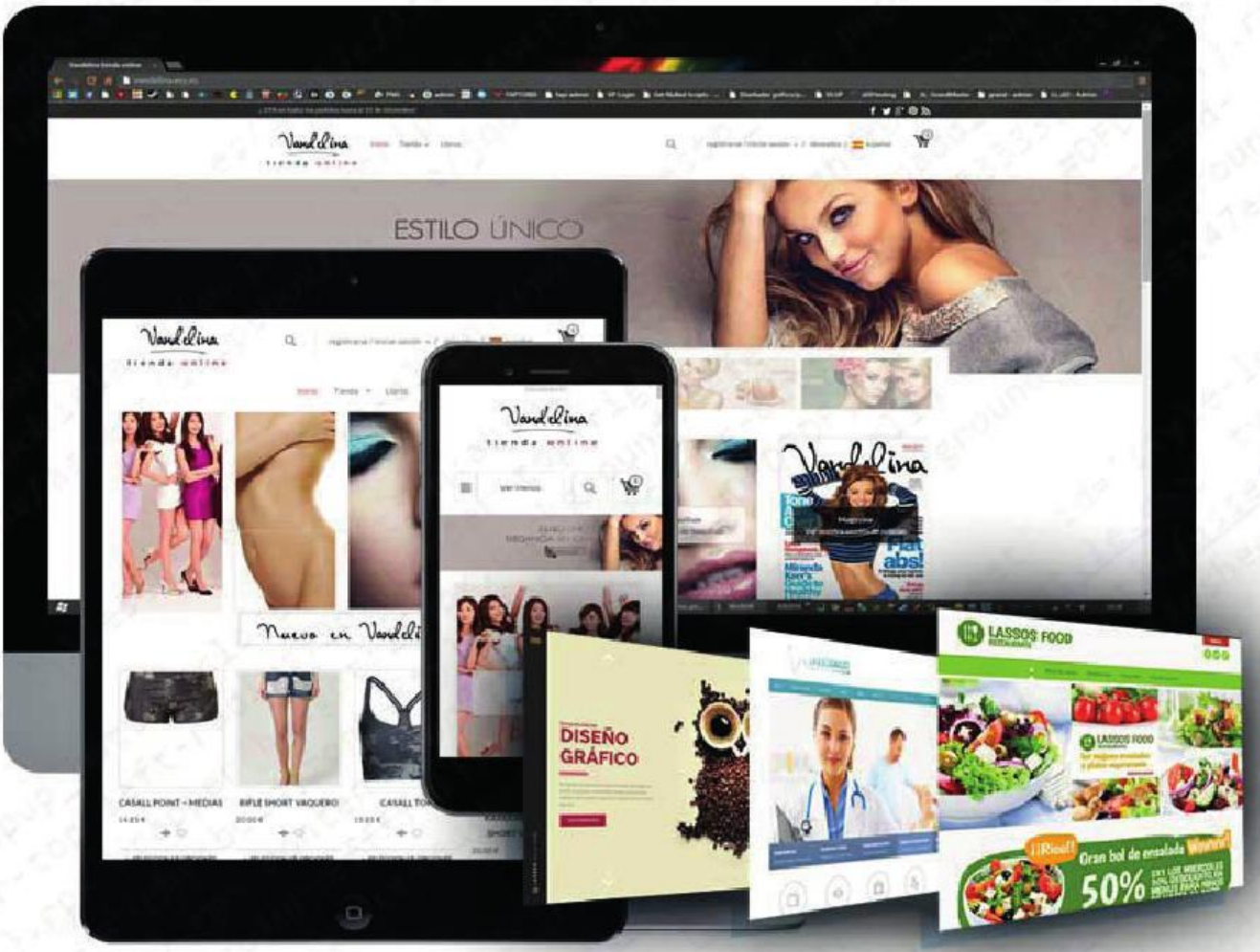
Alguna colaboración, actuaciones como el de CCME y más:)

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

Yo pienso que si, como en el caso vuestro, es de agradecer.



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

ESPACIO

CADA PERSONA ES UN MUNDO. CADA PAREJA UN UNIVERSO

TEXTO Y DIRECCIÓN: DAVID MARQUÉS

ALEX BARAHONA

NEREA GARMENDIA

ANDONI AGIRREGOMEZKORTA

MIRIAM BENOIT



Producido por

SOM Produce

TEATRO ALCALÁ

Grupos de más de 10 personas en grupos@somproduce.com o en el 91 159 23 16 / 17

ESPACIO

CADA PERSONA ES UN MUNDO, CADA PAREJA UN UNIVERSO

El piso es el espacio en el que habita este muestrario de mundos y universos que desfilan por la obra: el sexo, los celos, los caprichos, la familia, la intimidad, la impuntualidad, la amistad… Un repertorio de situaciones cotidianas que provocará más de un deja vú a toda persona que viva o que haya vivido en pareja.

Del 11 de Septiembre de 2015 al 13 de Diciembre de 2015 en el Nuevo Teatro Alcalá-Madrid

Aterrizan en nuestro Planeta sus protagonistas:

ALEX BARAHONA

Actualmente representas en el Teatro Alcalá de Madrid la Espacio, ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Alcalá?

Para mí de una manera muy especial. Es el teatro donde debuté. Esta vez es una comedia, que al tener al público tan encima es peligroso porque lo que te pide el cuerpo es reírte con ellos.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Risa, desconexión y entretenimiento con cosas que nos tocan muy de cerca.

Descríbenos a tu personaje



Soy la mitad de la parte masculina. Intentamos parodiar de una forma muy gamberra tópicos que rodean al hombre.

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

Cuando mi novia no me deja hacer mis necesidades mientras ella está en el baño también. No lo entiendo, con lo que eso une...

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

Creo que el teatro, el contacto directo con el público, la expresión teatralizada de la cultura no se pueden parar ni con recortes, ni con impuestos desmesurados. La gente lo necesita

y los creadores se ponen a la altura de la gente. Si el teatro es de calidad es porque la gente es de calidad y lo demanda haciendo el esfuerzo de seguir yendo al teatro.



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

No puedo decir otra cosa que maravillosa. Gracias por ayudar a que la gente encuentre su obra de teatro.

Andoni Agirregomezkorta

Descríbenos a tu personaje

No hay en "Espacio" personajes con sus nombres y apellidos. Más bien representamos las figuras masculinas y femeninas de cualquier relación de pareja y/ o de amistad. Yo represento el 50% de la figura masculina de la obra. Un hombre cargado de tópicos aunque no exento de unas cuantas dosis de realidad.

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

Es lo que le da su especial



magia al teatro. Es la interpretación sin arneses ni cuerdas, al borde del precipicio. No hay posibilidad de error y si hay error hay que enmendarlo sobre la marcha. La contrapartida, sobre todo en la comedia, es que si todo va bien recibes la reacción del público en vena en modo de aplausos y risas.

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

El teatro, como el resto de actividades culturales, necesita que los medios se hagan eco de él, y Planeta 28, cumple perfectamente ese papel. Os estoy muy agradecido.

Miriam Benoit

Actualmente representas en el Teatro Alcalá de Madrid la Es-



pacio, ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Alcalá?

Pues para mi es todo un honor y muy emocionante porque es la primera vez que actúo en un teatro como este!! Soy una primeriza y una afortunada!!

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

Es diverida fresca y te identificaras seguro con el contenido ya que hablamos de temas universales en los cuales t sentirás muuuuy cercano!

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

Es magia pura. Yo he hecho mas audiosivisial y en los últimos 2 años lo que más he hecho es teatro y

es una experiencia única. En ese momento se para el mundo. Solo existen tus compañeros y el público. Y la sensación es maravillosa.

Pregunta típica ¿Cine, teatro o televisión?

Todo tiene su aquel. No podría elegir. Estoy enamorada de losntres medios y todos son diferentes.

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

Pues me parece que esta genial es muy completa y la sección de teatro me parece una maravilla ya que ayuda a que las cosas funcionen mejor tal y como anda la cultura hoy en día todo lo que apoye a esta es un regalo!

Nerea Garmendia

Actualmente representas en el Teatro Alcalá de Madrid la Espacio, ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Alcalá?

Es un placer poder hacer teatro y más cuan o se trata de un espacio como el del teatro Alcalá. Tanto por la acústica que tiene la sala, como por el recorrido que lleva este teatro es un gusto.

Descríbenos a tu personaje

Mi personaje representa el lado femenino de la pareja, al igual que el personaje de Miriam. Cada situación, cada escena es distinta y corresponde a las situaciones cotidianas que podemos tener cualquier pareja.

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

Es magia. Es el encanto que tiene el teatro. En el contacto directo recibes la energía del público, si es buena te vienes arriba y si no lo es (caso raro jajaaj) debes sacar lo mejor de tí para conseguir llegar a ellos.

Cuéntanos tu momento preferido de la obra

La verdad es que tengo varios momentos preferidos. Cada compañero te aporta algo distinto y me siento muy afortunada de contar con un equipo tan unido y generoso. Pero creo que me quedo con el epílogo, el final, es apoteósico y la gente termina riéndose casi a cada frase.

Pregunta típica ¿Cine, teatro o televisión?

No hay que elegir. Si se puede compaginar me quedo con las 3. Cada género aporta cosas distintas, técnicas muy diferentes y juntas son un máster en interpretación.

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

Pasa que hay mucho que contar y muy buena calidad en todos los departamentos. Tanto en dirección, guión, producción, interpretación...

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

Es maravilloso que existan espacios como Planeta28 que apoyéis y fomentéis la cultura en nuestra sociedad. Muchas gracias por cuidarnos tan bien.

JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA,
ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN
Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

PENSAMIENTO POSITIVO PARA CONTRARRESTAR LAS TENDENCIAS DE CRISIS.

Existe tanto escrito que hace referencia a este tema que es imposible ser novedoso. Pero este mes, queridos amigos de la revista, recordaremos, que nunca está de más, algunas bases que nos ayuden a superar las épocas de crisis.; eso es lo que hacemos los coaches.

Lo principal, en este punto que analizamos ahora, es comprender que todo nuestro ser es único y perfecto. Tenemos que aceptarnos y gustarnos:

-¿Perfecto?

-Pues sí, es perfecto, inimitable, irrepetible. Nadie

será perfectamente igual a nosotros.

-Pero, en mi caso concreto, soy bastante feucho, gordito y calvo…

-Hay personas a las que tu físico les resulta tremendamente atractivo.

-Pero yo me miro en el espejo y me avergüenzo…

-¿Te avergüenzas? ¿No te gustas? Pero, ¿te has visto con mis ojos? Porque yo veo a un hombre maravilloso, lleno de ternura, con una fisionomía llena de carácter, una sonrisa tremendamente atractiva… Ciertamente, ¿te has mirado bien? ¿Has visto acaso la belleza que albergas?

Realmente, ¿nos hemos visto con los ojos con los que nos ven los demás? Para bien o para mal, más para bien en este caso, la visión más objetiva del prójimo es sustancialmente distinta a nuestra propia percepción. Y si nos quedamos solo con lo positivo, lo que los demás opinan de nosotros nos sorprendería gratamente. El mapa no es el territorio, amigo lector.

El aprendizaje de nuevas respuestas siempre pasa por el entrenamiento. Pasemos por tanto a lo práctico:
De lo que se trata es de aprender a valorarnos como persona completa, de aceptar y agradecer nuestras limitaciones y apreciar las potencialidades. Desnudándonos frente al espejo, recorriendo con la mirada cada poro de nuestra piel, desde la cabeza hasta los pies, observar la belleza de la vida, viendo nuestro físico desde el punto de vista del milagro de la hermosura que albergamos.

-Pero, si estoy gordo…

-Me encantan las personas de amplio volumen. Me encantan tus muslos, tus brazos, tu tripita…

Mira tu hermoso cuerpo y agradece a tu físico ser como es; acompañarte en la aventura de la vida. Habéis recorrido juntos muchos años y nunca le has agradecido lo suficiente; ahora es el momento del reconocimiento y un buen ejercicio para ello es realizar la sonrisa interna (descrito anteriormente en otra mensualidad).

El agradecimiento es básico y necesario en la vida. Hay que agradecer a las personas que nos rodean todo lo que hacen por nosotros. “De bien nacido es ser agradecido”. Agradecer a las madres, padres, hijos, abuelos, amigos, compañeros de trabajo, incluso a los superiores, los gestos que nos favorecen o simplemente el hecho de estar ahí, es beneficioso para todos pues, reconocemos el valor de los gestos y, la persona que recibe el agradecimiento, reconoce el valor que les otorgamos. Los que reciben el agradecimiento se sienten mejor consigo mismo y con los demás. El que otorga se beneficia del regalo de un sentimiento positivo. Agradecer es hacernos grandes y hacer grande al prójimo, llenándolo de autoestima.
Os deseo un noviembre cargado de positivismo.

Espero vuestros comentarios en

@coachlillo

Curso online

Interrogatorio Coaching jurídico

www.aulareus.com/curso/interrogatorio-coaching-juridico/

Programa

SEMANA 1: del 5 al 11 de octubre

Unidad 1: Fundamentos del Coaching Jurídico.

1.1. Introducción al curso.
1.2. Fundamentos del COACHING.

En esta unidad veremos qué es el Coaching Jurídico y cuál es su alcance, el origen y el porqué de la eficacia de este sistema, sus fundamentos comunicacionales y también veremos un esquema de funcionamiento cognitivo (inferencias y sistema de procesamiento cognitivo.

SEMANA 2: del 12 al 18 de octubre

Unidad 2: La técnica del CJ: Bases elementales del método.

2.1. Resumen de la unidad anterior.
2.2. Contexto jurídico.
2.3. Inferencias. Intuición. Creencias irracionales.
2.4. Diada letrado/cliente. Declaraciones. El testigo eficaz.

En esta unidad analizaremos el funcionamiento de la cognición, de las inferencias y de los desenfoques comunicacionales. ¿Cómo funciona la intuición? Abordaremos las cualidades de una evidencia eficaz, la ordenación e importancia de los distintos testimonios y las estrategias a seguir.

SEMANA 3: del 19 al 25 de octubre

Unidad 3: De la teoría a la práctica: La intervención en sala.

3.1 Resumen de la unidad anterior.
3.2. Paralingüística y veracidad.
3.3. El poder de la palabra
3.3. El interrogatorio eficaz.
3.4. Manipulación emocional.

Trataremos sobre las técnicas paralingüísticas, el entrenamiento de la voz, el poder de la palabra y las estructuras que integran sus significados. En el interrogatorio prestaremos atención a los índices de veracidad y la variación emocional.

SEMANA 4: del 26 de octubre al 1 de noviembre

Unidad 4: Magia comunicacional. Técnicas de manejo del estrés.

4.1 Resumen de la unidad anterior.
4.2. Bases del funcionamiento sensorial.
4.3 Las técnicas comunicacionales.
4.4 Técnicas para el control del estrés.

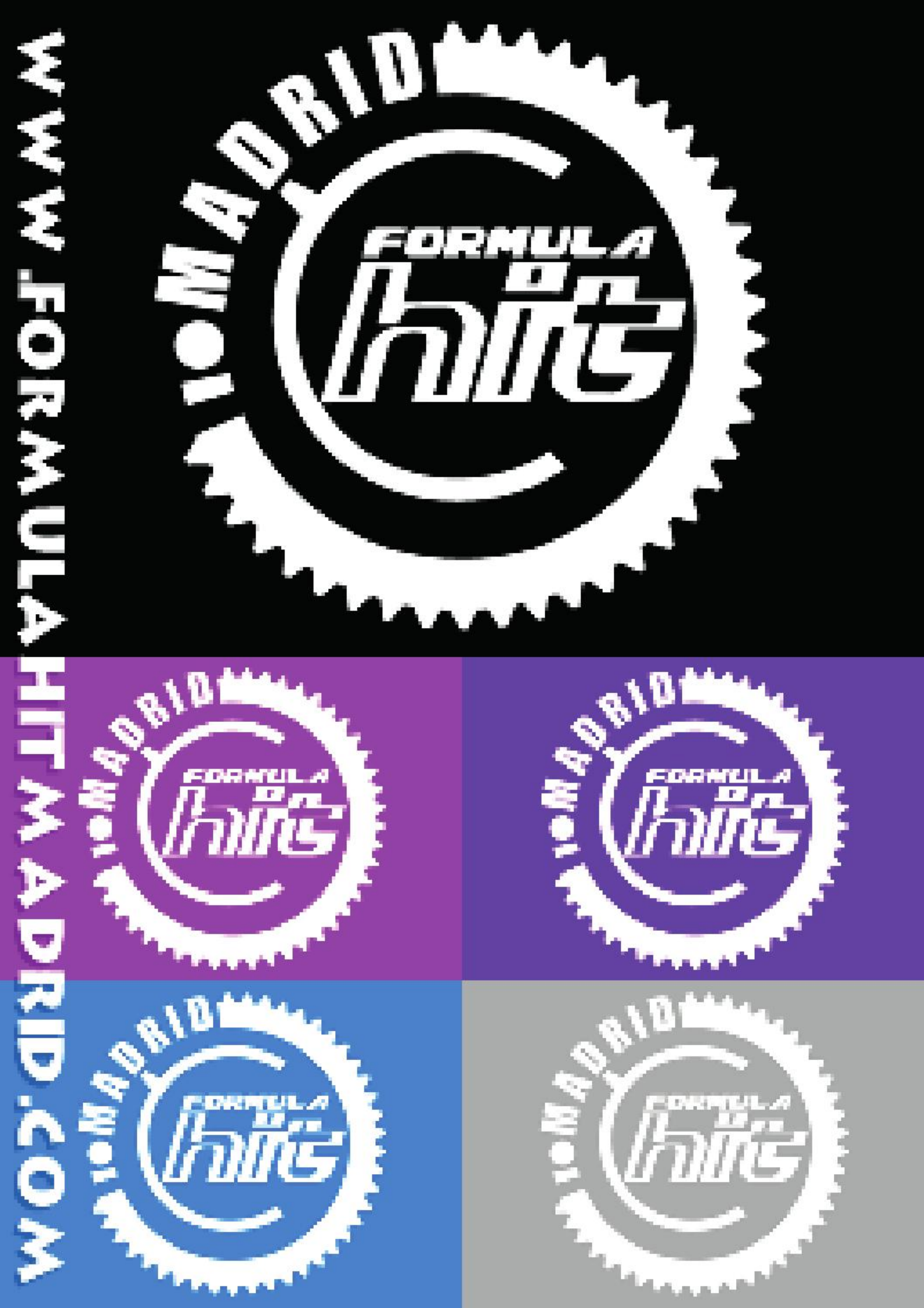
Este módulo es pura magia comunicacional. Si podemos interpretar estados, aquí patentamos su manipulación, entrenando las habilidades para que el interlocutor se comunique con nosotros en la manera y términos más acordes a nuestros intereses. Trataremos sobre algunas técnicas que nos capacitan para controlar estados que pudieran alterar negativamente nuestra conducta exterior.

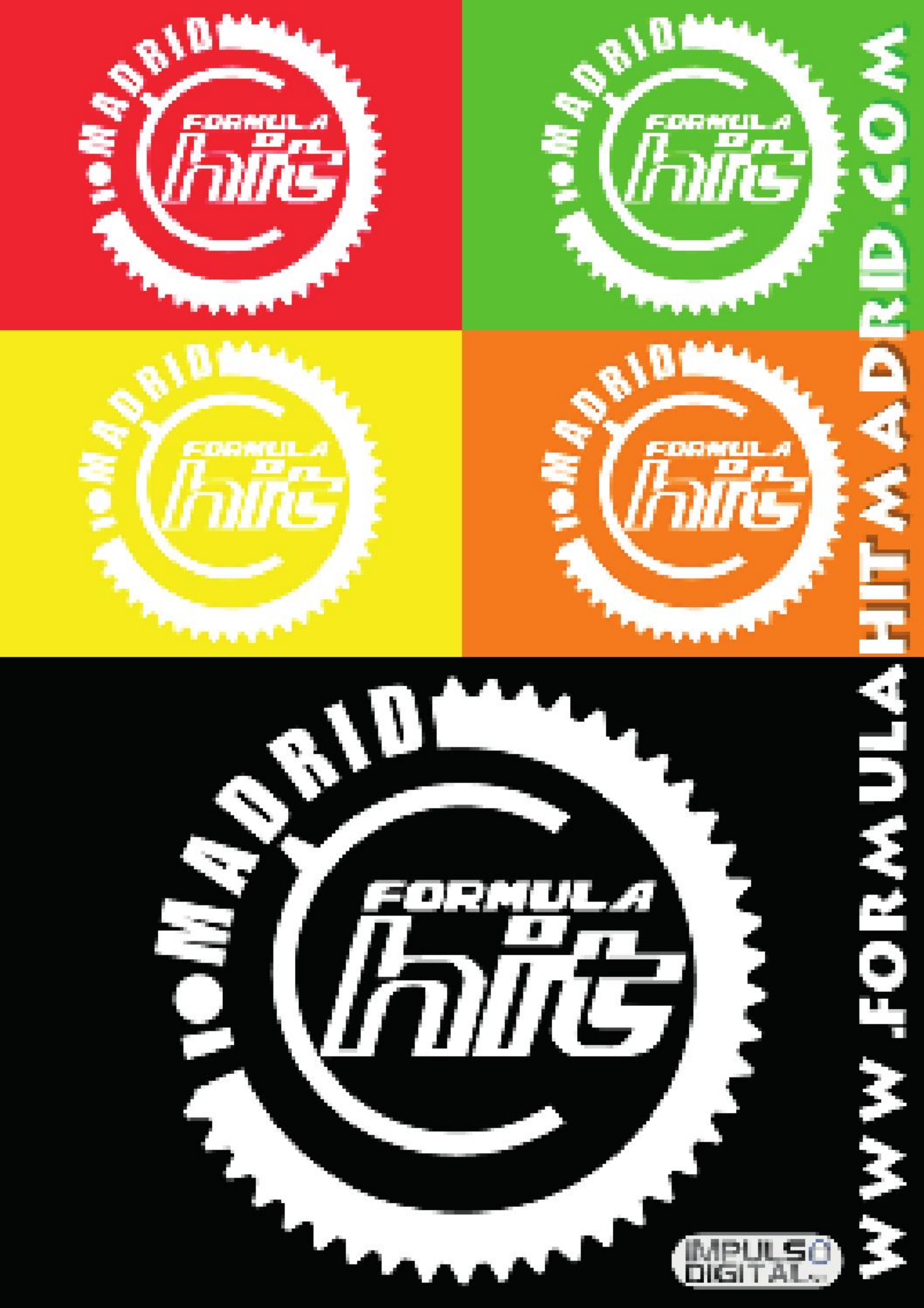


Profesorado

Juan José de Lanuza Torres
Javier Lillo Campos

REUS
AULA


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
HIT


MADRID
FORMULA
HITS
WWW.FORMULAHITMADRID.COM
IMPULSO DIGITAL



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista