

# QM QUALITYMADRID

## UNAS NAVIDADES DE ENSUEÑO

*Te traemos los mejores planes para que vivas unas Navidades únicas*

## OTOÑO EN EL PALACIO DE LA HELGUERA

## MÉXICO EN MADRID

UNA EXQUISITA SELECCIÓN DE TACOS POR 5 BARRIOS MADRILEÑOS





1. BUSCA EL LOGOTIPO  
QUALITYAR  
Encuentra el logotipo en  
cualquier imagen

2. ENFOCA LA IMAGEN  
Luego pulsa el botón de  
escanear que aparece en  
medio de la pantalla

3. PULSA EL BOTÓN  
NUEVAMENTE  
El contenido interactivo  
permanecerá en la pantalla  
y se reproducirá  
continuamente. Si quieres  
detenerlo, presiona de  
nuevo el botón de escaneo.

Disponible en



Google Play



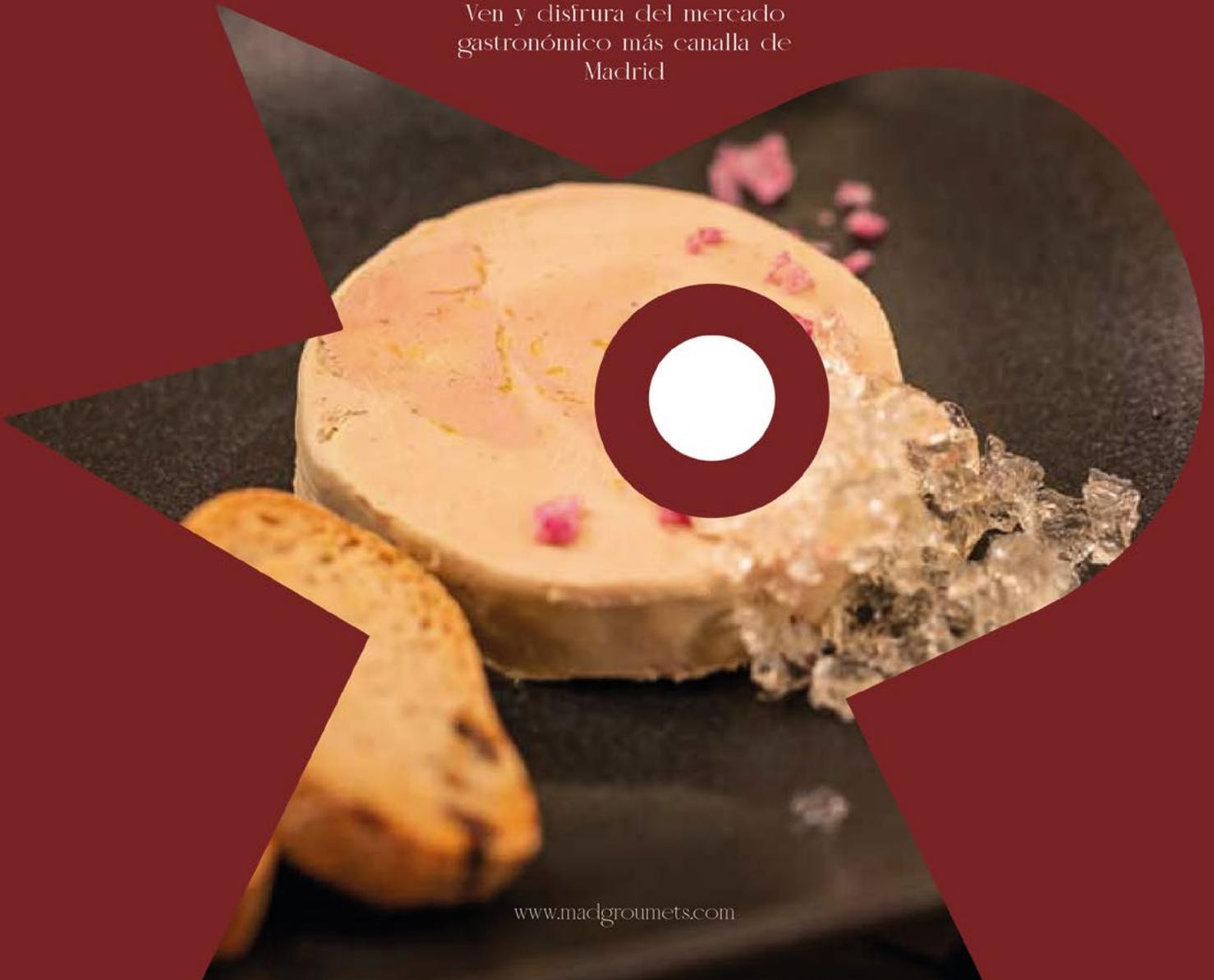
App Store

# LA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA DE MODA

Con la gastronomía más explosiva para los foodies más atrevidos

COCKTAILS PREMIUM, TAPEO Y LOS PLATOS MÁS  
FAMOSOS DE LA COCINA INTERNACIONAL

Ven y disfruta del mercado  
gastronómico más canalla de  
Madrid



# EDITORIAL

# QM

QUALITYMADRID

Llega la Navidad llena de sorpresas, reencontros familiares y con la magia de estas fechas, nos ha llegado el mejor regalo que quiero compartir con vosotros: **la primera edición de la revista Quality Madrid.**

Os contaré primero qué es Quality Madrid.

Es una revista sobre la calidad y el estilo de vida de Madrid, donde en cada edición, encontraréis secciones escritas para los diferentes gustos, de la mano de los mejores especialistas en sus diferentes campos.

Podréis encontrar desde el rincón más mágico y desconocido de Madrid, hasta un viaje, que, a través de las letras y las imágenes, os transportarán al sitio elegido por Quality.

Todo empieza con una historia, con un relato y por eso estoy seguro, de que la sección del relato os mantendrá sentados, expectantes y con la intriga para conocer el desarrollo de todo el libro. Uno de los cinco sentidos es la seducción, por ello, nuestra sexóloga os seducirá y enseñará a seducir.

Toda seducción empieza por un paseo, por una copa de vino, por una cena, y la sección gastro barrios, este mes nos lleva a México. Y para estas navidades, la sección en familia os dirá donde ver las luces, el patinaje sobre hielo y disfrutar con los más pequeños en parques temáticos.

Si no sabéis como decorar vuestra casa estas navidades, nuestra especialista os pasará las tendencias de este invierno, desde cómo montar la mesa hasta como decorar el último rincón de tu casa.

En esta edición decidí mencionaros solo alguna de las grandes secciones que tenemos, pero la verdad, es que cada vez que leo toda la revista, solo puedo elegir ¡todas las secciones!

Síguenos todos los meses en **[www.qualitystylo.com](http://www.qualitystylo.com)** para la revista digital y las mejores opciones que te ofrecemos en Madrid. Todo tiene altura y estructura, por eso **Quality Madrid es la primera revista en tener AR+** (realidad aumentada), dando vida a nuestras secciones, contenidos y más sorpresas, desde una perspectiva jamás vista.

Busca nuestro código de Realidad aumentada QAR+, en cada edición y en cada página vivirás una experiencia única en Realidad aumentada.



---

La revista impresa la podréis encontrar en los diferentes barrios y municipios de la Comunidad de Madrid. La lectura y la diversión no tiene precio.

**Quality Madrid es una revista gratuita.**

Síguenos en Instagram @quality.madrid, @quality\_stylo; en Facebook Quality Stylo y Quality Madrid.

## **EDITA**

Quality Stylo  
Carrera San Jerónimo, 18  
28014 Madrid  
hola@qualitystylo.com  
www.qualitystylo.com

## **CEO Y FUNDADOR**

Alberto Morán  
albertomorán@qualitystylo.com

## **DIRECTORA CREATIVA**

Edurne Ayape  
edurneayape@qualitystylo.com

## **EDITOR DE CONTENIDO**

David V. Castro  
davidcastro@qualitystylo.com

## **DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA**

Sergio Marijuán  
sergiomarijuan@qualitystylo.com

## **DIRECTOR COMERCIAL**

Carlos Bugallal  
carlosbugallal@qualitystylo.com

## **COLABORADORES**

Patricia de la Calle  
Iván de la Plata  
Berta Pardo  
Sofía Labastida  
Carlos Bugallal  
Estrella Valverde  
Luis Vaquero  
Gustavo Egusquiza  
Lola Dacosta  
Lorena Araceli  
David V. Castro  
M<sup>a</sup> del Carmen Castro  
Juan Pedro Domínguez  
Susó Pérez

MADRID  
OCULTO

8



12

GASTROBARRIOS

UNA GUÍA POR LOS  
MEJORES TACOS DE  
MADRID

16



EN FAMILIA

24

COVER  
STORY

20

ARTE/  
ESPECTÁCULOS

VIAJES

28

77



SEDÚCEME

41

COACHING  
EL NIÑO QUE  
LLEVAMOS DENTRO

44



LUJO

52

DEPORTES

77

TENDENCIAS



48

TECNOLOGÍA

56

EL RELATO

8

# UNAS NAVIDADES DE ENSUEÑO

Por Patricia de la Calle



Las luces navideñas son algo precioso por su resplandor, por su colorido y sobre todo porque anuncian la llegada de una época del año muy especial. **Y si hablamos de las luces y del alumbrado de Madrid entonces estamos hablando de pura magia.** En esta época, la ciudad se viste de luz y de música, pero es que, además, la capital se llena con el sonido de las risas infantiles y con las miradas sorprendidas de miles de turistas.

Desde Quality Madrid te traemos los mejores planes y por supuesto, los más especiales porque queremos que vivas unas Navidades únicas. Te los contamos por barrios:



## BARRIO DE LEGAZPI

Tienes una cita en el famoso Matadero donde tendrá lugar la quinta edición de *Madrid, Navidad de encuentro*. Se trata de una espectacular **fiesta dedicada a la cultura y al encuentro internacional**, con una programación llena de actividades que girarán entorno al país invitado. Viaja al extranjero sin salir de la capital, solo tienes que dirigirte a Plaza de Legazpi, 8.

## BARRIO DE MONCLOA-ARAVACA

Iglesias, centros culturales y espacios al aire libre como la transitada plaza de España recibirán la Navidad como otros años: **con pistas de hielo, mercadillos navideños, además de coros y conciertos.** Habrá actuaciones infantiles y un ciclo de conciertos que abarcará distintos géneros como la zarzuela, el góspel y la música clásica. Si quieres disfrutar del mejor Madrid oculto, no dejes de visitar las iglesias de este barrio, además de estar llenas de historia podrán sorprenderte con la programación cultural para estas fechas. Te recomendamos visitar la *Iglesia de Santa Teresa y San José*.

## BARRIO DE SALAMANCA

Tienes una cita en el Centro Cultural de la Villa, Fernán Gómez, situado en Plaza de Colón 4. La programación de Navidad constará del ya tradicional *Festival de Góspel y del ciclo Navidad en la Villa* destinado al público familiar.

## CENTRO DE MADRID

La Galería de Cristal del Palacio de Cibeles se convertirá en una **gran pista de hielo natural con una ambientación navideña** que busca atraer a pequeños y mayores, a familias y a turistas. ¿Te apuntas? Además, en el centro de Madrid también se podrán encontrar **mercadillos navideños** en la Plaza Mayor, en la plaza de Juan Goytisolo, (muy cerca del Museo Reina Sofía) y en la Plaza de Isabel II. También habrá puestos de la Feria Mercado de Artesanía de la Comunidad de Madrid en el Paseo de Recoletos, entre Colón y Cibeles.



## BARRIO DE ALMAGRO

El Palacio de Santa Bárbara en la parada de Metro Alonso Martínez ofrecerá el tradicional mercadillo *Navidad en Palacio* que incluye una programación para toda la familia con **conciertos, actividades infantiles, talleres navideños y una exposición de arte** donde artistas emergentes dan a conocer sus obras.

## DISTRITO DE VALLECAS

La época de Navidad es perfecta para redescubrir la capital y sus barrios. El día de año nuevo todos los amantes de la música podrán disfrutar de un **concierto navideño** en el distrito de Vallecas. Un evento aclamado por los vecinos de este barrio y por todos los amantes de la música.



**.CASA.**  
**NEMESIO**  
*paella y mar*

Paseo de la Castellana, 260 28046 – Madrid

+34 91 323 84 10

# UN TROCITO DE

Hay muchas maneras de disfrutar de la gastronomía de todo el mundo en Madrid pudiendo viajar bocado a bocado a través de restaurantes asiáticos, italianos, indios, mexicanos... Y éstos últimos con sus platos y tragos del otro lado del océano, tienen cada vez más éxito en la ciudad.

**Nachos con Guacamole, Quesadillas, Enchiladas y Fajitas** son algunos de los platillos que ofrece esta cocina milenaria llena de sabores, colores y matices que se van descubriendo en cada ocasión que los comes.

Hoy nos vamos a centrar en **los Tacos**, ese platillo tan tradicional y famoso en todo el mundo, descubriéndote grandes restaurantes de Madrid donde degustarlos.

Una guía en la que encontrarás restaurantes mexicanos donde cocinan desde los Tacos más tradicionales como los del Pastor, o los clásicos como de Birria, hasta los más innovadores que te sorprenderán.

**Sin duda, vas a alucinar con la selección que hemos hecho por 8 barrios de Madrid y te aseguramos que te va a apetecer probarlos todos.**

# MÉXICO EN MADRID

## ¿EMPEZAMOS?



Por Iván de la Plata  
y Berta Pardo

## CANASTACO - LEGAZPI

Cuando entras a Canastaco se percibe el sentimiento por la cultura y la gastronomía mexicana. Un restaurante acogedor y de ambiente familiar donde se nota que lo que desean es que el cliente disfrute cada minuto que pasa en el local y que intentan convertir sabores en momentos, tragos de *chelas* con amigos en recuerdos, cocinar con calor como el que brindan los abrazos y llenar los platos de sabor a México en Madrid.

Sus clientes habituales son amantes de su **Taco de chicharrón**. A la receta tradicional, le agregan una salsa con la que potencian los sabores cítricos en boca equilibrando las proporciones de grasa y carne magra, terminando en plancha y así consiguen una sensación crujiente y jugosa en simultáneo. No te quedes sin probarlo.

**Calle de Miguel Arreondo, 4  
28045, Madrid**

## SAL MESTIZA - BARRIO DE SALAMANCA

En Sal Mestiza, reinventan lo tradicional mexicano. Más allá de razas, colores, sabores y formas, este restaurante mexicano ofrece una experiencia integral con base en la evolución de la coctelería y cocina mexicana.

Su carta es la más cordial invitación al universo de la gastronomía mexicana contemporánea, representando en cada uno de los platillos la esencia de México pero renovada.

Uno de sus tacos estrella es el **taco clásico Gobernador** innovado con una cebolla tempurizada en tinta de calamar sobre una cama de costra de queso y langostinos salteados. Terminado con una salsa de mayonesa chipotle y un toque de lima que resalta en el paladar. Simplemente delicioso.

Calle de Lagasca, 103  
28006, Madrid

## SANTITA CARBÓN - BARRIO DE LAS LETRAS

Este restaurante mexicano decorado con un gusto exquisito te abre las puertas para que disfrutes de una comida preparada en un ritual en el que se pide permiso a la cocina para poder preparar los alimentos. Santita es un homenaje a la cocina de humo mexicana y sobre todo, a las mujeres que le dan vida.

Te recomendamos el **Santo Taco**, un taco que se ha creado para rendir honor a la infancia de la chef por uno de los ingredientes presentes en esta propuesta, *el chamoy* (un condimento muy mexicano ácido y dulce a la vez que acompaña bebidas, verduras y fruta), que estaba presente en las frutas que ella compraba cuando salía de la escuela. Un sabor que mezclado con el sabor ahumado a la brasa en la carne y piña asada, es una combinación perfecta.

Calle Virgen de los Peligros, 10  
28013, Madrid

## LA COCHINITA LOCA - PLAZA ESPAÑA

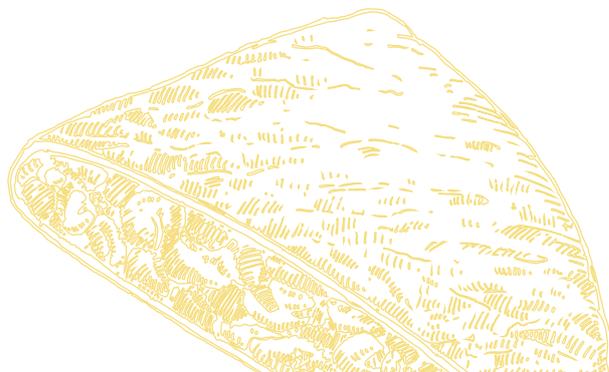
En La Cochinita Loca se fusiona la gastronomía de distintas regiones de México para ofrecer una experiencia culinaria especial. Cada taco se elabora cuidadosamente con ingredientes frescos y alta calidad siempre respetando las recetas de cada zona. Desde los sabores ahumados de cole poblano hasta los deliciosos antojitos de la Ciudad de México, pasando por los mariscos sabrosos de Baja California y llegando a los sabores audaces del estado de Jalisco. Es una taquería con una decoración inspirada en las ricas tradiciones y colores de Oaxaca creando un ambiente cálido y acogedor. Nuestra recomendación es el **Taco de Birria con costra de queso**. Este estilo de taco se ha vuelto extremadamente popular en los últimos años extendiéndose más allá del Jalisco y alcanzando reconocimiento internacional. La combinación de la costra crujiente con la jugosa y sabrosa carne de birria crea una experiencia culinaria única y deliciosa siendo un ejemplo maravilloso de cómo la cocina mexicana evoluciona y se reinventa, conservando las raíces y sabores tradicionales mientras incorpora nuevas técnicas.

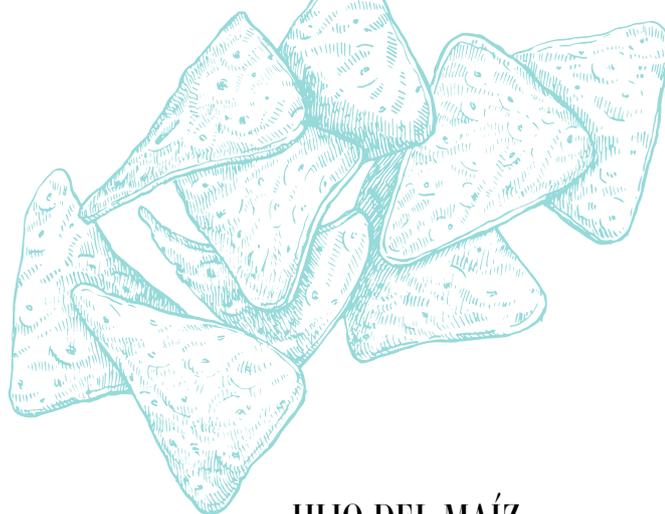
Calle de Torija, 10  
28013, Madrid

## TACOCTELERÍA - MALASAÑA

Este restaurante 100% mexicano situado en el barrio de Malasaña en el que la decoración se inspira en el barrio la 'zona rosa' de México DF, donde todas las culturas se mezclan alrededor del amor por el taco. Destaca al ofertar en su menú mixología de mezcal y tequilas, al igual que por darle un giro innovador a la comida mexicana. Uno de los tacos más exitosos es el **taco de alambre de gambas al estilo sinaloense**. Un taco sencillo y con pocos ingredientes en el que se fusionan dos elementos populares de la costa mexicana: las gambas y el queso.

Calle Valverde, 7  
28004, Madrid





## PORTATACOS BAR - BARRIO DE VALLECAS

Este pequeño restaurante mexicano en pleno Vallecas, con ambiente agradable y acogedor tiene una carta poco extensa pero tiene cosas que se salen de lo habitual como el **taco de panceta** que te recomendamos que pruebes sí o sí. Una propuesta innovadora y creativa, mezclando estilos culinarios de las dos diferentes culturas gastronómicas (México y España). Un taco con el que con un solo bocado disfrutas de una explosión de sabores, color y textura. Lo que más sorprende es la salsa de reducción de naranja que se integra perfectamente con los demás ingredientes haciéndolo un auténtico taco de autor.

**Calle de Josefa Díaz, 4  
Planta local 4 exterior  
28038, Madrid**

## HIJO DEL MAÍZ - TETUÁN

Restaurante mexicano con ambiente rústico y sobrio, una propuesta que se sale de los estándares del típico colorido restaurante mexicano, que a la vez se identifica con la esencia mexicana, del origen y la tradición.

En su carta encontrarás algunos clásicos Street Food mexicano, como los tacos, las flautas o quesadillas pero también propuestas interesantes, deliciosas, y menos conocidas en España como el aguachile, los chaquiles o la sopa azteca.

El taco de lengua es uno de sus platillos con más carácter propio. Servida con una irresistible salsa verde de aguacate casera molcajeteada y un toque crujiente de migas de chicharrón sobre una tortilla de maíz azul y nopal, es una innovadora propuesta que nos tiene enamorados, y con la que te transportas a un rinconcito mexicano desde el primer bocado.

**Avenida Brasil, 28  
28046, Madrid**

## CANIJO - LA CASTELLANA

Un restaurante regentado por una familia mexicana que en Madrid se siente como en casa, pero anhelaban la comida de sus madres y abuelas, por ello abrieron Canijo para compartir esa sazón de la comida mexicana patrimonio de la humanidad con todos.

Su autenticidad se refleja en la cuidadosa selección de los ingredientes, en la pasión con la que se preparan los alimentos y en el mejor trato a sus clientes usando las recetas originales que han pasado de generación en generación desde épocas prehispánicas como en el caso del Mole.

En esta ocasión, recomendamos El taco Baja California, un taco muy típico de la región Norte de México. Todo realizado de forma casera, el pescado queda en su punto, con una textura suave y nada grasosa. Se acompaña con unas salsas preparadas en el restaurante de mayonesa con chipotle y otra salsa de aguacate. No puede faltar el pico de gallo, la lombarda y el limón. Una auténtica delicia.

**Paseo de la Castellana, 23  
Local 10  
28046, Madrid**

# SIBARITA

## RESTAURANTE

Picar & compartir  
Ensaladas  
Cuchareo  
Carnes a la brasa  
Pescados  
Postres caseros

# UNA MEZCLA DE TRADICIÓN Y DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA

Por Sofía Labastida

**Luces brillantes, mercados festivos, más de 30 belenes, teatro, pistas de hielo... Madrid se transforma y ofrece de todo para pasar unas vacaciones navideñas llenas de recuerdos imborrables. Esta mezcla única de tradición y diversión es lo que hace especial nuestro Madrid, tanto para sus residentes como las familias que la visitan en Navidad.**





La Navidad en Madrid es un momento mágico para disfrutar en familia pero tantos planes pueden jugar una mala pasada en nuestro presupuesto, por eso te proponemos diferentes planes para todos los bolsillos. Hay cientos de planes espectaculares que no necesitan de una gran inversión, te damos nuestro top 3 (sin contar la insuperable cabalgata de Reyes).

---

## SIN GASTAR

*un euro*

**Ver las luces de la capital** (del 24 de noviembre al 6 de enero) incluyendo el espectacular árbol en la Plaza del Sol y el tradicional mercadillo de la Plaza Mayor.

**Recorrido por los más de 30 belenes que hay en toda la comunidad**, este año la novedad es un belén de más de 2.5 metros en la Plaza de España.

**Conciertos didácticos gratis en el Palacio Real** '¿De qué me suena?', para niños de entre 6 y 12 años. Los días 27 y 28 de noviembre y 4 y 5 de diciembre, a las 12:00, necesita previa inscripción.



## PLANES

10 a 25€

**Brilla Madrid Zoo.** Por primera vez este año llega el zoo iluminado más grande del mundo, estará en el Parque Juan Carlos I, hasta el 14 de enero. Cuenta con 500 esculturas gigantes de luz, y promete ser todo un espectáculo con un recorrido de 1.3 kilómetros.

**El Manantial de los Sueños:** Esta es una propuesta de cuento de hadas para la Navidad. Tiene lugar en el Real Jardín Botánico de Alfonso XIII. Cuenta con pasacalles, espectáculos y hasta una casa de Papá Noel, uno de los planes más esperados de Navidad.

Teatro clásico. En esta época se estrenan varias puestas en escena clásicas como **Cuento de Navidad en el Teatro Sanpol** (27 nov-8 dic) o el súper **Circo Price** que se renueva con la historia de dos niños que recorren el mundo sin salir de su casa del árbol.

## SIN MIRAR

*el presupuesto*

**Parque Warner y Parque de Atracciones.** Ambos tienen propuestas especiales para esta Navidad, desde la decoración hasta la caracterización de los protagonistas de los parques. Una buena opción para los amantes de las emociones fuertes.

**Musicales.** La oferta de musicales en Madrid es cada vez más extensa, pero si quieres darles un capricho, tienes que ver las producciones de **Disney** en la capital, realmente espectaculares. El rey León lleva años representándose en nuestro país, y Aladdin viene pisando fuerte para quedarse.

The background of the advertisement features a collection of light bulbs, with one bulb in the center being yellow and glowing, while the others are a muted blue. These bulbs are scattered around several light blue, three-dimensional geometric shapes, possibly representing a house or a modern architectural structure, all set against a solid blue background.

# ¿QUIERES pagar menos EN TU FACTURA DE luz & gas?

Nuestros servicios son totalmente gratuitos.

¡Infórmate sin compromiso!

744 604 542



[www.tenteaenergy.es](http://www.tenteaenergy.es)

# ARTE & ESPECTÁCULOS

Por Carlos Bugallal

BUGA

Para este mes de diciembre lleno de festejos y reuniones familiares os propongo diferentes alternativas de ocio y cultura. **Exposiciones, teatro y una librería** donde el mar es el elemento principal; ese mar nos llevará por diferentes puertos de la capital y alrededores, en busca de tesoros escondidos que merecen ser descubiertos para saborearlos con nuestros sentidos.



## TEATRO LARA

SALA LOLA  
MEMBRIVES –  
MADRES

**Corredera Baja de San Pablo 15, Madrid. Hasta el 31 de mayo de 2024. En el mes de diciembre los viernes a las 20:15h y los domingos a las 18:15h. (excepto los días 24 y 31).**

Es la segunda temporada de la obra “Madres” tras el éxito cosechado, tanto de público como de crítica. Escrita y dirigida por *Elena Díaz*, que también actúa en la obra junto a *Marta Eguía*, *Athenea Mata*, *Mónica González* y *Mechi Oliveiro*.

A través de una extraña situación, cinco mujeres atrapadas en una sala de espera de un colegio,

son testigos de cómo ese aislamiento las hace abrirse entre ellas; se cuentan sus preocupaciones e inseguridades para afrontar la maternidad. Las cinco actrices nos muestran a través de personajes muy marcados la problemática de ser madre en el mundo actual. La ejecutiva agresiva, la orgullosa ama de casa, la madre primeriza, la pragmática y la yogui con un gran conocimiento del mundo interior, son las interlocutoras de esta puesta en escena. Con ritmo y humor van reflexionando sobre el machismo, la sexualidad, el aborto, la presión social...

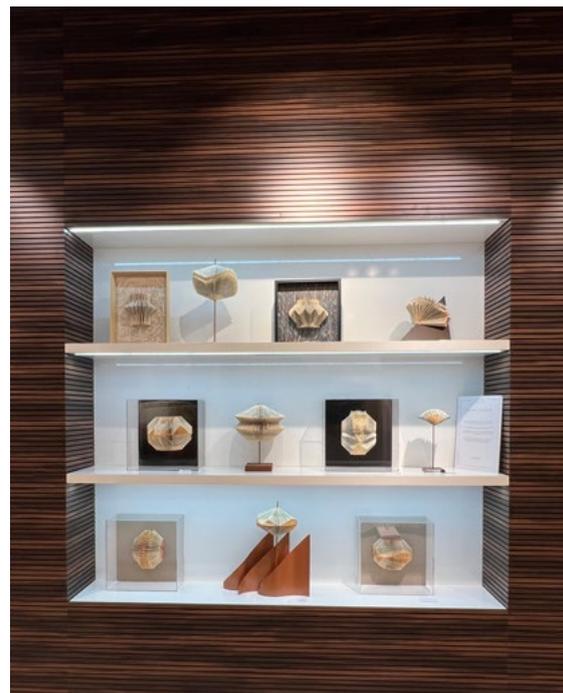
## GALERÍA ZIELO

**Zielo Shopping Pozuelo – Av. de Europa, 26B Pozuelo de Alarcón. Madrid**

La galería Zielo da cabida a artistas de diferentes disciplinas: pintura, escultura y fotografía. La idea de formar esta cooperativa de artistas surgió de *Inés Ciría*, pintora, y la completan: *García Noblejas* (escultura), *Matoya Martínez Echevarría* (pintora), *Enrique Andrada* (pintor), *María de Sagarra Cotoner* (fotografía), *Susana Dragó* (pintora) y *Ana Baigorri* (escultora).

El descubrimiento de esta galería lo hice de la mano de Ana Baigorri. Artista singular que no te deja indiferente. En su caso trabaja con la técnica de origami como base. Da volumen y formas a su arte a través de libros sin cortar ni pegar otorgándoles una segunda vida.

En la galería destacan las formas, colores e imágenes captadas por los artistas que la forman.



# GALERÍA WHITE LAB

EXPOSICIÓN  
'4D20'

Paseo de la Castellana 168,  
posterior. Madrid.  
Desde el 16 de noviembre  
hasta el 22 de diciembre.  
Horarios: miércoles de 10h a  
14h y de 16h a 20h. Resto de  
días con cita previa a través  
del mail de la galería.



Los artistas *Iván Gómez*, *Jerónimo Vilallonga* y *Hiwood* son los integrantes de esta exposición, retrospectiva de la muestra exhibida en la feria de arte contemporáneo ESTAMPA de este año. White Lab presenta una visión extendida de lo que fue el stand "4D20" con

piezas únicas y obras inéditas. La escultura de Iván Gómez, diestramente realizada, implica una focalización depurada, clásica en la concepción estructural y contemporánea en su síntesis histórica. La obra de Jerónimo Vilallonga adopta una visión parti-

cularmente crítica frente al mundo real. Hiwood, colectivo artístico compuesto por los arquitectos *Jorge Álvarez* y *Jorge Sotelo* junto con el diseñador *David Durán*. Una gran oportunidad para volver a disfrutar de estas creaciones.

## ROBINSON – LIBRERÍA NÁUTICA



C/ Santo Tome 6. Madrid

La librería se abrió en 1982 en la calle Fernando el Católico, y tras diferentes localizaciones, se trasladó a su actual ubicación de la calle Santo Tomé 6, en la que cumple 10 años. Esta librería está especializada en temas náuticos y marítimos. Las publicaciones que se pueden encontrar abarcan el mar, la navegación y narraciones de los grandes navegantes, el submarinismo, la navegación deportiva, la historia naval, las especies marinas, y por supuesto, novelas. *Una isla dentro de Madrid que merece ser visitada.*

# COLECCIÓN DE AUTOR

AFRUTADA Y ELEGANTE | 5 DESTILACIONES



ENEBRIO | FRUTOS ROJOS | CILANTRO | CORTEZA DE CASIA  
CÁSCARA DE NARANJA | CASSÍS | FRESAS

La Ginebra con frutos rojos ofrece un toque diferente al combinado, aportando una frescura única que matiza de forma sutil el trabajo que realiza el resto de los botánicos que le han dado cuerpo durante la destilación.



# LA MAGIA DE LA NAVIDAD

Por Estrella Valverde Castro @lagatolicat

La tarde iba llegando, hacía frío, y caía una fina lluvia helada sobre las aceras de Madrid. A pesar de la helada, la casa de Lupe ardía, se respiraba un ambiente raro mientras se escuchaba un silencio ensordecedor.

Su mamá estaba triste, su papá extraño, quería hacerse perdonar tras no sé qué lío con una misteriosa mujer —cosas de mayores—, por lo que quería celebrar por todo lo alto la Navidad, aunque todo era ruido.

El papá recriminaba a la madre que nunca hacían nada en pareja, se sentía solo, y la madre por otra parte, ya no aguantaba más; estaba agotada.

A Lupe no le sonaba muy bien todo aquello...

—¿Has escrito la carta a los Reyes? —Preguntaba mamá a Lupe.

—No, no voy a escribir nada, y que sepas que ya no creo en la Navidad.

—¿Cómo puedes decir eso? — Anda, mañana vamos a decorar el árbol, nos vamos a Cortilandia y a comprar el décimo en Doña Manolita, ¿te parece?

Además, si quieres, eliges el número, que este año nos toca sí o sí.

—¡No, no quiero hacer nada de Navidad, no nos va a tocar y que sepas que Cortilandia es para críos! — Exclamaba Lupe entre sollozos.

En ese momento, Lupe se encerró en su cuarto y no quiso ni salir a jugar.

Su madre también, pero para llorar en silencio, ya no sabía cómo gestionar todo aquello. El mundo se le venía encima, se sentía más sola que nunca. No quería fiestas, pero no quería romper la ilusión de su niña.

Con Julián, nadie quería cuentas, por lo que culpable y apenado, decidió irse al salón y evadirse un poco en la televisión.

¡Ding dong! Sonaba el timbre de casa, era el abuelo Pedro, el padre de Julián.

Él, muy entrañable, parecía sacado de cuento.

Siempre al lado de su inseparable anciano perro pequinés Tomi.

Pedro era color plata con brillos de estrellas. Su pelo canoso, su lanudo y abotonado abrigo gris, intentaba cerrar esa barriga que a Lupe le encantaba abrazar y tocar a modo de tambor. Su mirada parda y manchada por las cataratas y la edad, mostraba las vivencias escondidas a través de sus ojos, que destellaban una gran humildad.

Él daba su vida por la pequeña Lupe, a María la quería y la entendía, por lo que intentaba mediar aquella desastrosa situación. Por otra parte, estaba evasivo y decepcionado con Julián, a quien no podía ni mirar.

—¡Abuelo!! —Exclamaba Lupe fundiéndose en un fuerte abrazo.

—Lupe cariño, ¿Nos vamos a dar un paseo por el centro a tomar un chocolate con churros?

—¡Claro que sí abuelo!

—Mamá también se viene, ¿Verdad? — Afirmó Pedro con rostro interrogante hacia María.

—Es que... todavía tengo que terminar de hacer unas cosas. — se excusaba María—.

—Pero eso lo puede terminar Julián...

—Sí, sin problema, yo me quedo terminando lo que sea, vete con ellos, tranquila. —

Contestó Julián medio agradecido.

—Bueno, pues venga, me preparo en quince minutos y nos vamos.

Mientras tanto, el abuelo se fue con Lupe a la habitación y le preguntó por la carta de los Reyes Magos. Lupe dijo que no quería nada, este año la Navidad era diferente, había escuchado cosas feas a mamá y a papá. Solo quería tener una familia normal. El abuelo, en ese momento abrazó fuerte a la pequeña y tiernamente dijo:

“Piensa, cree, y escribe todo aquello que desees, pues los Reyes; son pura magia”.

Lupe asintió con su mirada, y mientras su madre se arreglaba, se puso manos a la obra.

Una vez ya por el centro, su madre fue a la Calle del Carmen a por un cupón de la famosa administración de lotería. Mientras Pedro, Tomi y Lupe se dirigían a Cortilandia.

Lupe no dejaba de ver a las alegres familias con sus hijos paseando por las decoradas e iluminadas calles por todo el centro madrileño. Pero hubo algo que a Lupe realmente le impresionó. Había una dulce voz que provenía de una niña de su edad —unos ocho años aproximadamente—. La niña enfundada en una larga, roja y roída bufanda, cantaba sin cesar en plena calle a pesar del duro frío, mientras, su mamá no paraba de asar castañas.

Lupe en ese instante se frenó en seco.

— Abuelo, ¿Vamos a por un chocolate con churros?

El abuelo, al darse cuenta, sonrió por la decisión de Lupe. Fueron a por ello y llevaron una ración de churros a las castañeras, con la excusa de unas castañas.

Ellas asombradas, agradecieron encarecidamente aquel gesto tan amable.

—¿Sabes abuelo? Hay algo que me gustaría pedir a los Reyes. Mamá me dijo que este año nos tocaría la lotería, sí o sí. A mí me gustaría que el premio fuera para ellas.

—¡Pues hay que escribirlo en la carta de los Reyes! — Concluyó Pedro.

En cuanto volvió María, Lupe la abrazó fuertemente mientras pedía perdón.

La actitud de Lupe cambió, pero quizás la magia de la Navidad hizo que el clima del hogar volviera a ser el de antes.

Un día, Lupe se encontró un sobre en su cama con un cupón del sorteo del niño, más una nota que ponía:

*Querida Lupe:*

*Este año ha sido difícil para ti, por ello queremos concederte los deseos.*

*A veces la magia la llevamos por dentro, y no nos damos cuenta.*

*Sigue creyendo en la Navidad.*

*Un abrazo:*

*Los Reyes de Oriente.*

Lupe, loca de felicidad llamó a sus padres y a su abuelo para ir a ver a las castañeras.

Una vez allí, la pequeña les dio el sobre y éstas, entre lágrimas por el gran gesto, ofrecieron un gran cucurucho de castañas.

“Gracias por hacer posible la Navidad”, decía emocionadamente la castañera.

Al cabo de unos días, las castañeras ya no estaban en su lugar. ¿Acaso la magia de la Navidad había premiado la ilusión de Lupe?

*“Nunca dejes de creer en la magia”.*

*Los Reyes Magos.*



Ilustraciones por Luis  
Vaquero Andreu



# OTOÑO

## EN EL PALACIO DE LA HELGUERA



## UN ENCLAVE PERFECTO PARA CONOCER LAS PINTURAS RUPESTRES DE LA CUEVA DE EL CASTILLO

Por Gustavo Egusquiza



Embárcate en un viaje irrepetible: Descubre la riqueza histórica y natural de los valles del Pas desde el majestuoso Palacio de La Helguera.

En la idílica región de los valles del Pas se encuentra un hotel de ensueño, ideal para los amantes de la historia y los buscadores de aventuras, El Palacio Boutique Antique Palacio de la Helguera. Este apacible establecimiento de la cadena Relais Chateaux se encuentra rodeado por rincones con mucha magia. La naturaleza y la desconexión, en su máxima expresión, son los auténticos protagonistas en esta región que ofrece rutas de senderismo que permiten explorar este paisaje de una belleza sobrecogedora. Los bosques de hayas y robles, poblados de aves y pequeños mamíferos, se convierten en un refugio de paz y serenidad para aquellos que buscan escapar del bullicio de la vida moderna.



## TRADICIONES CON MUCHO ENCANTO

En los alrededores de la Helguera, el suave aroma del rocío y la hierba impregnan el aire, creando una atmósfera mágica y serena. La cultura pasiega se ha mantenido arraigada, y sus habitantes han sabido preservar las tradiciones que se remontan a tiempos ancestrales. El ganado, en particular la cría de vacas y caballos, ha sido una parte fundamental de su forma de vida. Los pastizales frescos y la abundancia de agua han permitido a los pasiegos desarrollar una tradición lechera reconocida a nivel nacional. Sus quesos artesanales, elaborados con esmero y cuidado, son auténticas delicias gastronómicas que han conquistado los paladares más exigentes.

## PASADO Y PRESENTE EN LOS VALLES PASIEGOS

Los encantadores pueblecitos pasiegos, que rodean el palacio, son verdaderas joyas de la arquitectura rural. Casas de piedra con tejados a dos aguas se apinan en las laderas, formando un paisaje pintoresco y armonioso. Cada callejuela empedrada parece contar una historia, y las plazas, presididas por robustos robles, invitan a la contemplación y al descanso.

El arte sacro también ha dejado su huella en esta región. Iglesias románicas y ermitas perdidas en la montaña se erigen como testigos silenciosos de la devoción de sus habitantes. La Iglesia Parroquial de San Miguel, en Puente Viesgo, es un ejemplo sublime de la arquitectura religiosa de la zona. Su austera fachada de piedra y sus delicados detalles esconden un interior de gran esplendor, con retablos barrocos y frescos de incalculable valor.



## DESCUBRE UNA DE LAS CATEDRALES DE LA HUMANIDAD

Situada a escasos minutos en coche del Palacio de La Helguera se encuentra la Cueva del Castillo. El descubrimiento de esta maravilla subterránea en 1903, a manos de Hermilio Alcalde del Río, marcó el inicio de una profunda exploración de las primeras manifestaciones rupestres de Cantabria. La entrada de la cueva abre paso a una secuencia arqueológica impresionante que abarca desde el Paleolítico inferior hasta la Edad del Bronce, extendiéndose a lo largo de más de 120.000 años. Una de las joyas de la corona de la Cueva del Castillo es la representación de la constelación Corona Borealis, una de las más antiguas muestras de observación estelar conocida en la historia. Algunas de las pinturas que contiene esta cueva podrían tener una antigüedad superior a los 40.000 años, lo que las convierte en algunas de las representaciones más antiguas conocidas hasta la fecha. La Cueva de El Castillo constituye, sin lugar a dudas, un portal al pasado remoto que deslumbra con su riqueza arqueológica y un testimonio vivo de la creatividad y el ingenio de nuestros ancestros en los albores de la civilización europea.



## EL PALACIO BOUTIQUE ANTIQUE DE LA HELGUERA

Este bello palacio del siglo XVII se erige en un entorno que hará las delicias de los más sibaritas. Desde sus fachadas de sillería hasta los suelos de madera de roble y olmo, cada rincón respira la esencia de la noble familia Ceballos, cuyos misterios y leyendas se entrelazan con la historia de este majestuoso establecimiento. Dejarse transportar a otra época es fácil, mientras paseas por las grandiosas estancias, preservadas con esmero por sus actuales propietarios. Los muebles de anticuario, las vajillas de colección y los tejidos de lino y seda, cuidadosamente seleccionados por la afamada interiorista Malales Canut, narran su propia historia, fusionándose con el ambiente palaciego de la Vieja Europa de hace más de cuatro siglos.

## DESCANSO DE REYES

Las 11 habitaciones, bautizadas con nombres de ilustres personajes, como la del Duque de Wellington, te invitan a descansar en un auténtico regazo de lujo. Camas con dosel y vistas panorámicas a las exuberantes colinas de los valles pasiegos te transportan a un mundo de elegancia y confort digno de los más sibaritas.

## GASTRONOMÍA CON INFLUENCIA CRIOLLA

Su restaurante Trastámara, donde el chef Renzo Orbegoso Hinojosa fusiona la esencia de la cocina cántabra con influencias latinoamericanas es todo un descubrimiento para los amantes del buen yantar. Desde aperitivos de yuca hasta el solomillo Virrey de Perú, cada plato es una obra de arte culinaria que deleitará incluso a los comensales más exigentes.

# IBIZA



*la isla blanca*

Por Lola Dacosta (Sex Coach)

# ¿CÓMO DAR EL MEJOR MASAJE ERÓTICO?



PRIMERA LECCIÓN. “El masaje erótico no es un preliminar al coito”  
¿Esto se entiende? El masaje erótico, la conexión, el placer, va mucho más  
allá que un meterla en caliente.

SEGUNDA LECCIÓN. “El dar y el recibir”

Es sencillo, uno pregunta y da. La otra parte contesta y recibe. Después los roles se pueden intercambiar. ¡Pero hay que tener paciencia! porque no sientes igual si te dan un masaje y tocas a tu amante a la vez. Sí, ¡es jodido! pero hay que dejarse querer, ser pasivo y esperar. Por supuesto no todo el mundo tiene en casa un banco de masaje y no todas las camas ofrecen la misma garantía de que; **VAS A CREAR UN NIDO TÁNTRICO** y la colcha nueva que te ha costado un dineral, que es muy cómoda y calentita para esto no la puedes usar así que al cajón...

La vida es demasiado corta como para dejar que el estrés domine y nos gane la batalla y demasiado efímera como para negarse a un buen masaje. Pero ¿cómo ser PRO en esto del masaje erótico? ¿Cómo dar el mejor masaje erótico? ¿Cómo

lograr que se derrita de placer con tus manos? Te imagino preparando la cama, luz baja, música... con la ferviente idea de gozar del placer corporal y de llegar al clímax... ¿Por dónde voy a empezar? ¿Por arriba o por abajo? Pues ¡JA! Por ninguno de los dos... ¡POR LA COMUNICACIÓN! El masaje es la forma no verbal de comunicarse. Tienes que comunicarte con tu pareja ¿sí? y tienes la obligación de crear una conexión con la persona –de verdad que deseo que esto sea así y no estés pensando... ¡puf! tanto preparar, si yo solo quiero follarse– Porque entonces, querido, ya puedes irte cagando leches de aquí, no vas a comprender la energía que emana de ti cuando tocas a otra persona. ¡GRACIAS POR VENIR! Si, en cambio, buscas la conexión y el verdadero goce del placer corporal, puedes seguir aprendiendo a ser el PRO.



## ¿CÓMO CREAR UN NIDO TÁNTRICO?

*Prepara el espacio. Usa el suelo. Quitá las alfombras.*

1. Pon un plástico protector (como el que usan los pintores para los salpicones)
2. Sobre el plástico: una manta de pintor como base. Esto absorberá el aceite que se derrame sin estropear el suelo.
3. Toallas y mantas. El nido tiene que ser blandito.
4. Rodéalo con cojines, almohadas, etc. Crea un espacio cómodo.
5. Pon velas. Cuando llegue tu pareja, todo lo que has creado será una sorpresa fascinante

## ¿CÓMO CREAR UN ACEITE DE MASAJE?



1. Aceite de Girasol.
2. Aceite de Argán.
3. Vela de pomelo, palmarosa y petitgrain. La tienes en *loladacosta.com* como Vela afrodisiaca de pomelo. Un olor increíble, una textura brutal, con vitamina E y distintos aceites de placer.
4. Una botella de plástico de 1,5 litros.
5. Un recipiente para mezclar.
6. Un cubito con agua caliente (el de la “frego” no, “¡¡par favar!!”)

Aparte de desnudarte, tienes una obligación importantísima: **CREAR COMUNICACIÓN Y CONEXIÓN**, y la mejor forma es la postura Yab-Yum. Como has leído arriba: uno pregunta y da. Otra contesta y recibe. Sentaos en el nido, en la postura Yab-Yum (en el suelo, sentado uno frente a otro, el que recibe rodea la cadera del que da. Agarráis vuestras manos mientras habláis, respirando juntos, expirando e inspirando a la vez, tres veces de forma consciente y profunda) Dile a tu pareja: Hoy estoy disponible

para ti. ¿Por dónde quieres que empiece el masaje erótico? ¿Qué quieres que haga? ¿Dónde quieres que te toque? Ya tienes preparado el aceite caliente, ya tienes la información, la comunicación y la respiración consciente. Mira a tu pareja, vierte media botella del aceite desde los hombros. Esto reconecta el cuerpo, la mente y el ente. Hace que tu pareja desconecte del mundo. El movimiento de tus dedos llega acompañado de la respiración. Todo empieza en los hombros, todo es tu creación.

# LA TENDENCIA

## *navideña*

### LLEGA A NUESTRA CASA

---

Por Lorena Araceli

Cada estilo y cada color es una combinación creativa. Cada uno tenemos un color preferido, un tono que nos combina, pero os voy a hablar de los colores de esta Navidad.



## COLORES NATURALES PARA DECORAR EL ÁRBOL

Los colores suaves como el verde, el blanco, marrón amaderado y el dorado dan color de naturaleza, donde podremos decorar nuestro árbol de navidad.

## EL COLOR BLANCO PARA LA MESA

El tono blanco, el dorado, unas velas simulando una hoguera, con decoración de cristal, es la mejor opción para la mesa navideña de este año con toda la familia, ya que el blanco y el dorado nos recuerdan a los paisajes nevados y una cálida chimenea mientras vemos caer la nieve. Decora también con espigas de oro.

## DECORACIÓN DE LA CASA

Sin importar la época navideña, siempre buscamos estar en contacto con la naturaleza. Qué mejor que en esta época familiar, llevar un trozo de naturaleza a cada rincón de nuestro hogar. Una bonita decoración sería: plantas naturales, musgo, piñas, ramas de abeto y eucaliptos, donde la vista y el olfato disfrutarán del olor navideño.

## ILUMINA TU HOGAR

El juego de luces siempre debe tener una armonía donde tengas paz, tranquilidad y que cuando te despiertes y tomes el primer café o llegues a casa para relajarte y disfrutar de la época navideña, aprovecha siempre la decoración con velas, de un color oro. Te recomiendo cúpulas, campanas decorativas con luz muy sencillas, que siempre predomine la decoración de la luz.

## NUESTRA CABAÑA

Toda la casa debe tener una armonía, acostarte en la noche y ver la decoración navideña, es tan importante en la habitación como en el salón. Para decorar tu dormitorio, utiliza árboles de Navidad pequeños, de color verde paleta, simulando con pintura blanca la nieve, bolas colgadas de color dorado en el radiador y en diferentes puntos de tu habitación y calcetines navideños de color blanco y color rojo. Utiliza el romero en forma de ramo, troncos de Navidad, piñas y para darle el toque del niño que llevamos dentro, unas pirámides de malvaviscos y bolas de luz de color blanco.



La vista y el olfato disfrutarán del olor navideño.



Los tonos suaves como el dorado dan color de naturaleza.



Para decorar tu dormitorio, utiliza árboles de Navidad pequeños.

Calle Santo Tomé, 7  
Madrid, 28004

info@masarumadrid.com  
656 325 076

# 勝

MASARU





En esta época del año, cuando las calles se llenan de luces parpadeantes es difícil no sentir esa chispa de magia que solo la Navidad puede traer. Para muchos de nosotros, la temporada navideña nos transporta de vuelta a nuestra infancia, a esos momentos mágicos de asombro y alegría. Sin embargo, ¿qué pasa con el resto del año? ¿Qué pasa con nuestras cualidades de la infancia que, en muchas ocasiones, dejamos atrás?

# EL NIÑO QUE LLEVAMOS DENTRO

Por David V. Castro

En este artículo, exploraremos por qué es crucial mantener viva la curiosidad y la capacidad de asombro que teníamos cuando éramos niños, y cómo la Navidad puede servir como un recordatorio de lo verdaderamente importante en la vida.

## CUALIDADES DE TU NIÑO INTERIOR

Nuestra infancia está llena de maravillas y descubrimientos constantes. La curiosidad nos impulsaba a explorar, aprender y cuestionar todo a nuestro alrededor. La capacidad de asombro nos permitía encontrar la belleza en lo simple y lo cotidiano. Sin embargo, a medida que nos convertimos en adultos, a menudo dejamos estas cualidades de lado. ¿Por qué? La rutina, el estrés y las responsabilidades a menudo nos alejan de la magia de la vida.

Pero aquí está la buena noticia: no es necesario que perdamos por completo esas cualidades. Podemos recuperar la curiosidad y el asombro. Imagina cómo podríamos beneficiarnos de abrazar nuevamente estas cualidades en nuestra vida cotidiana. Desde encontrar soluciones creativas en el trabajo hasta reavivar la chispa en nuestras relaciones, estas cualidades pueden llevarnos lejos.



# LA MAGIA DE LA NAVIDAD

La Navidad es un momento en el que nuestras cualidades de la infancia a menudo resurgen de forma natural. Las luces parpadeantes y los villancicos nos transportan de vuelta a nuestros recuerdos más felices. **Pero, ¿qué hace que la Navidad sea tan especial?**

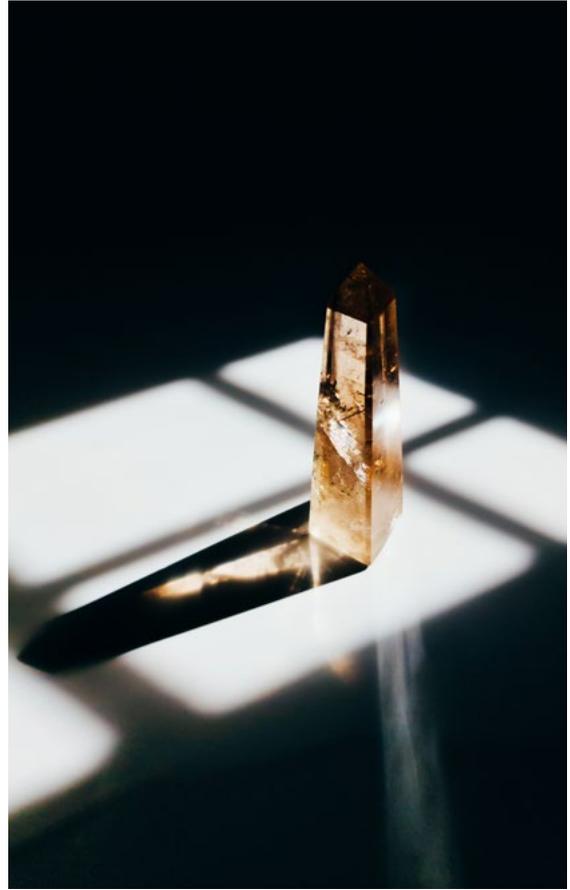
No son los regalos materiales, sino el tiempo que pasamos con amigos y seres queridos. Durante esta temporada, nos damos cuenta de que lo verdaderamente importante son los momentos compartidos, el amor y la gratitud.

Esta época también nos recuerda la importancia de la generosidad y la empatía. Es un momento en el que muchas personas se dedican a ayudar a los menos afortunados, mostrando solidaridad y compasión. Este es un claro ejemplo de cómo podemos aplicar las cualidades de la infancia en la vida adulta. En esta Navidad, mientras decoras el árbol y compartes momentos especiales con tus seres queridos, recuerda llevar contigo las cualidades de la infancia que a menudo dejamos atrás. La curiosidad y la capacidad de asombro pueden enriquecer tu vida durante todo el año, no solo en diciembre. **Utiliza el coaching como una herramienta para redescubrir estas cualidades y aplicarlas en tu vida cotidiana.** La verdadera magia de la Navidad reside en lo que hacemos y cómo valoramos a quienes tenemos a nuestro lado.

Quiero terminar con unas palabras de Albert Einstein: *“La mente que se abre a una nueva idea nunca volverá a su tamaño original”*. Que esta Navidad nos recuerde que nunca es demasiado tarde para abrazar nuestras cualidades de la infancia y valorar lo verdaderamente importante.



Por M<sup>a</sup> del Carmen  
Castro Cerdán



# JOYERÍA DE ENSUEÑO

Diamantes, gemas y la espiritualidad de la Navidad

---

Estamos cerca de una época mágica, la Navidad. Las calles se inundan de luces de colores, la familia al completo intenta reunirse para celebrar, los niños están emocionados con la ansiada llegada de los Reyes Magos cargados de juguetes y quiero contaros **cómo el mundo de la Joyería y la decoración de nuestras casas en estas fechas, tienen cosas en común.**

Cada metal tiene su significado, poner algo de plata en la mesa evoca la **vitalidad** y la **felicidad**, el oro, la **riqueza** y el cobre es el metal que tiene la capacidad de captar y expandir todas esas **buenas energías**. Las gemas o piedras preciosas según los colores también nos transmiten algo, hay personas que decoran sus árboles de Navidad en casa con ellas, esperando así atraer todas las propiedades de cada una de ellas, aquí os dejo algunas:

*Verde:* Esmeralda, Peridoto, Jade. Evocan la esperanza, la claridad, la transparencia.

*Rojo:* Rubí, Citrino rojo, Coral rojo. Energía, amor, emociones, deseo.

*Azul:* Zafiro, Agua Marina, Lapislazuli. Paz, relajación y serenidad.

*Amarillo:* Topacio Amarillo, Turmalina Amarilla. Optimismo, entusiasmo alegría.

*Naranja:* Cornalina, Jade naranja, Ópalo de fuego naranja. Prosperidad, propiedades curativas.

*Morado:* Amatista, Charoita. Protección, sueños, metas.



*Son muchas y muy variadas las gemas que existen, pero quizás, junto con el diamante, el rey de las piedras preciosas, estas son las más usadas en joyería.*



Cada Navidad, se llenan los escaparates de las Joyerías con modelos y colores nuevos y atractivos al ojo humano, la innovación del lujo va evolucionando. Antes solo tallaban diamantes blancos, que están formados por átomos de carbono puro cristalizados, poco a poco fueron apareciendo diamantes de diferentes colores.

**El Diamante Amarillo:** es muy común, contiene más nitrógeno invadiendo los átomos de carbono en su composición y le da ese tono.

**El Diamante Rosa:** cuando ha cristalizado y comienza a ascender a la superficie, sufre una transformación geológica que deforma su estructura interna y provoca una dislocación en los átomos del diamante que afecta a los planos que absorben y emiten luz, en consecuencia, esa emisión de luz es de tonos rosados muy peculiares y raros, de ahí su alto precio.

**El Diamante Azul:** el color se lo da el Boro que entra en su red cristalina.

**El Diamante Verde:** se forma cuando los átomos de carbono entran en contacto con materiales radiactivos como el uranio que se descompone y se infiltra dentro.

---

Tenemos un amplio abanico de joyas, de diferentes precios, para regalar o regalarse, en estas fiestas, solo tenemos que dar un paseo por la cantidad de joyerías que tenemos en nuestras ciudades y elegir eso tan especial con lo que queremos obsequiar a alguien.

Calendarios de Adviento, que en vez de chocolate, cada ventana esconde una pequeña piedra o joya, que varía según el presupuesto que tengamos. Infinidad de detalles que nos alegran y en algunos casos nos hacen soñar.

Os dejo una reflexión:

Nuestros abuelos y padres sabían mucho de esto, ¿recordáis la decoración de los árboles de nuestra infancia? Estaban llenos de espumillones y bolas brillantes de todos los colores antes mencionados, y sin embargo ahora nos horrorizan a la mayoría. Ahí empezó todo, hemos ido evolucionando con el mismo fin, atraer todo lo mejor a nuestras vidas.

# HOTEL



BETTER THAN HOME

ALÓJATE EN EL  
CASCO HISTÓRICO DE  
CÓRDOBA

Vitium Córdoba es un *Hotel Boutique* que ofrece un nuevo concepto de alojamiento vanguardista donde se cuida cada detalle y se mimra al cliente.



Esta situado en pleno casco histórico de Córdoba, en el barrio de la Judería, donde se ubican los monumentos más importantes de la ciudad que podrá visitar a pie desde nuestras instalaciones.

*Visita nuestra Web*

[www.vitiumcordoba.com](http://www.vitiumcordoba.com)

C/ Cardenal González, 25. 14003, Córdoba, España



[www.vitium.es](http://www.vitium.es)

Conoce nuestras otras  
localizaciones en Madrid

síguenos en RRSS:  
[@VITIUMURBANSUITES](https://www.instagram.com/VITIUMURBANSUITES)



[www.residenciasvitium.com](http://www.residenciasvitium.com)



# REALIDAD VIRTUAL

EN LA CUEVA DE NERJA

Por Juan Pedro Domínguez Garrido

La creación de este espacio de Realidad Virtual en la Cueva de Nerja es el resultado de la visión innovadora de la Fundación Cueva de Nerja, en colaboración con la empresa tecnológica *InfoSer NT*. Esta instalación representa la sala de realidad virtual más grande de España, materializando así un proyecto que busca ofrecer una experiencia única y sin igual. Esta experiencia está ideada para acudir después de la visita física a la propia cavidad, se encuentra dividido en 2 salas, con una capacidad de 360 personas a la hora en total. La duración del vídeo inmersivo de 360° es de 12 minutos en total.

En el fascinante vídeo de inmersión en 360°, se despliega ante los ojos de los visitantes una visión detallada y cautivadora de la vida del ser humano en la Tierra hace 35.000 años. Esta experiencia se potencia mediante el uso de gafas de Realidad Virtual y un sorprendente sistema de sonido envolvente, logrando así una inmersión completa y asombrosa. Los visitantes se sumergen por completo en la narrativa histórica, experimentando la sensación de estar transportados a ese preciso momento en la historia.

Adicionalmente, se ofrece a los visitantes una experiencia única al presentarles las pinturas rupestres desde una perspectiva que les hace sentir como si pudieran acercarse y tocarlas, a pesar de la limitación física de no poder hacerlo. Este enfoque cobra una enorme relevancia debido a que la Cueva de Nerja alberga la colección más extensa de arte prehistórico en toda Europa, convirtiéndola en un tesoro invaluable de la herencia cultural de la humanidad. No obstante, las estrictas medidas de conservación impiden que estas obras maestras sean observadas directamente durante la visita, con el fin de preservar su integridad a lo largo del tiempo. Ahora, gracias a la maravillosa aplicación de la tecnología, se ha logrado superar esta barrera física y se pueden mostrar estas fascinantes obras al público en una forma que antes era inimaginable. Esto representa un emocionante avance que permite que personas de todas las edades y orígenes culturales se sumerjan en la riqueza de la historia prehistórica, apreciando y comprendiendo mejor el asombroso legado artístico que la Cueva de Nerja guarda en su interior.

El pasado 29 de abril del presente año se inauguró la **Sala VR** de la Cueva de Nerja, ofreciendo a sus visitantes la posibilidad de admirar las zonas no visitables de la cavidad, así como de disfrutar planos de Nerja como nunca antes lo habían visto. Este recorrido tiene al mismísimo **Tadeo Jones** como guía.

Asimismo, se utiliza la Realidad Virtual para acercar a los visitantes a las galerías inaccesibles de la cavidad y a distintas áreas que no pueden ser exploradas durante la visita debido a las mencionadas consideraciones de conservación o por motivos de seguridad del público.

Además de lo mencionado, **en esta experiencia también se exponen fascinantes detalles relacionados con la geología, biología y arqueología**, así como diversos conceptos científicos en general. Por ejemplo, se presenta una cautivadora simulación que ilustra la formación de nuestro planeta, la Tierra, desde sus inicios, lo que brinda a los visitantes una perspectiva única sobre los procesos geológicos y temporales que dieron forma a nuestro mundo tal como lo conocemos hoy.



## UN GUÍA DE EXCEPCIÓN: TADEO JONES

Tadeo Jones surgió en 2001 gracias a la creatividad de Enrique Gato, un destacado director, guionista y animador nacido en Valladolid.

Gato ha sido honrado con un total de 7 *premios Goya*, de los cuales 6 reconocen sus logros vinculados a este audaz arqueólogo. El carismático personaje de animación Tadeo Jones, ampliamente reconocido por los niños y sus familias, ejerce como el anfitrión que acompaña a los visitantes a través de esta experiencia de inmersión tecnológica. Este gran acuerdo se materializó gracias a la colaboración entre la *Fundación Cueva de Nerja y el Área de Desarrollo y Negocio de la División Comercial Editorial de Mediaset España*. Dado el constante flujo de visitantes que recibe la Cueva de Nerja, sumado al atractivo de esta experiencia única y la popularidad de su carismático anfitrión, se estima que alrededor de medio millón personas accederán a este espacio anualmente.

LA  
DEL

# POSADA NUNCIO



CALLE NUNCIO,4 28005 MADRID

910 236 577

# LIGA F7 PLUS ULTRA

Por Suso Pérez

UN TORNEO QUE  
TRASCIENDE  
FRONTERAS



La Liga F7 Plus Ultra es mucho más que un simple campeonato de fútbol, se puede considerar un mundialito de fútbol 7 debido a su carácter internacional. Para llegar hasta este concepto, partimos de la **colaboración entre la agencia Cosmic Sport Marketing y Plus Ultra Líneas Aéreas**. Esta idea nace de la inquietud latente de la aerolínea Plus Ultra de expandirse por el continente sudamericano, cuyos principales destinos son las capitales de Perú, Colombia y Venezuela. De este modo, y, gracias a la colaboración anteriormente mencionada, **se crea la Liga con el fin de establecer un puente entre países a través del fútbol**.



## LOS PRIMEROS PASOS DE UN LARGO VIAJE

Esta gran aventura deportiva arrancará a finales de este 2023 en las sedes de Lima (Perú) y Madrid (España), en un formato liguero que abarcará varios meses. Y, posteriormente, una vez iniciado el nuevo año darán comienzo las competiciones de Caracas (Venezuela) y Bogotá (Colombia), en estas ciudades se alternará el formato liguero con torneos relámpagos, ya que son localmente populares. Tras esta exitosa colaboración entre Plus Ultra Líneas Aéreas

y la agencia Cosmic Sport Marketing se marcan como objetivo promover el espíritu deportivo entre los participantes. Esto se debe a que a menudo en un mundo laboral altamente competitivo, se pueden olvidar los valores fundamentales del deporte, como el trabajo en equipo, la ética, la dedicación y la pasión. Este torneo busca recordar a los participantes la importancia de estos valores mientras compiten en un ambiente saludable.

## EL ALMA DE LA COMPETICIÓN

En este sector es habitual encontrar una gran variedad de ofertas de torneos deportivos, por ello, el éxito reside en ofrecer y dar un valor añadido a sus servicios, y es lo que promueve la Liga F7 Plus Ultra, más allá de una competición de fútbol, **brindan una experiencia única a través un evento social y cultural congregado en un mismo marco deportivo.**

Pero, ¿cuál es el formato que hace diferente a esta liga de fútbol?, os preguntareis. La respuesta es sencilla. Esta competición se rige por varias fases: en primer lugar, todas las sedes disponen de una fase local cuyos ganadores se clasifican para la siguiente ronda, la fase nacional. En esta eliminatoria se enfrentan los ganadores de cada sede o torneo local con el objetivo de clasificarse para la final internacional. Esta última fase se disputará en Madrid, por ende, los equipos campeones de las sedes de Bogotá, Caracas y Lima, ganarán un viaje (vuelo + hotel) a la capital española, para enfrentarse al campeón español. Todo ello, hace de esta liga un evento sin precedentes, con un margen de crecimiento muy amplio.

## UN CAMINO HACIA LA FINAL

Liga F7 Plus Ultra tendrá como sede principal las instalaciones deportivas de Mingorrubio, localidad de “El Pardo” (Madrid). Pero antes de llegar hasta la final internacional, los equipos madrileños deberán disputar la liga regular que se jugará los lunes de las 20 a 22 horas en dichas instalaciones. Y, como añadido atractivo, los patrocinadores de esta sede, Tony Roma’s o LG (entre otros), dotarán al torneo de descuentos y premios para todos los participantes. Del mismo modo, otro valor añadido que ofrece este torneo, es que brinda **oportunidades para la interacción y el networking** en un entorno relajado y amigable, lo que puede llevar a relaciones comerciales valiosas y colaboraciones futuras.



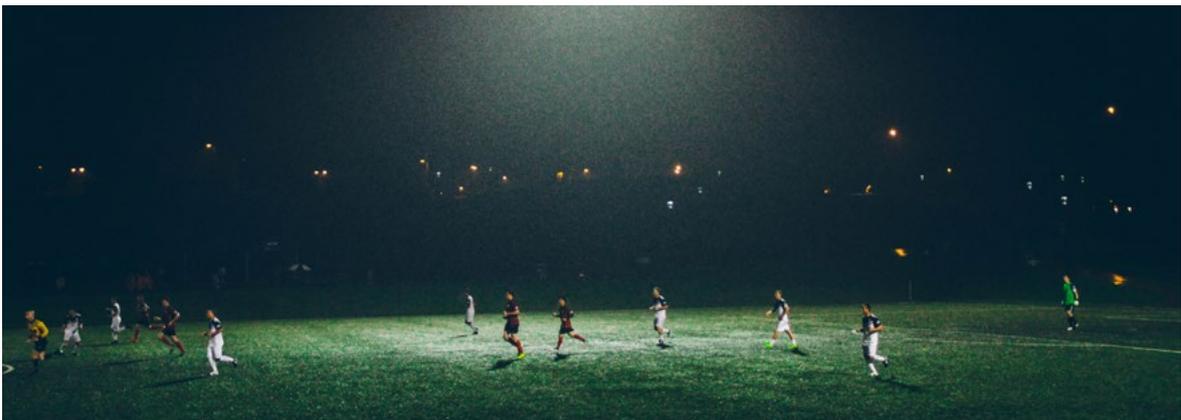
## EL FUTURO DE LA LIGA PLUS ULTRA

A medida que la Liga Plus Ultra da inicio a su edición inaugural en 2023, el futuro se presenta prometedor. Se espera que el torneo continúe creciendo y atrayendo a más empresas y jugadores de todo el mundo en los próximos años, fortaleciendo aún más el espíritu deportivo y la conexión empresarial.

La Liga Plus Ultra es un recordatorio de que el deporte puede unir a personas de diferentes orígenes y promover valores fundamentales en un contexto empresarial. A medida que las ciudades de Madrid, Lima, Bogotá y Caracas se preparan para dar la bienvenida a este emocionante torneo, el mundo empresarial espera ansiosamente una experiencia única que fomente el espíritu deportivo y el compañerismo.

Por ello, animamos a todo el mundo a unirse a esta aventura deportiva que poco a poco va a más. No os quedéis sin vuestra plaza para esta temporada 23/24, porque es un evento para ser disfrutado.

*sperez@csportmarketing.com*  
*+34 615 765 131*  
*www.ligaf7csm.com*



R I S H R O

FÚTBOL.  
RUGBY. BASKET  
TENIS...  
EN MÁS DE 20  
PANTALLAS



# The Irish Rover

P U B · F O O D · S P O R T S



MÁS INFO

THE HOUSE OF THE PERFECT PINT

COMIDAS & CENAS · MENÚ DEL DÍA · DEPORTES · DJS

TERRAZA · EVENTOS PRIVADOS · CONCIERTOS

PUB QUIZ · INTERCAMBIO DE IDIOMAS · BEER GARDEN



EVENTOS

AVDA. DE BRASIL, 7 - MADRID - THEIRISHROVER.COM - 915 97 48 11





# TODOS LOS GATOS SON NEGROS EN LA OSCURIDAD

Por Estrella Valverde Castro  
@lagatolicat

Allá por las tierras de Madrid, un viernes al caer la noche, cuentan los que vieron, yo no estaba, o eso creo, cómo un grupo de jóvenes se bifurcaban en la noche...

Todos trabajaban en el mismo centro, tres majos chicos de seguridad (unos treinta y tantos años seguramente), y tres alegres dependientes. Entre ellos Mina, Juan y Laura.

Llevaban años coincidiendo en el mismo centro, entre risas, anécdotas y horas de rutina.

Juan estaba soltero, deseaba encontrar un poquito de amor, no era muy suertudo en el arte de la seducción, lo daba todo de primeras, y eso, casi nunca sale bien. Sus compañeras a pesar de tener pareja (una de ellas, mentalmente soltera), tenían sed de noche, de reír, pero sobre todo bailar (algo demasiado infravalorado).

A Laura le atraía un segurata del centro, Daniel, para ser exactos. Le gustaba jugar a la seducción, cada vez que paseaban por el centro, ella se acercaba disimuladamente a la puerta del local con la

excusa de chocarse con él. Su sonrisa era evidente, había una tontería que le hacía sentir viva. A Daniel, sin embargo, se le veía seco, parecía que no tenía sangre, quizás la timidez, aunque siempre acababa haciendo alguna mueca con una ligera sonrisa.

– ¿Salimos entonces?

–Venga, me parece genial, como hacemos el cierre, nos vamos a la avenida de aquí al lado –¿Se lo decimos a estos? –Preguntaba Laura con la aprobación de Mina.

–Pero es que luego estos mamones acabarán ligando y yo...–Decía Juan con su correspondiente inseguridad. –Venga, sí...

Dos de los de seguridad hacían su ronda paseando por los pasillos, entre ellos Dani y el simpático Luis.

–Ey, ¿unas cañas? –Preguntaba Juan.

– Uff, yo lo tengo complicado, no he avisado en casa –Decía Luis.

– Venga, yo me apunto, que hace mucho que no

salgo y me apetece. –Decía el tímido de Dani.

– ¡¿Qué no sales?! Menuda mierda te agarraste el otro día...

–Venga, se lo decimos a Javier, que también está de tarde. Yo la putada es que hasta las once no acabo. Bueno, da igual, yo me apunto, y vosotros también. –Concluía Dani.

Al llegar las nueve, las chicas se prepararon. Un poco de “chapa y pintura” y en cuestión de diez minutos estaban radiantes. Los chicos al verlas se quedaron atónitos.

–Yo lo siento, pero por un momento me he olvidado de las parejas- Decía Luis entre risas.

–A mí me da igual que Mina la tenga... –Murmuraba Dani con un mínimo hilillo de voz.

Mina lo escuchó, pero se hizo la tonta, no quería problemas, pero el rubor le delataba.

–Venga chicos, luego nos vemos, vamos mientras a la Bodeguita a tomar unas cañas.

Todos menos Dani, se marcharon y empezaron la fiesta sin él. Había hambre y sed de noche, aunque Mina estaba

cautelosa, ya que a ella el alcohol se le subía demasiado y no quería problemas con su pareja, a pesar de que ya estaban mal.

La noche se iba animando y ya estaban en un plan más gracioso.

–Laura, controla que vas a tope. –Le decía Mina entre risas con un toque de moralidad.

– ¡Anda ya, hay que disfrutar más de la vida!

Oye, tarda mucho Dani, ¿no?

Al rato, los cinco se marcharon a uno de los locales, que además tenía karaoke, buena música y fútbolín. En el local trabajaba el argentino, quien ya era conocido. Siempre se enrollaba e invitaba a algún chupito, sobre todo a Mina, parecía tener una extraña fijación con ella, aunque ella pasara de él.

Mientras tanto, el argentino le comía la oreja a Mina hasta que el grupo interrumpió para jugar al fútbolín. De repente, Dani apareció, y bastante más mono de lo normal.

– ¡Venga, no me jodas, que así no ligo! –Exclamaba Juan jocosamente y un poco rabioso.

Mientras tanto Mina y Sandra seguían hablando con el argentino. Dani se incorporó y se pidió una birra sin.

– ¡¿Cómo que una “sin”?!- Exclamaban todos.

–Joder, que mañana me toca doce horas y no quiero liarme, además no he traído el coche y para llegar a casa...

– ¿Pero no has dejado el coche en el parking del centro?

–Hoy no, te habrás confundido de día...

– ¡Venga chicos, aquí tenéis vuestro chupito! El tuyo es especial, te lo he cargado poquito como a ti te gusta – Irrumpía el argentino, acercándose a Mina con susurros para invitarla.

Mina, que no quería chupitos ni copas, solo claras, dudaba, pero como era light se lo bebió.

Dos partidas más y Mina se empezó a descontrolar, una brisa de euforia se apoderó de ella, quería ficción, ya no pensaba en la hora de casa.

– ¡Vamos a la siguiente! –Exclamaba Mina.

– ¡Anda ya! Con mi Bunbury no te metas, que pareces una



pachanguera perrera de veinte años, a ti solo te gusta el babababaaah... –Contestaba Mina jocosamente mientras perreaba haciendo ciertas imitaciones musicales.

–Yo prefiero, y de hecho voto a lo que dice Mina – Respondió Dani con un tono bastante pacífico y sereno.

– ¡Buah, vaya aburridos! Venga, vaaaamos...

Por cierto, tú vas muy graciosa para lo que has bebido, ¿no? – Cuestionaba Laura con un juicio indirecto a Mina mirándola de arriba abajo.

Tras el convencimiento, y una espera de cinco rápidos minutos, todos entraron al local. Por fuera no se intuía gente, de hecho, no parecía grande, pero al abrir las puertas...

El calor, la oscuridad inmensa entre la gente contrastada con los focos de las barras, era la pesadilla de un buen samaritano.

Ay de ti, querida Mina...

CONTINUARÁ...

EL TÍPICO BARRIO NEWYORQUINO  
LLEGA A MADRID CON UN *nuevo*  
*concepto* EN GASTRONOMÍA Y SU  
*estilo canalla*

LOS MEJORES PANINIS CON EL  
DE ALBONDIGÁS CON SALSA  
DE TOMATE, BATIDOS  
AMERICANOS Y EL

*personal más rapero*

# HARLEM HARLEM HARLEM



GALERÍA CANALEJAS  
C/ ALCALÁ, 12

# ¿CUÁNTO PESA GUSTAR A LA MAYORÍA?



CALCULA EL PESO DE TU MOCHILA EN [LAMOCHILA1906.ES](http://LAMOCHILA1906.ES)

CERVEZAS

# 1906

PARA UNA INMENSA MINORÍA