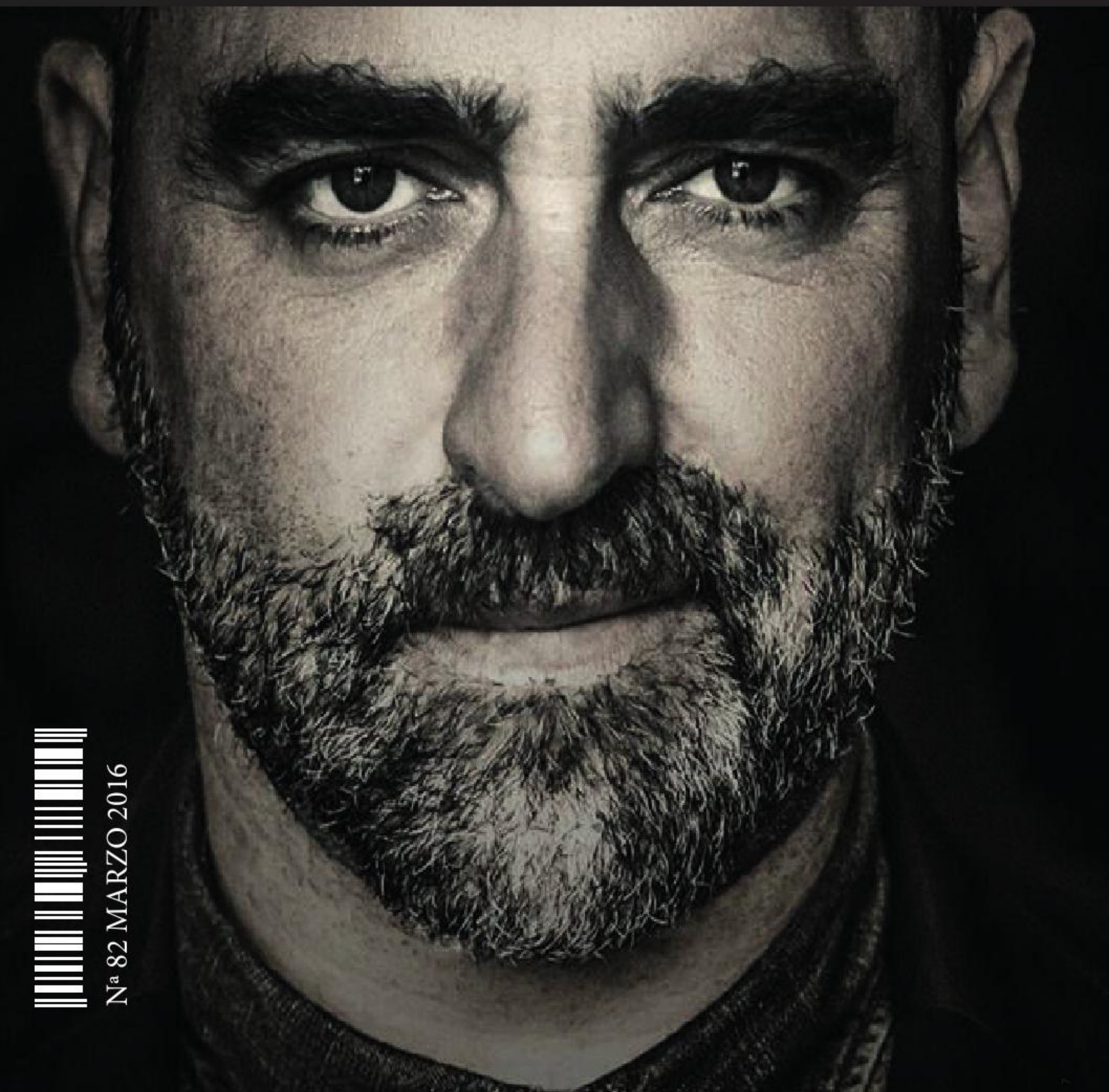
www.Planeta28.com
Tu música...tu revista

TONTXU

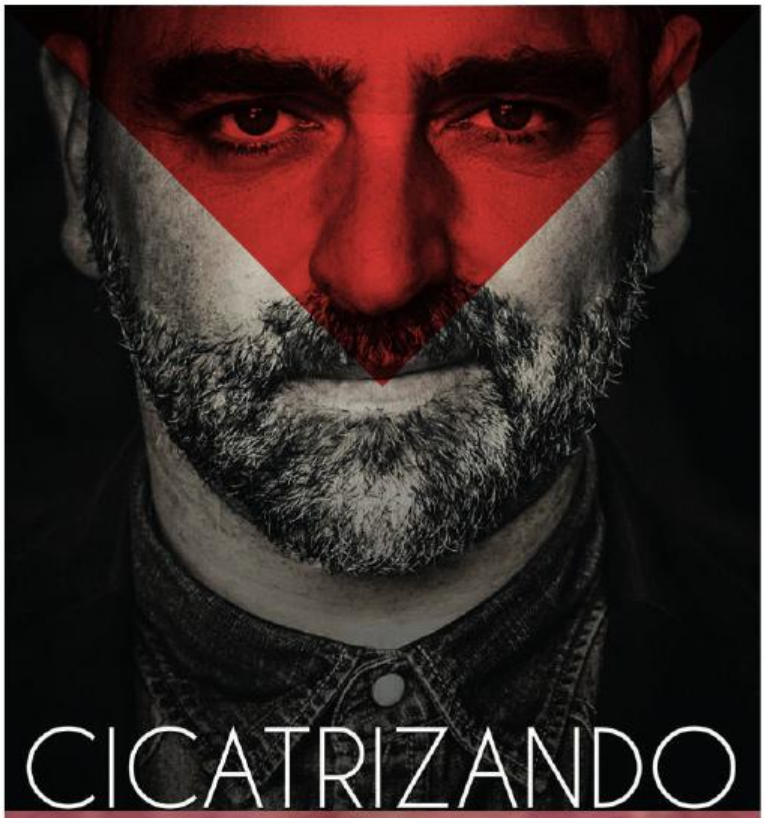


Nª 82 MARZO 2016

WWW.PLANETA28.COM

CICATRIZANDO

CONTENIDOS











STAFF /

DIRECTORA
LAURA SÁNCHEZ

REDACTORA JEFE
NEREA DE LA TORRE

PUBLICIDAD
JAVIER ALMAZÁN

FOTOGRAFÍA
28FOTOS.COM

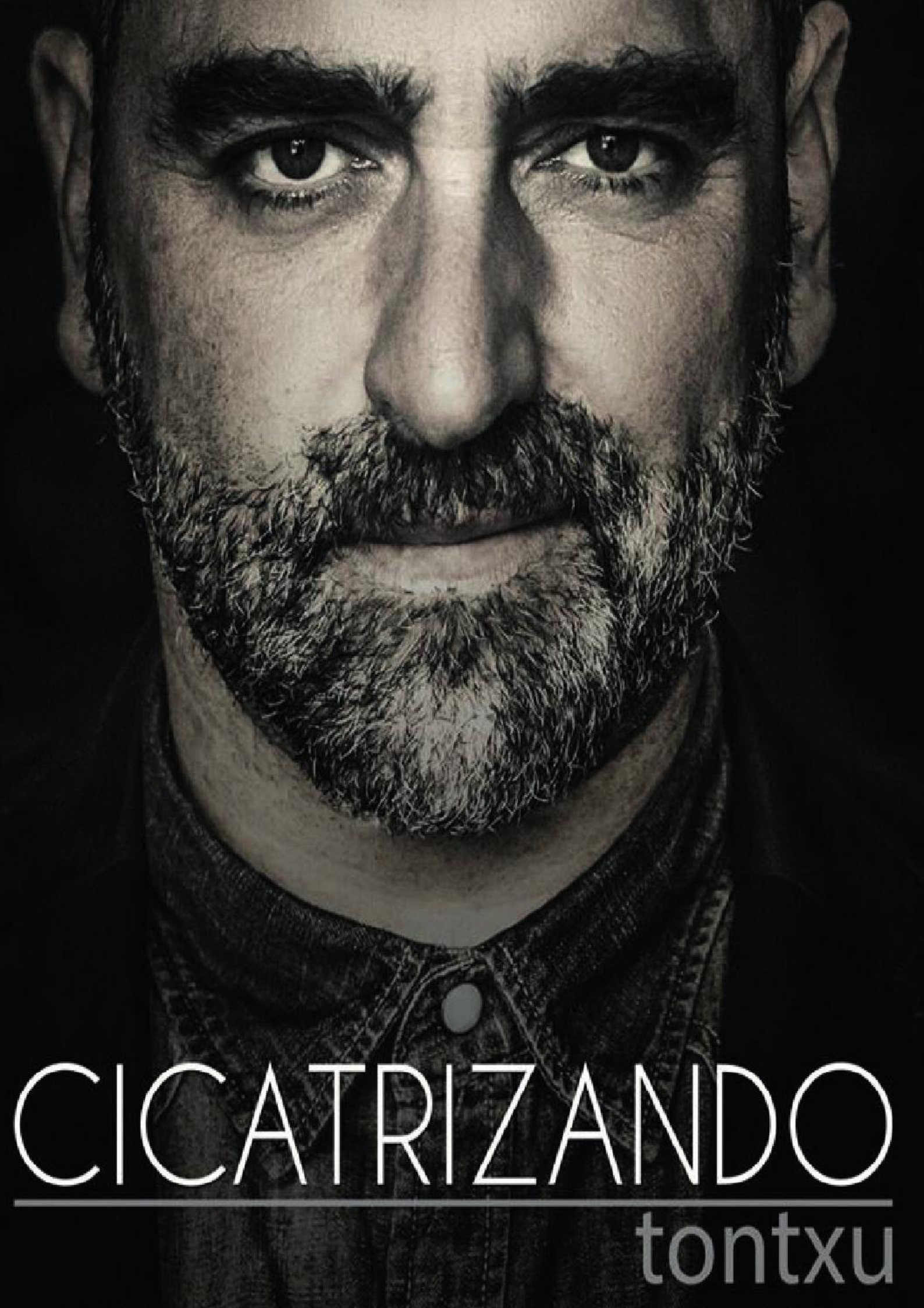
CONTENIDOS
FRANCISCO LÓPEZ
JAVIER ALMAZÁN

REDACCIÓN
VANESSA GÓMEZ
MARTA VALVERDE
JOEL PONS
IGOR SANTIAGO

MAQUETACIÓN
DAVID SANZ

CONTACTO
PLANETA28@PLANETA28.COM
WWW.PLANETA28.COM




CICATRIZANDO
tontxu

TONTXU
CICATRIZANDO

Nuevo trabajo "Cicatrizando", ¿qué nos puedes decir de él?

Es el disco más importante de mi vida porque supone un volver a empezar. Como en todos en los oficios, diariamente hay que demostrar que uno tiene ganas e ilusión por su trabajo y Cicatrizando las tiene.

¿Qué está en proceso de cicatrización en este momento para Tontxu?

Los últimos siete años de malas noticias, de crisis psicológica y emocional contagiada por el ambiente hostil que se ha creado en el mundo de la música y en el resto de oficios. Desde que se nace hasta que muere uno vive en constante cicatrización. Desde una buena resaca hasta

"En ese momento, no sabes si estás haciendo algo mal o bien, pero este trabajo tenía que quedar inmortalizado en el noveno disco de mi carrera y acompañar a los otros ocho.


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€

cualquier indigestión pasa por ese proceso, física e espiritual. La vida es cicatrizar.

Pediste a tus seguidores en redes que te enviaran fotos de sus cicatrices, ¿Cuántas has recibido? ¿Para qué has utilizado estas fotos?

Me parecía muy emocionante involucrarles con la muestra de sus cicatrices, en este caso solamente físicas y todas ellas hermosas. Fueron cientos las que recibí y cientos las que me he emocionaron, pero en el librero del disco aparece una docena por una simple cuestión de estética y espacio.

¿Cómo se lleva sacar al mercado un nuevo trabajo tal y como está el mundo musical?

Es una especie de paradoja que el mismo día compres un ordenador que no tenga lector de cds y al mismo tiempo recibas de fábrica unos pocos miles de copias de discos compactos. En ese momento, no sabes si estás haciendo algo mal o bien, pero este trabajo tenía que quedar inmortalizado en el noveno disco de mi carrera y acompañar a los otros ocho.

¿Ganas de directo?

Siempre. Y, en esta ocasión, más todavía porque me acompañará en la presentación del disco en el Teatro Fernán Gómez de Madrid una banda que va a hacer que al público se le pase el concierto en un santiamén. Van a disfrutar. Volver a la carretera es parte del proceso de comenzar de cero.

Estamos en un momento convulso, (política, economía, social, movimientos, revueltas...), ¿ha influido en tus nuevas canciones?

Absolutamente, en varias de ellas queda tristemente reflejado lo que reseñaba antes: la realidad desde mi punto de vista queda plasmada con guiños a las cartas que se intercambiaban Zuloaga y Unamuno a principios del siglo en las que es sorprendente ver cómo el contexto de entonces se asemeja al actual, lo mismo, con el que fue llamado el golpe de timón de los 70. Ya está colgado en You Tube como primer single (https://www.youtube.com/watch?v=OADta_L9yE0).



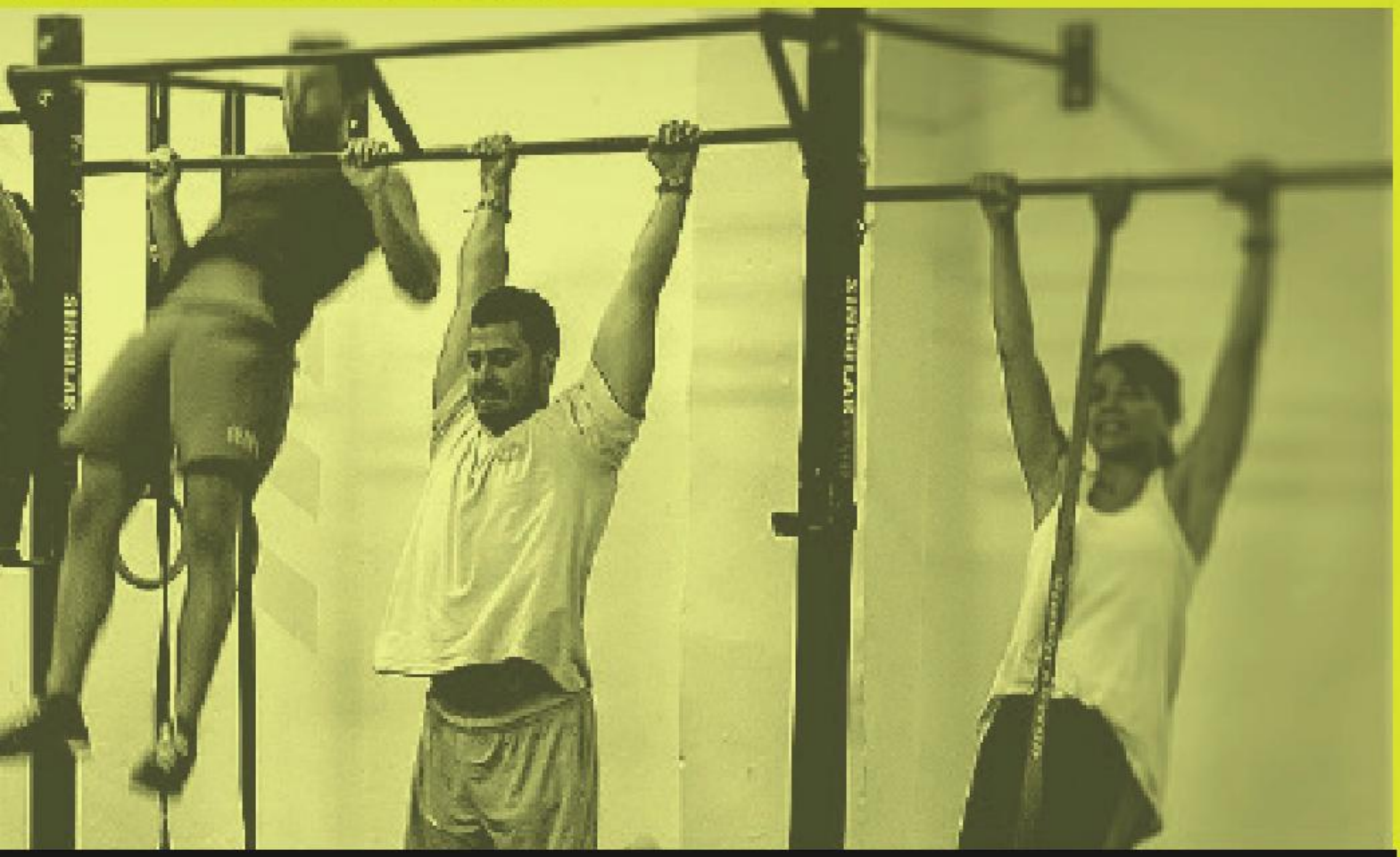
C1CROSSF



"MOTIVACIÓN, ATENCI
COMO HERRAM

CLUB1

FIT.COM



ÓN Y CONCENTRACIÓN
IIENTA VITAL”

C/ ALEGRÍA DE ORIA 1 - 28027 MADRID
TELF. 914 495 815 -
INFO@CLUB1CROSSFIT.COM

¿Hasta qué edad te ves encima de los escenarios?

Eso lo decidirá el público.

Existe un "boom" en cuanto a cantautores se refiere, ¿qué piensas de la nueva "hornada" de cantautores? Dinos algunos a los que sigas especialmente

Me interesan solo las canciones, no los nombres.

Vamos con algunas preguntas comprometidas:

•IVA: estamos a punto de conseguir equipararlo a los IVAS europeos.

•Pactos políticos: escuchen 'El cambio de timón de los 70' (...trampa y tormenta).

•Saga: visto para sentencia. Todo mentira.

•¿Firmarías un CD pirata a un seguidor? Sí, pobrecito... Por supuesto (un guiño).

¿Crees que hay hueco en los medios de comunicación para la música? ¿Por qué no hay más medios dedicados a este arte?
Si pagas sí, si no pagas, no.



Hace muchos años que Planeta 28, gracias a vosotros, sigue viva. Gracias a todas y a todas.



FOTOGRAFÍAS:
Mario Juan Sánchez
José Manuel Juan Sánchez

QUEDADA SOLIDARIA

#ayudacontuszancadas

@drinkingrunners

RUNNING AND TRAIL TEAM R&T TEAM NAVALCARNERO

3er domingo de cada mes

Próxima quedada:

20 de marzo

a las 9:30

en el pinar de NAVALCARNERO

Av. De la Casa Roque

BANCO DE ALIMENTOS MADRID

Os invitamos a que participeis.

Puedes caminar, correr o las dos cosas, porque haremos grupos para todos los niveles, en 5 y 10 km. Podeis venir con niños y con perros y al terminar sortearemos regalos entre todos los que acudais.

Lo pasaremos bien, conocerás gente y colaboras con una buena causa.

Solo os pedimos traer productos no perecederos que luego donaremos al Banco de Alimentos de Madrid.



Recuerda que es gratis y no es necesario apuntarse en ningún sitio.

¡CORRE Y AYUDA!

Síguenos en

Colabora:

AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO
Concejalía de Deportes

Laura Menasalvas – Centro Fisioterapia – www.fisioterapialauramenasalvas.com

Fontanería Leiva – www.fontanerialeiva.com

Monster Energy

Jorma Auto Pinturas

Lifestyle Tappers – www.tappers.es

Construcciones Pablo Zapata

DH Deportes Halcon

Coca-Cola

Martínez La Pollería – Un nuevo concepto en pollerías...

Avelino Del Casar – pescados y mariscos

Charcutería Casa Pedrito – lo mejor para su mesa

Powerade – bebida para deportistas

Cadena Gregorio La Fuencisla – Restaurante (Cenador-Terraza) – 91 647 22 89

Saudade – Tradición y Sabor

Bodegas Ricardo Benito – Navalcarnero 1.940

Me Gusta laNaranja.com

Taberna Las Animas – Navalcarnero

podoactiva® by younext

El Secreto Cervecería

Physiorelax – Más fuerte que el dolor

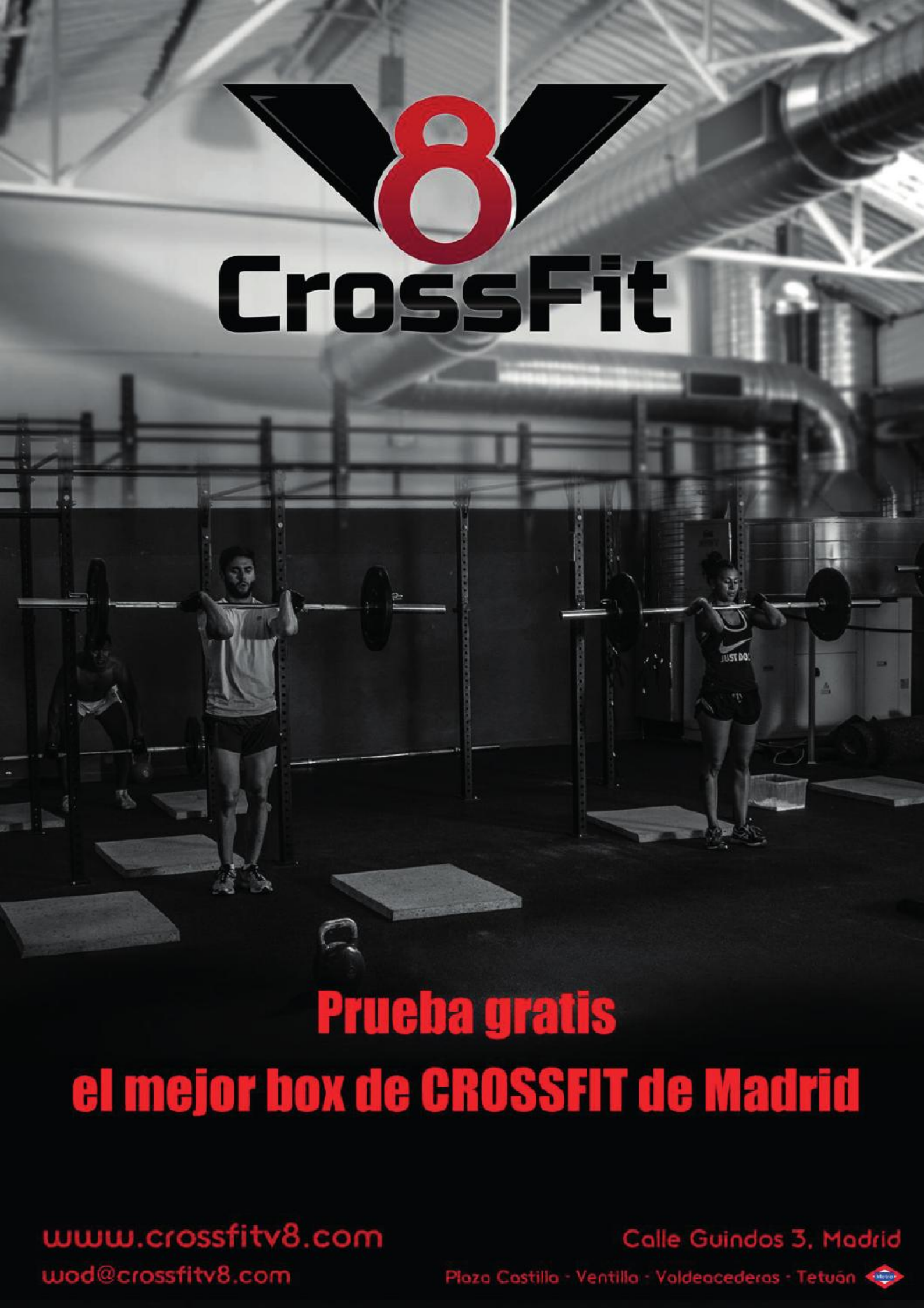
Keltike Sports

K25sport – Tu tienda online de ropa con serigrafía y bordado – www.k25sport.es

Urban Runners Madrid

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

Asociación Vecinal Dehesa Mari Martín - Navalcarnero – C.I.F G86418894 – Tel.: 622035360


V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla - Ventilla - Valdeacederas - Tetuán



URBAN RUNNERS MADRID

UNOENTRECIENMIL RUNNING SOLIDARIO

ENTREVISTA A JOSE CARNERO, FUNDADOR

¿Cómo nació el proyecto?

Unoentrecienmil nació de esas causalidades de la vida. La vida es causa y efecto: sucede algo y tiene su consecuencia. En este caso, el punto de inflexión fue difícil de digerir: mi hijo Guzmán era diagnosticado con Leucemia linfoblástica aguda, un tipo de cáncer que afecta a tres de cada 100.000 niños y del que más de un 80% salen adelante.

La noche previa a conocer el diagnóstico final, pasé la noche en vela investigando en internet, buscando casos personales similares. Y un 13 de noviembre abría el blog Uno entre cien mil con la idea de convertirlo en una fuente de energía positiva y en un espacio de meditación y terapia personal.

Al mismo tiempo, una especie de crisis de valores azotó mi Universo. Empecé a pensar en qué estaría haciendo realmente si no tuviera que hacer lo que estaba haciendo, y un aluvión de ideas, proyectos y power points salieron como un bálsamo de mi cabeza... Muchas de esas ideas tenían un alto contenido social, de esas que uno piensa que de algún modo pueden cambiar el mundo. Y, finalmente, con todo eso puesto sobre a mesa y tras consultarlo con la familia y buenos amigos, decidí (decidimos) ponerlo en práctica. Así fue como surgió la Fundación Unoentrecienmil.

Y decidimos llamarla así, tal y como el blog, porque tenía mucha conexión con todo y, lógicamente, porque queríamos desarrollar proyectos




COLABORA
CON UNO
ENTRE
CIEN MIL
Hazte socio contra la leucemia infantil.
HAZTE SOCIO

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

que también fueran de estos que surgen uno entre cien mil en el mundo.

¿A qué se destina?

La Fundación Unoentrecienmil trabaja en la creación de proyectos sociales innovadores cuyos beneficios son destinados anualmente a una Beca de investigación contra la leucemia infantil.

¿Cómo lo hacéis?



Con todo lo que te puedas imaginar... Y me explico. Nos gusta ser generadores de ideas. Ponerlas en práctica. A veces de lo más simple surgen planteamientos increíbles. Lo que funciona, seguimos con ello. Y si además, genera beneficios, se destinan íntegramente a la beca de investigación que anualmente ponemos en marcha. Este año estamos haciéndonos un poco más grandes: crecemos. Así, al Proyecto Corre (cada vez que corres puedes hacerlo por nuestra causa social descargándote un dorsal solidario por 1€) este año le sumamos su propia App. La Vuelta al Cole, volcada en que el 21 de octubre diferentes colegios de toda España corran contra le leucemia infantil, va a por su segunda edición. Acabamos de cerrar la campaña "Pijamas Para Soñar" con El Corte Inglés con quienes hemos conseguido recaudar más de 44.000 euros. Y para este 2016 pondremos en marcha nuestra Primera Radio Pelona.

Sin embargo, lo maravilloso es que Unoentrecienmil no

somos sólo Maite, Elena, Eva, Rocío, Julia y yo, o sea, los que estamos dentro. Son todos y cada uno de los que en su día compraron un dorsal (Proyecto Corre), por ejemplo, o los que realizan microacciones paralelas los que están haciendo grande a la fundación. El 80% de las actividades que hacemos en la fundación no las hacemos nosotros; son actividades que nos propone la gente.



¿Nuevos retos?

Todos. Y no es que suene ambicioso: es que estamos abiertos a todo. Cualquier iniciativa que se salga de la tangente y que invite a crear un mundo mejor (suena quizás un poco a cuento de hadas, pero estas cosas realmente suceden), que active la conciencia social y valores más humanos y que, además, genere donaciones para poderlas invertir en la investigación de la leucemia infantil son retos. O metas. O ilusión... puedes ponerle el adjetivo que más te guste.

Nosotros tenemos muy clara sobre todo una cosa. Algo que tenemos muy metido entre ceja y ceja. Y es que: “La leucemia infantil es un enemigo demasiado grande para uno solo, pero no para cien mil”.

URBAN RUNNERS MADRID

¡APÚNTATE Y

SIÉNT

Entrena en **Infinit Fitness Maldonado60,** tu gimnasio **abierto 24 ho**
del barrio de Salamanca, en Madrid. Cercano, sin aglom
con equipamiento de última generación.

¿Por qué tener un gimnasio si puedes tener die
Consulta tu red de gimnasios Infinit Fitness 24/7 en www.inf
entrena todo el año en cualquiera de ellos.



INFINI
FITNE
GIMNASIO ABIERTO
TODOS LOS DÍA

C/Maldonado, 60 • 638 580 522
maldonado60@infinitfitness.es

Haz clic en este anuncio, completa el formulario **sin compromiso** y c
propio gimnasio. Si a tu firma, nos indicas este código, te saldrá tu

PRECOR

Oferta válida únicamente para Infinit Fitness Mald


YA!
ETE BIEN
ras en pleno corazón
eraciones y
ez?
initfitness.es y
T 24/7
S S
24H
S
ierra tu Alta en el
matrícula gratis:
CÓDIGO DE VALIDACIÓN:
IFMALD6016
onado


URBAN
RUNNERS
MADRID
GOrun Forza

SKECHERS

GORUN RIDE 5 Y GORUN FORZA

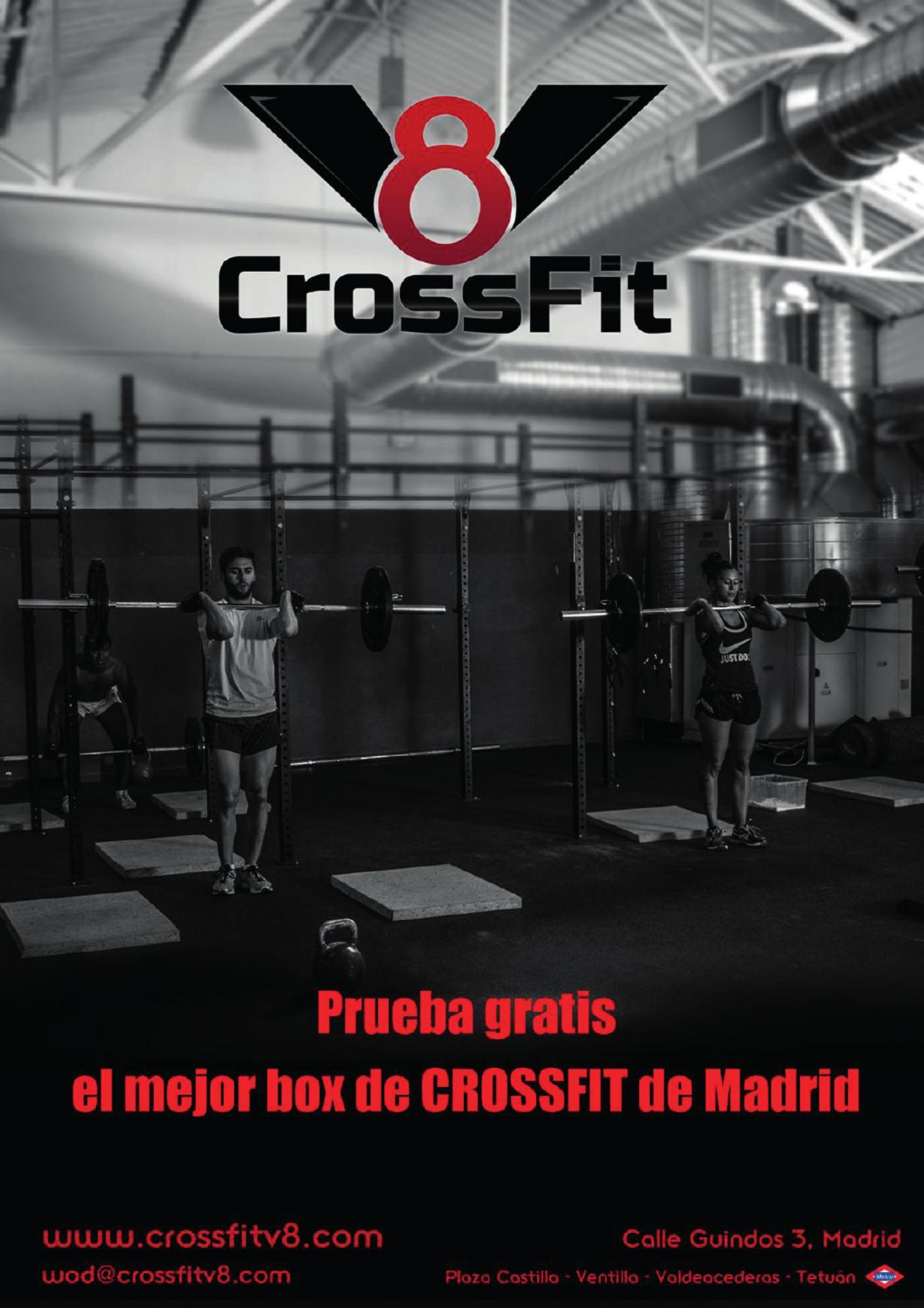
PROBAMOS A FONDO LOS NUEVOS MODELOS

GOrun Forza una novedad de Skechers que ofrece mayor amortiguación y estabilidad, sin renunciar a la ligereza y la comodidad. Recomendada para todo tipo de entrenamiento en diferente terreno.

Un elegante upper sin costura y una suela un poco más ancha, brillan en este nuevo modelo, que estamos seguros va a seducir a muchos runners. Es una zapatilla muy robusta, reactiva y sobre todo muy cómoda. Se puede sentir el apoyo y como la zapatilla te arropa, pero no es opresivo.

El Gorun Forza tiene un interior suave y sin costuras, que te envuelve firmemente la parte media del pie / arco y ajusta el talón (con una talonera interna), pero todavía ofrece un poco de margen de maniobra en la zona de los dedos. El upper sin costuras superior está hecho de una combinación de material de malla elástico reforzado con superposiciones de poliuretano termoplástico flexible soldado. La amplia lengüeta acolchada trabaja en conjunto con cordones planos de la zapatilla y se suma al ajuste perfecto. La parte superior de malla en el Gorun Forza hace que se flexione y se mueva el pie mucho mejor, aportando mucha comodidad.

Los materiales aguantarán muy bien el desgaste, independientemente del terreno por el que corras. Un modelo para hacer muchos kiló-


V8
CrossFit
Prueba gratis
el mejor box de CROSSFIT de Madrid
www.crossfitv8.com
wod@crossfitv8.com
Calle Guindos 3, Madrid
Plaza Castilla - Ventilla - Valdeacederas - Tetuán

14 MAYO 2016

II MITIN DE ATLETISMO POPULAR



PATROCINADOR PRINCIPAL

PATROCINADORES OFICIALES

PROVEEDORES OFICIALES

INSTITUCIONES

¡MADRID!

Real Federación Española de Atletismo

Federación Atletismo Madrid

MORATALAZ



GOrun Forza

metros. Fiable para entrenar o competir en distancias largas, incluso Maratón.

Hemos realizado la prueba, en nuestros entrenamientos en tres tipos de terreno (asfalto, tierra compacta y tierra con piedras) se ha comportado perfectamente en todos los casos. Nos ha encantado el ajuste y la estabilidad que proporciona. Sensación de ligereza que hace que olvides que vas calzado, no oprime ninguna parte del pie, y nos encanta el espacio amplio para los dedos, que ya es una seña de identidad de la marca.

La Skechers GoRun Ride 5 es una zapatilla ideal para el entrenamiento diario.
Los últimos retos los hemos afrontado con unas GoRun 4, antes también había probado las Strada que para nosotros eran dos modelos de referencia dentro de la marca. Podemos decir que las GORun Ride 5 están ganando muchos puntos para ser nuestras favoritas, y tal vez serán las que nos acompañen en el próximo Maratón de Madrid. Podemos enmarcar las GORun Ride 5 en una tipología de zapatillas ideal para gente de peso cercano a los setenta y cinco kilos con ritmos cercanos 4'40" por kilómetro.

Estamos hablando de una zapatilla de perfil alto con gran amortiguación, una característica que nos encanta, dado que el aterrizaje del pie es mucho más suave y cómodo. Esta característica la hace ideal para aquellos que

estáis empezando en el mundo del Running, ya que os va a ayudar a progresar.
El upper: destaca es el Quick-Fit -que ya tenía la GoRun 4-: un agujero para ajustarlas cuando te las calzas. Sin costuras visibles. Una vez te las calzas, tienes la sensación de que el pie está bien sujeto sin oprimir.

La suela es bastante similar a la de la GoRun 4 en la zona del antepie una serie de puntos circulares.
Para realizar el test hemos elegido terreno mixto (asfalto y tierra bastante prensada)
La primera sensación es genial, algo que ya es bastante habitual en Skechers, con muy buena amortiguación. En cuanto a ritmos de carrera, responde muy bien a ritmos medios, ideal para tiradas largas.

En conclusión, GOrun 4 es uno de nuestros modelos favoritos y que hemos usado en bastante de nuestros retos. Debemos decir, aunque es pronto, que la GOrun Ride 5 va a ser su digno sucesor. Visualmente parece un poco más robustas, pero sin que se note en el peso y la sensación de ligereza una vez te las calzas. Seguramente van a ser nuestras "Ruedas" para nuestro próximo Maratón de Madrid.



GOrun Ride 5

FIGHT

El gimnasio de Boxeo con
te ofrece la ocasión de

★★★ **FRANC**

Golpea el mercado: un n
innovador y en pleno

¡LUC

ESTABLISHED 2014

THE WHITE COLLAR

BOXING CLUB

TLAND

n más clientes de España,
e abrir tu propio centro

QUICIA ★★★

egocio seguro, rentable,
auge...

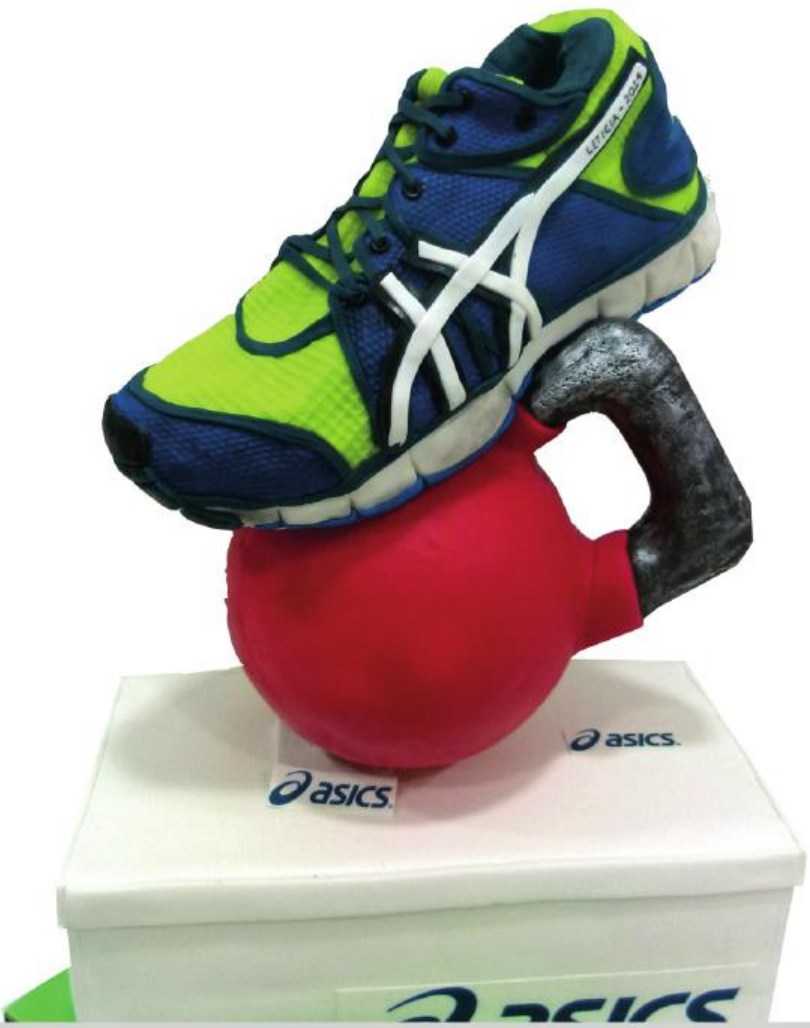
CHA CON NOSOTROS!

Información:

fightland@fightland.es
91 282 14 15



BARRO



CALLE URUGUAY, 9. MADRID

917046444 / 618122

OCO cakes



TARTAS
- BODAS
- CUMPLEAÑOS
- EVENTOS



Cursos
decoración de tartas

LUIS Ramiro "Magia"

De nuevo aterrizas en nuestro Planeta, esta vez para presentar tu nuevo disco "Magia" ¿qué nos vamos a encontrar?

Canciones de varios estilos musicales, que abarcan desde el rock de autor, el indi y hay hasta una rumba. Historias cotidianas con las que todos podemos identificarnos y también mucha fantasía.

¿Por qué "Magia"?

Porque Magia es lo que tenemos a nuestro alrededor y no siempre somos capaces de ver. Hay mucha belleza a plena luz del día (o de la noche) y sólo hay que saber mirar con otros ojos.

En este quinto trabajo te has lanzado a producir tu trabajo y para ello has utilizado el crowdfunding, doble pregunta ¿qué, o quienes, te han empujado a controlar de principio a fin tu trabajo? Y ¿cómo surgió esta idea?

La idea surgió por ver que en EEUU funcionaba muy bien, no sólo como moda, sino ya establecido como forma de hacer las cosas. Tus seguidores impulsan que puedas grabar un disco de primer nivel y se hacen partícipes de tu trabajo. Además, el disco te pertenece a ti y no a una discográfica, por lo que puedes hacer siempre lo que quieras con él.

¿Se sigue sintiendo lo mismo que en tus inicios en el mundo de la música ante un nue-


Un beso a todos los lectores de Planeta 28. Gracias por estar ahí y permitir que revistas como ésta, que son imprescindibles, puedan seguir adelante.

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

vo proyecto?, ¿Qué has sentido en el primer momento que ponías en marcha el crowdfunding?

Este es el 2 disco que financio así. Muchos nervios por ver si recibes el apoyo necesario, pero en mi caso he doblado la cantidad que pedía, así que no puedo estar más agradecido. Y sí, sigo sintiéndome igual que cuando empezaba. Eso es lo bonito y espero no perderlo nunca.

Eres tremendamente activo en redes sociales ¿crees que Facebook, Twitter... están abriendo una nueva era en el negocio discográfico?

Ya la han abierto. Tener comunicación tus seguidores es fundamental, y poder dar a conocer tu trabajo a través de las redes igual. Además mucha gente te cuenta sus historias, problemas, lo que han sentido con una canción tuya...y eso es maravilloso, la verdad.

Hemos presenciado algunos de tus conciertos y se nota que disfrutas ahí arriba, ¿qué importancia le das a la gira?

Importancia toda. Es donde hay que demostrar lo que eres, sin retoques. Cantar en directo es lo que tr asegura seguidores para toda la vida. Y es lo más bonito de este trabajo. Estar en un escenario.

¿Cómo ves el negocio de la música en España?

El negocio no lo sé, cada vez más autogestionado por parte de cantantes y bandas, porque apenas hay apoyos. Pero hay mucha riqueza musical, que es lo importante.

Cuando veo un espectáculo lo que más valoro es...

Que me emocione, sea de la forma que sea.

Exitazo de tu último libro "Rojo Chanel" ¿cómo te sientes?

Muy feliz. Este es mi segundo libro de poemas publicado y mucha gente me está conociendo también por mi faceta de escritor. Es bonito combinar canciones y poemas.




Modaintima
Shop.com
¡Online desde 1999!

Modaintima Shop.com
¡Online desde 1999!

CUPÓN DESCUENTO
20%
PLANETA

MEMORIA o DESIERTO

ANA OTERO, MARIAN AGUILERA Y ANA RAYO

Estrenáis en Madrid "Memoria o desierto", ¿cómo se vive representar esta pieza en un teatro como el Fígaro?

ANA RAYO: Cuando empiece a actuar te lo cuento... no conozco el Figaro desde las cajas...

ANA OTERO: Es un teatro emblemático de la cartelera madrileña. Personalmente, me apetece mucho ver cómo es acogida por su público habitual, además de un público que busque esta función.

Tres motivos por los que nuestros lectores deben ir a verla

ANA RAYO: Es una función necesaria que recoge un pedazo de vida de una familia que se abre en canal para poder seguir... esta llena de humor de verdad y de vida.

MARIAN AGUILERA: La historia apasionante, sensible, tan real como la vida. Tres actrices. Ir al teatro?

ANA OTERO: La verdad que contiene, lo fácil que es identificarse con muchas de las cosas que trata, en boca de esas tres mujeres.

Es una obra dura, suponemos que difícil de actuarla, ¿cómo ha sido la preparación de la obra?

ANA RAYO: Pata mi ha sido muy sencillo, no considero que sea una obra dura, es tremendamente optimista y llena de humor y amor... y la preparación, sobre todo ha sido muy rápida...

MARIAN AGUILERA: Es dura pero contiene, como en la

MEMORIA O DESIERTO





ANA OTERO MARIAN AGUILERA ANA RAYO

vida, momentos de risa y mucha dulzura. Es dura según se mire. La preparación consiste en estar abiertas y relajadas para transitar por toda la montaña rusa de sorpresas. Lo demás es disfrutar.

ANA OTERO: Efectivamente requiere mucha energía, pues su nivel de compromiso no permite sustraerte ni un segundo.

Pero Ignasi Vidal es un perfecto compañero de viaje. Nos ha llevado maravillosamente por las aguas del texto, es fácil entregarse al texto cuando se da esa complicidad.

Tu momento preferido de la obra es...

ANA RAYO: Las tres juntas hablando de Luis...

MARIAN AGUILERA: Depende de la función. Eso ha sido una sorpresa. Antes de hacerla con público era uno, un par, pero la cosa ha ido cambiando... Tengo muchos momentos en los que me lo paso genial.

ANA OTERO: Hay muchos. Uno de ellos es el final del primer acto.

Describidnos a vuestro personaje

ANA RAYO: Es una mujer conservadora, seca como la tierra y llena de dolor.

MARIAN AGUILERA: Catali-



na, Cata... Es la pequeña de tres hermanas. Al haber perdido a su madre cuando era muy pequeña, las hermanas la han protegido quizás de más. Ha estado bien cuidada. Va por la vida con confianza, le gusta ver a la familia unida. En este momento vive en París, es psicóloga. Tiene un gran interés en recuperar a aquellas hermanas que eran sus ídolos y la protegían, con las que se lo pasaba tan bien. Se encuentra con unas hermanas muy distintas. Apenas se hablan. Tiene la difícil tarea de unirlas.

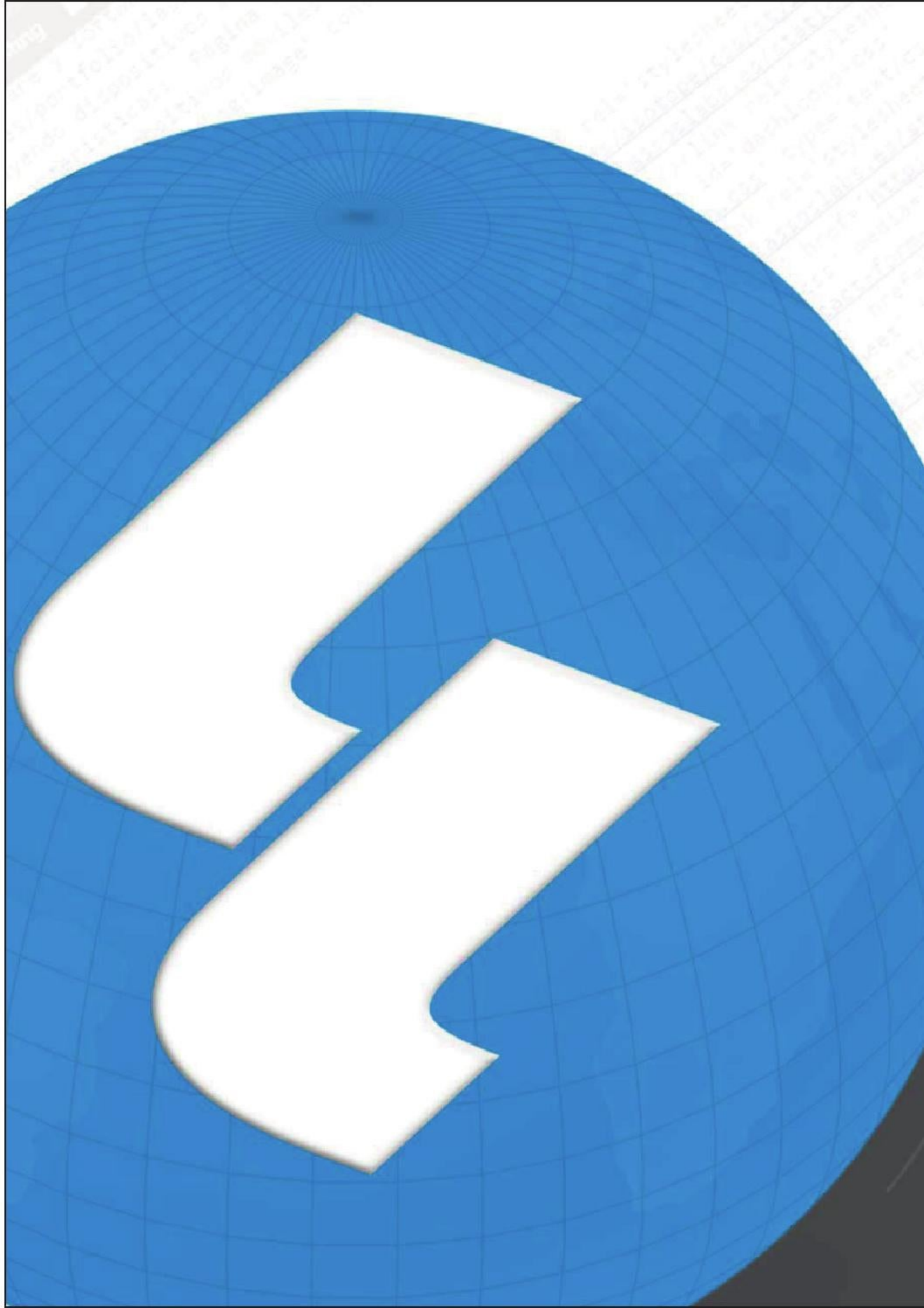
ANA OTERO: Natalia es la hermana mediana. Es la portadora de la información que cambiará el rumbo de las vidas de los tres personajes. Es la que tiene el destino marcado por esos sucesos que le llevan a reencontrarse con sus hermanas: hay algo inevitable en lo que debe hacer. Si no...acabaría con ella. Es médico. Tiene coraje y templanza a un tiempo. Contiene un sunami en su interior.

¿Qué aportan vuestros compañeros de reparto?

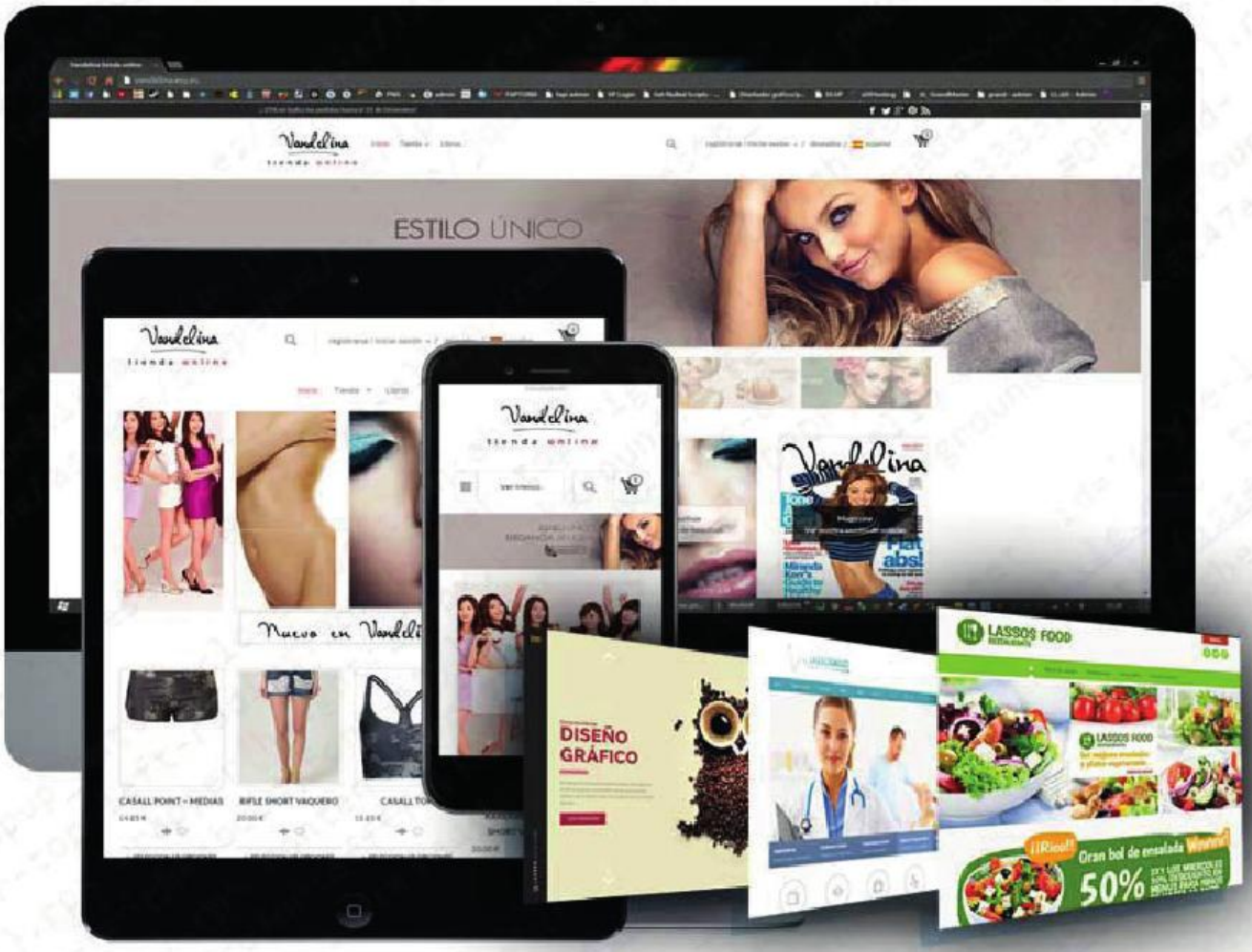
ANA RAYO: Marian aporta vida y alegría Ana sabiduría y valor... claro que creo que esto me lo aportan los personajes... en un punto una ya no sabe distinguir...

MARIAN AGUILERA: Pues mis compañeras son unas maestras, eso para empezar.





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

Hay poco que añadir. Que gracias a lo que han creado es fácil moverse en el escenario.

ANA OTERO: Son dos actrices maravillosas, que encarnan sus personajes con una inmensa entrega y un oficio que enriquece mucho el resultado. Un placer compartir con ellas este viaje.

¿Qué está pasando sobre todo en la escena madrileña que tan buenas obras teatrales nos está ofreciendo?

ANA RAYO: El Low Cost... se está produciendo con muy poco y sin ayudas eso quiere decir que los creadores son libres... y se nota... ojala entrara dinero y siguiera la libertad de creación y de elección de casting...

MARIAN AGUILERA: Está muy viva la escena madrileña, si! Qué eso ayude a hacer de eso un valor, que se apoye, que se cuide y crecerá. No puede quedar en que se sobrevive sin apoyo, no es real. En ese caso será transitorio, los mismos que han puesto su talento, necesitarán una respuesta, un apoyo económico.

ANA OTERO: El teatro no se puede bajar de internet. Hay que disfrutarlo en vivo. Y la crisis ha aportado coraje y ganas de hacer a todos los profesionales de la escena. Hay mucho qué contar y hacer...

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

ANA RAYO: Hacéis una gran labor cultural, sois tan necesarios como el teatro que tanto apoyais

MARIAN AGUILERA: No conocía vuestra web! Echando un vistazo veo que es muy completa y que os gusta el teatro, la música. Estaré al loro!

ANA OTERO: Se necesitan más lugares para el debate y la info sobre el teatro. Y secciones que amen el teatro... de modo, que...larga vida!!!





NATALIA VERGARA

¿Cómo se presentaría Natalia Vergara con una canción?

" EVERYHTING " de Barbará Streisand, canción que pertenece a la B.S.O. de "A Star is Born" (Ha Nacido Una Estrella). Pregúntame qué quiero y te diré que ni mucho ni poco sino TODO: viajar, tocar el cello, escribir, pintar, hablar idiomas, pintar la Casa Blanca de amarillo, conectar con mi niña libre, parar el tiempo … aprender cada día. Como Barbra Streisand siempre tuve las mejores notas en el colegio pero un Deficiente en conducta. Lo cuestionaba todo.

Nuevo trabajo en el mercado "De Venus amarte" ¿por qué este título?

De Venus a Marte y después amarte. "De Venus amarte" es un viaje emocional a través de las distintas etapas del AMOR, es un libro y también es un disco. El Sol, la Luna, Marte y Venus configuran nuestro carácter y nuestra personalidad emocional. Soy Tauro y el planeta que me rige es Venus, que representa lo femenino y la sensualidad. Marte es lo masculino. Son como el ying y el yang. No tiene ningún sentido pensarlos por separado.

Quien siente Amor no está perdido.

Canciones sencillas, intimas, dedicadas al amor … ¿en qué te has inspirado?

En mi experiencia, es autobiográfico, me desnudo, muestro mi vulnerabilidad.

"De Venus amarte" recuerda a cosas que todos hemos vivido. El mundo está sediento de AMOR.

Cantante, actriz, compositora... ¿cómo se consigue dominar tantos "palos"?

Con ganas y disciplina.

Hace unos años entrevistamos a Innata ¿en qué se diferencia a esta Natalia Vergara?

Innata era descarada, provocativa, irónica, sexy y rebelde. Natalia Vergara aunque insumisa es dulce y sensible, más profunda y madura.

Nos ha encantado el single que da título al álbum ¿cómo surgió esta canción?

Muchas gracias!. Me encontraba en México, en Cosmos Estudios, componiendo con el equipo de Armando Ávila, responsables de éxitos de Malú, Thalía, Jenny Rivera ó Chenoa. Querían un tema para Malú. A nivel personal me estaba dando cuenta en ese momento de que me había enamorado de un disfraz, de un marciano cotidiano y surgió "Me Da Igual" : ayer lo fuiste todo y hoy eres uno más. Al final me quedé el tema para mí.

¿Qué te parece en general Planeta 28, (www.planeta28.com)?

Admiro que apostéis por la Música y el Teatro, dos de mis grandes pasiones, que aunque no se valoran como se debería, son de gran importancia en la sociedad. A esta mujer de Venus le resulta muy cómodo y agradable navegar por Planeta 28.



ALEJANDRA FELDMAN
COCINA CON ENCANTO

Hojaldre de manzanas con helado de vainilla de Madagascar

Ingredientes

Ingredientes para la base de la tarta de hojaldre:

1 Masa de hojaldre comprada, o tapas para empanadas (empanadillas) hojaldradas
1 cucharada de azúcar por cada tarta individual
Esencia de Vainilla de Madagascar (opcional)
1/2 manzana reineta o la que prefieras por tartaleta
Canela para espolvorear

Ingredientes para el helado:

Medio litro de nata de 35% de tenor graso
3 cucharadas de azúcar
Esencia de vainilla de Madagascar



Si utilizas las tapas de las empanadillas, simplemente pinta con yema de huevo y espolvoréales el azúcar, y por encima colocarles las rodajas de manzana (pelada y cortadas en rodajas muy finas, y mojadas apenas en zumo de limón para que no se oxiden) en forma circular, superponiéndolas, hasta terminar completamente la base.

Luego espolvorearle, la canela mezclada con un poquito de azúcar, por encima y colocar en horno fuerte (200 grados Centígrados) por 15 minutos mas o menos

Si en cambio no las consigues, o prefieres la masa de hojaldre congelada, que es mas hojaldrada, estirarla, y cortar círculos del tamaño que prefieras, para realizar lo mismo que hicimos en el paso anterior.

Preparación del helado:
Del medio litro de nata, retirar unos 100 ml.
El resto batirlo con las varillas hasta que tome espesor, junto con el azúcar
A los 100 ml ponerlos en una cazuela y dejar que se calienten junto con la vaina de vainilla de Madagascar.
Por otro lado poner unas 3 hojas de gelatina sin sabor, en agua, y dejarlas 5 minutos que se hidraten.
Cuando vea que la nata comienza a hervir, retirar la vaina, abrirla al medio, y quitarle sus semillas, y agregarlas nuevamente a la nata caliente, escurrir bien las láminas de gelatina, y colocar dentro de la preparación caliente.
Dejar unos minutos revolviendo y dejar enfriar, un poco.
Agregar luego a la nata montada.
Juntar todo y colocar en el congelador, y de cuando en cuando mover con cuchara de madera, de forma que no se cristalice.
Servir la tarta tibia, y el helado por encima
Cuando vea que la nata comienza a hervir, retirar la vaina, abrirla al medio, y quitarle sus semillas, y agregarlas nuevamente a la nata caliente, escurrir bien las láminas de gelatina, y colocar dentro de la preparación caliente.
Dejar unos minutos revolviendo y dejar enfriar, un poco.
Agregar luego a la nata montada.
Juntar todo y colocar en el congelador, y de cuando en cuando mover con cuchara de madera, de forma que no se cristalice.

Servir la tarta tibia, y el helado por encima

REUS
EDITORIAL



JAVIER LILLO

EXPERTO EN CRIMINOLOGÍA, ESPECIALISTA EN COMUNICACÓN Y ESCRITOR

WWW.TECNOVERBAL.COM

TWITTER: @COACHLILLO

COACHING DE VOZ

Marzo es perfecto para trabajar la voz. Lee, lo más rápido posible, el siguiente párrafo expuesto sin puntuaciones. Para su análisis posterior, recomendamos que lo guardes con una grabadora o videocámara. En su defecto, otra persona pueda prestar atención a lo que dices y luego hacerte crítica:

Con la Venia Señoría señoras y señores vamos a amenizar este discurso en defensa de mi representante el cantante internacional Rico Rodríguez realizando una exposición de los hechos lo más veraz posible para ello comienzo mostrándoles este disco que es de él y que dentro de un rato tendremos opción de escuchar con objeto de contextualizar mejor los hechos como dice la canción cuando un amigo se va algo se muere en el alma y eso es lo que ocurrió aquella noche en la Habana

Ahora, presta atención al mismo texto lleno de errores en su pronunciación e identifica aquellos que has cometido:

Con lavenia Señoría, señorajiseñores, vamosamenizar este discurso en defensa de mi representante, el cantantinternacional Rico Rodríguez, realizando una exposición de los hechos lo más veraz posible. Para ello, comienzo mostrándoles este dijco que es del y que dentroun rato tendremos

occión de escuchar con ojeto de contestualizar mejor los hechos como dice la canción cuandun amigo se va algo se muere en el arma y esoej lo que ocurrió aquella noche enlabana.

-¿Has cometido algún error al leer rápidamente el texto?
-¿Cómo identificarías tu propia voz? ¿Estás satisfecho con su registro?
-¿Crees que sería posible realizar una tercera lectura modificando aquellos aspectos que desearías cambiar?

Estas y otras cuestiones ayudan a replantearse la forma de hablar propia. En el análisis posterior del texto leído, presta también atención a la forma en cómo gestionas el aire. Estos son algunos de los errores de dicción que se cometen habitualmente y cada lector puede cometer alguno en particular o varios pero, lo que interesa llegados a este punto, es identificar la manera de hablar y analizarla desde otra perspectiva. Una vez identificados los fallos, hay que comenzar a corregirlos con una persistente pronunciación en voz alta a través de la lectura. Realizar los ejercicios en voz alta permite al actor articular los sonidos correctamente y escucharse, por lo que el efecto es doblemente eficaz.

¿Qué es TconT´?

Un magacine con entrevistas, mucha música, humor del bueno, energía, buen rollo... Radio, canal Youtube y redes sociales. Todo para ti. De lunes a jueves de 10:00 a 11:00 horas.

Escúchanos en:
www.onda40radio.com
www.onda3.com

ONDA TRES Onda 40 Radio

TconT

Con la colaboración de



Librería Papelería Nobel

RPB CAMBIO DE NEUMÁTICOS A DOMICILIO

Como hemos mencionado, en ocasiones, los errores de dicción son debidos a una defectuosa gestión del aire que entra por los pulmones. Se expulsa demasiado rápido y se inspira por la boca emitiendo un sonido de ahogo. La manera correcta de respirar cuando se habla es tomar el aire por las fosas nasales (insonoridad) y expulsarlo lentamente al proceder con el habla.

Para gestionar el aire con eficacia, presta atención a este ejercicio de respiración abdominal: inspira aire por la nariz hinchando el abdomen (no el pecho), para posteriormente expulsarlo al tiempo que emites el sonido de la vocal "A", subiendo y bajando el tono y volumen. Intenta mantener el sonido constante, sin interrupciones, el máximo tiempo posible. Si lo repites, observarás cómo, poco a poco, tu resistencia y mantenimiento del sonido sin necesidad de volver a inspirar, aumenta perceptiblemente. El exceso de salivación, la excesiva velocidad en el habla, la falta de cuidado en la correcta pronunciación, la incorrecta gestión del aire o, simplemente, la costumbre de hablar mal que a lo largo del tiempo se hace propia y conducen a una defectuosa dicción, aunque no son detectados por la propia persona, llaman la atención de quién los escucha.

Un ejercicio muy extendido entre todos los comunicadores: coloca un lapicero en la boca de manera que ambos extremos sobresalgan por las comisuras de los labios. Mordiéndolo, dedica cinco minutos a recitar en voz alta la lectura que gustes manteniendo el lápiz en dicha posición. La pronunciación se hace más dificultosa y nos obliga a gestionar la salivación. Ello hace que durante el tiempo que se realiza el ejercicio, esforzamos una correcta vocalización en huesos, músculos, pulmones, glándulas salivares y demás órganos relacionados con el habla.

Es recomendable que a la hora de comenzar a hablar, el emisor se encuentre sentado cómodamente en la silla, con la espalda recta, los brazos apoyados sobre la mesa y sin opresiones de cinturón o sostén. El aire debe fluir libremente a través del sistema respiratorio para colocar correctamente la voz y poder terminar las frases sobradamente.

@coachlillo

Aprendo a mantenerme seguro

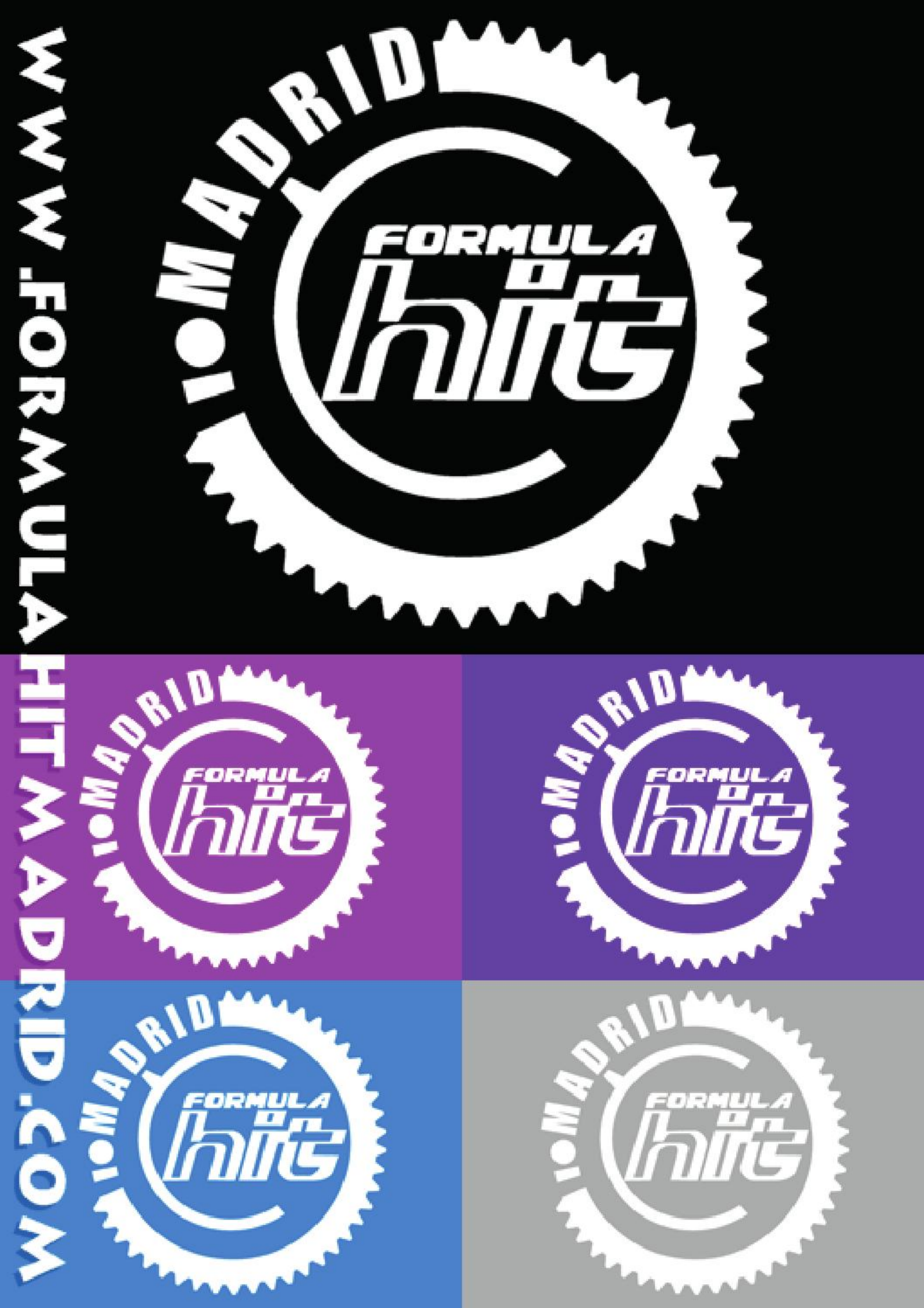
Mi primer manual de seguridad



Javier Lillo
Sandra Calvo

RASCHE

Javier Lillo y Sandra Calvo
Aprendo a mantener seguro -Mi primer manual-


WWW.FORMULAHITMADRID.COM
MADRID
FORMULA
hit


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



www.Planeta28.com

Tu música...tu revista