

LA MORALEJA

mm
magazine

Número 1 | octubre 2023

Central Care
Centro médico estético La Moraleja

Bernat Armangué - Sociedad - Vuelta al Cole
Bienestar y salud - Tanzania - Planes de otoño
Y mucho más...

A close-up photograph of a hand holding a skewer with grilled food, likely squid and potatoes, over a plate of similar food. In the background, there is a glass of beer and other plates of food. The word "BARETO" is overlaid in large white letters.

BARETO

**¿ALGO MEJOR QUE UNA CAÑA?
UN DOBLE**

ABIERTO NUEVO BARETO EN

GOLF PARK - LA MORALEJA

AV. DE EUROPA, 10, 28108 ALCOBENDAS, MADRID

LEICHT®

LA ARQUITECTURA DE LA COCINA

VISITE NUESTRO SHOWROOM
de cocinas premium, armarios y vestidores
en SAN SEBASTIAN DE LOS REYES:

Av. Montes de Oca, 19_ San Sebastián de los Reyes t. +34 91 659 05 59

SHOWROOMS cocinas en MADRID:

Príncipe de Vergara, 44 t. +34 91 577 94 23
Paseo San Francisco de Sales, 32 t. +34 91 534 05 22
Alcalde Sáinz de Baranda, 63 t. +34 91 573 66 04

SHOWROOM cocinas en POZUELO:

Avenida de Europa, 18_ Pozuelo de Alarcón t. +34 91 714 13 25

ZELARI
de nuzzi

info + 34 91 658 86 80 direccion@zelari.es @zelaridenuzzi www.zelari.es

Nuevo curso, nuevos proyectos y nuevas ilusiones

Teníamos un sueño: crear una revista que se convirtiera en un referente de la zona norte de Madrid.

Durante muchos años hemos formado parte de un equipo del que nos sentimos inmensamente orgullosas, donde la parte humana siempre ganaba el pulso a cualquier interés económico y donde cada opinión se tenía en cuenta. Éramos, a fin de cuentas, una familia.

Después llegaron tiempos complicados donde el proyecto cambió de manos y de intereses. Intentamos adaptarnos, pero se había perdido la esencia, se había perdido la magia. El proyecto terminó y nosotras con él.

Ahora nuestra familia se ha reencontrado y el antiguo equipo de *La revista de La Moraleja* se ha unido para cumplir ese sueño: crear una publicación que se convierta en un punto de encuentro ultra local. Un sueño llamado *La Moraleja Magazine*.

Muchos clientes, amigos y vecinos nos han ayudado a que esta nueva revista se convierta en un proyecto elegante y distintivo, completamente diferente en apariencia pero muy familiar en esencia y con un objetivo muy claro: informar sobre todas las novedades de nuestra zona.

Queremos aprovechar estas líneas para darle las gracias a nuestra querida amiga, colaboradora y compañera de fatigas (aunque también de muchas alegrías) Alicia López-van Dam, a la agencia Room Design, en especial a nuestra amiga Jimena por su dedicación, sabios consejos y *savoir faire*; a Carolina, por su gran labor comercial; y, por último, a nuestra queridísima María Couso, sin su pluma mágica esta revista sería un galimatías. Gracias. Sois nuestra familia.



Agradecer también a todos los que nos han apoyado “en la sombra”: Pilar con sus sabios consejos, Carola con su infinito optimismo y, por supuesto, a nuestras familias y a vosotros, clientes, lectores y amigos.

Esta edición tiene como protagonistas a los directores de colegio, los héroes de cada curso escolar. Podremos conocer de cerca sus motivaciones, aspiraciones y retos. Contamos además con una entrevista con el Premio Pulitzer de Fotografía y con un reportaje de la fiesta del décimo aniversario de Room Design, por donde desfilaron las personalidades más representativas del arte y la cultura de nuestro país. ¡Felicidades!

Además, inauguramos sección de “Salud y bienestar”, un apartado de planes de otoño y muchas sorpresas más.

Queridos lectores, esperamos que volváis a sentir la satisfacción de abrir vuestros buzones y encontrarnos allí. Sin vosotros, no somos nadie.

Sonia y Elisa

Staff
OCTUBRE
2023

LA MORALEJA
Magazine

B-44880292 | Info@lamoralejamagazine.com

Dirección:

Sonia Martínez | sonia@lamoralejamagazine.com
Elisa Tcach | elisa@lamoralejamagazine.com

Redacción:

Elisa Tcach | María Couso

Diseño y maquetación:

Jimena Mas Paradiso - Room Diseño

Publicidad y Relaciones Públicas:

Sonia Martínez | Elisa Tcach
Carolina Paz Zúñiga | Alicia López - Van Dam Monsalve

Fotografía:

Elisa Tcach Kuper | @etcach

Colaboradores:

Ana M. Serrano

Imprime: Gráficas Jider | Depósito Legal M-30036-2023



**CARROCERÍAS LEAL
NORTE**

**LA GARANTÍA LEAL, AVALA
NUESTRO TRABAJO**

WWW.CARROCERIASLEALNORTE.COM



24



50



54

Sumario

8 ENTREVISTA

Bernat Armangué, Premio Pulitzer

12 SOCIEDAD

10º aniversario de la revista
Room Diseño

16 CONOCEMOS A...

- Mr Giles Montier,
Colegio St. Georges
- Jenny Dettmann,
Colegio Escandinavo
- Emilie Jézéquel,
Liceo Francés
- Carmen García,
Colegio Los Sauces
- Pablo Sagastibelza,
Colegio Irlandesas

26 VUELTA AL COLE:

Actividades extraescolares

- Liceo Francés
- Colegio Irlandesas El Soto
- Colegio Internacional Escandinavo
- St. George
- Centros de Música Luis Estrella
- Colegio Los Sauces La Moraleja
- Club Cultural Sapere Aude

36 SALUD Y BIENESTAR

- Carla Santos Body Care
- Central Care
- LeMon Dental clínica
- Casa de la Luna
- Clarins
- Hacer consciente lo inconsciente
- F6 Pilates Studio

50 VIAJES

Tanzania

54 PLANES DE OTOÑO

- Bareto, la cervecería madrileña de toda la vida
- La Borda del Mentidero
- Cabaña Marconi
- Grupo Sushita
- ASTA restaurante
- Micoturismo
- Casa LANGRE
- Crítica Literaria
- Crítica vino

78 MOTOR

- Carrocerías LEAL NORTE
- Reportaje LEXUS

NUEVA COLECCIÓN

ZAPATOS PARA NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS



TIENDAS

CC. El Encinar de los Reyes
Calle Serrano 220

WWW.PASITO-DOBLE.COM



Pasito  doble

Bernat Armangué

Premio Pulitzer de fotografía

Bernat lleva cerca de 20 años trabajando como fotoperiodista para la agencia norteamericana Associated Press (AP), empresa con la que ha ocupado corresponsalías en varios puntos de Oriente Medio y Asia del Sur, y con la que está actualmente basado en España.

Durante estos años ha cubierto múltiples temas de actualidad como el conflicto israelí-palestino, la primavera árabe en Egipto y Libia, la violencia postelectoral en Kenia, el éxodo Rohingya de Myanmar a Bangladés, el regreso de los talibanes al poder en Afganistán, los terremotos de Nepal y Turquía, los funerales de Nelson Mandela e Isabel II y, más recientemente, la guerra entre Ucrania y Rusia.

La Moraleja Magazine.- ¿Por qué el fotoperiodismo?

Bernat Armangué.- Porque me gusta conocer realidades ajenas y además creo que hay cosas que no tendrían que caer en el olvido, especialmente cuando afectan a los derechos más básicos de las personas. Aunque suene utópico, para que nadie pueda decir: “no lo sabíamos”.

LMM.- ¿Cuál es la fotografía que se te ha quedado grabada?

BA.- Hay unas cuantas que recuerdo, son aquellas en las que decidí no apretar el botón. Son esos momentos en los que conseguir una buena imagen no compensa transgredir los espacios personales y, sobre todo emocionales, de las personas fotografiadas. Hay que intentar contar la historia con el mayor respeto posible, aunque a veces sea muy complicado.

LMM.- ¿Qué coberturas recuerdas con más cariño?

BA.- Recuerdo con cariño el funeral de Nelson Mandela, poder ver a miles de personas despidiéndose y celebrando el legado del líder sudafricano. Mandela fue un referente para muchas generaciones, incluida la mía.

También me gusta volar en helicóptero y cubrir el rally Dakar por aire fue una experiencia inolvidable.

LMM.- ¿Cuáles han sido las más dolorosas?

BA.- Cualquier guerra ha sido dolorosa. Los desastres naturales, como los terremotos de Nepal y Turquía, son difíciles de digerir por la tragedia humana y natural que suponen. Pero son las guerras las que son doblemente crueles, por el sufrimiento causado y por saber que todo ese dolor se podría haber evitado.

LMM.- A lo largo de su carrera ha sido galardonado con varios premios, como el World Press Photo o el Robert F. Kennedy, entre otros. También en España, donde el año pasado ganó el



Recibir el galardón de mayor prestigio a nivel periodístico es un honor, pero no deja de tener un sabor agridulce

Chaves Nogales que otorga la Junta de Andalucía. Y este ha sido el año del Pulitzer ¿Qué ha supuesto para ti ganar este premio internacional tan relevante?

BA.- Recibir el galardón de mayor prestigio a nivel periodístico es un honor, pero no deja de tener un sabor agridulce, pues desearías que todas esas imágenes no hubieran existido. El Pulitzer es un premio que destaca por dar visibilidad al periodismo de denuncia, y eso es importante.

LMM.- ¿Que se necesita para hacer bien tu trabajo? ¿Cuáles son los retos?

BA.- Tiempo y dinero! El periodismo de calidad cuesta pasta! (se ríe). Hay historias que requieren tiempo y grandes esfuerzos logísticos para poder hacerlas bien, y eso es lo que falta hoy en día. Estamos en una era donde el periodismo es cada vez más rápido y lo que fue noticia ayer cae hoy en el olvido. Y es difícil tener los medios para poder profundizar en los temas.

Otras cosas que hacen falta: curiosidad, empatía, tenacidad, sacrificio, unos zapatos cómodos... Y perderte muchos cumpleaños familiares, para qué lo vamos a negar.

LMM.- ¿A qué le tienes miedo?

BA.- A la indiferencia, a la anestesia generalizada y a la manipulación de nuestro trabajo por terceras personas. Por ejemplo, fue muy frustrante ver cómo hubo grupos que utilizaron la foto del abrazo de la voluntaria de la Cruz Roja con un inmigrante que acababa de cruzar por la playa del Tarajal, en Ceuta, de manera racista e interesada.

LMM.- Naciste en Barcelona ¿cómo terminaste en la Sierra de Madrid?

BA.- Hace 20 años vine a vivir a Madrid desde Barcelona por primera vez. La acogida fue maravillosa, tanto por la gente como por la oferta que ofrecía la ciudad. Estuve un par de años y luego comencé a viajar, pero mi mujer es de aquí, y, tras vivir en Oriente Medio y Asia, nos decantamos por un pueblo de la sierra madrileña, donde tenemos el equilibrio perfecto: tranquilidad, naturaleza y una ciudad de referencia a pocos kilómetros.

LMM.- ¿Dónde hay una buena historia?

BA.- No hace falta irse lejos, puede haber una buena historia en la esquina debajo de tu casa.

LMM.- Y por último, ¿cuál sería la foto que más te gustaría hacer?

BA.- Cualquier que ayude a cambiar las cosas en positivo.

📍 @bernatarmanague



COEÇO

FABRICANTES ESPAÑOLES DE COCINAS DESDE 1968

Club COEÇO
40% DESCUENTO

Paseo de la castellana 236, Madrid | +34 913152340 | grupocoeco.com



Arik Levy. Premio Internacional de Diseño. 1ª Edición Premios ROOM. Emerio Arena y Antonio Jesús Luna, directores de Room Diseño

Crónica de una fiesta anunciada

Todo lo que quisiste saber sobre la fiesta del décimo aniversario de la revista ROOM Diseño

Hay noches que permanecen en la memoria para siempre: ya sea por las anécdotas, por la compañía o por las gratas experiencias que se viven. La del pasado 22 de junio fue una de esas noches. Una celebración por los 10 años de la revista ROOM Diseño que ya ha quedado grabada a fuego para muchos. Y aquí te hacemos un pequeño resumen de todo lo que sucedió.



Todo listo para celebrar una década

Nervios, llamadas y cambios de última hora. Piezas únicas de diseño aquí y allá. Ruido de camiones, listas de invitados revisadas, *tote bags* llenas de obsequios —como la magia de las linternas de Simon—. Mesas repletas de ricos manjares. *Playlists* creadas. Galardones de Krion© en su sitio. Y un despliegue de personal preparado para dar lo mejor de sí mismo —algo que hicieron con creces—. La noche del 22 de junio, la central de DIMAD de Matadero se convirtió en una versión industrial del bar Basso milanés.

Hubo de todo; incluso *photocall* y una excelente *performance*. Meses y meses de organización dieron su fruto en una velada caracterizada por un ambiente inigualable, con asistentes excepcionales y el apoyo de grandes firmas y

profesionales del sector del diseño. 10 años son suficientes para entender que crear sinergias y rodearse de grandes personas es la clave para emprender proyectos como ROOM. Porque donde la palabra no llega, siempre está lo humano.

El talento que nos ha acompañado

Por eso no faltó el impulso creativo de Mar Vera para crear una escenografía única en la que encajar todo nuestro imaginario. En ella, las lámparas *WireFlow* de Arik Levy para Vibia daban luz a unas mesas recién salidas de un banquete dionisiaco, compuestas por productos de Don Apolonio, Fashion Fruit, Muñoz Rojo y Cárnicas Dibe. Una selección exquisita que sin el talento de Eva Rodrigo de Vayro no habría sido posible.



Nacho Carbonell entregando a Espadaysantacruz Studio el Premio Proyecto Artístico



Mariví Calvo (CEO de LZF lamps) entregando a Lucas Muñoz el Premio Artesanía/Art Design

La sala de columnas de DIMAD se vistió de gala con las flores de El Florista, que trepaban por los pilares hormigonados en busca de la luz rojiza que todo lo bañaba, como les sucedía a los sofás *Offo* de Arnau Reyna para Annud y a la colección *outdoor Saxia* de Stone Designs para Finsa. Y, alejado del bautizo rojo, el sofá *Link* de Raw Colors para Sancal llevaba la propia fiesta a la experiencia sedente junto a un vídeo que nos ayudaba a entender la filosofía de Porcelanosa. Una experiencia desde la que se vislumbraba el modelo Mazda CX-60: tecnología y artesanía sobre cuatro ruedas. Y es que toparse desde la entrada al recinto con este automóvil y la performance *RE-CONNECT* con las *Living Sculptures* de Alex Hug, traídas por Formica y la Colección Solo, ya vaticinaba una noche única.

La primera edición de los premios ROOM

Así transcurrió la velada. Con una gala donde contamos con dos grandes presentadores que manejan la oratoria como nadie, Paloma Gómez Marín y Juan Mellen. A ellos les debemos una entrega de premios amena, sincera y, cómo no, capaz de emocionar. También subieron al escenario grandes nombres como Cristina Colonques de Grupo Porcelanosa, Soledad Berbegal de la firma Actiu, Mariví Calvo de LZF Lamps, el arquitecto Ramón Esteve, el interiorista Diego Rodríguez y los diseñadores Edward Van Vliet y Nacho Carbonell. Un momento donde compartir y felicitar que vino acompañado por videoocreaciones de Ramsés Oliver: nuestra más sincera gratitud por ser el alma gráfica de toda la celebración.

Soledad Berbegal (Consejera y responsable de reputación corporativa Actiu) entregando a Arquimaña el Premio Diseño de Producto. 1ª Edición Premios ROOM



Emerio Arena y Antonio Jesús Luna, directores de Room Diseño con Arik Levy, Judith Patiño y Raquel Nieto (Vibia)

El veredicto de estos premios fue obra de nuestro jurado, formado por Antoni Arola, Pedro Feduchi, Álvaro Matías, Juan Mellen, Macarena Navarro, Javier Sanz y Eugeni Quitllet. Un resultado en el que Marta Armengol (Premio Futuro), Lucas Muñoz (Premio Artesanía/Art Design), Arquimaña (Premio Diseño de Producto), Office for Political Innovation (Premio Proyecto de Arquitectura), Studio.Noju (Premio Proyecto de Interiorismo), Espadaysantacruz (Premio Proyecto Artístico), Mayice (Premio Identidad Creativa) y Arik Levy (Premio Internacional de Diseño) se llevaron el emblema del esfuerzo diseñado concienzudamente por estudi{h}ac con material de Krypton©. El resto de la noche, los visuales de Pipó del Hierro nos acompañaron haciendo homenaje a los 10 años de portadas de ROOM junto a la música del *dj Pablo_m*.

Millones de gracias

Desde ROOM, solo podemos decir gracias. Gracias a todos nuestros patrocinadores y amigos que siempre nos han apoyado: a Finsa, a Formica, a Mazda, a Porcelanosa, a Sancal, a Simon, a Vibia. También a Actiu, a Agora, a Annud, a Doca, a Dornbracht, a Egger, a Gandía Blasco Group, a Geberit, a Gerflor, a LZF Lamps, a Ofitres, a Point, a SieMatic, a Wever & Ducré, a Welcome Design. Al Hotel Montera Madrid, Curio Collection by Hilton y al Hotel ME by Melia por alojar a algunos de nuestros invitados. A Fazeta, por todo el esfuerzo en la producción que hizo que las cosas fueran más fáciles, y, por supuesto, a DIMAD, por cedernos el espacio y acompañarnos siempre en este sendero del diseño.



Av. del Dr. Severo Ochoa, 36, 28100 Alcobendas, Madrid | Teléfono: 914 90 07 74

ESTUDIO DE COCINAS ALCOBENDAS

info.estudioalcobendas@antaliacocinas.com



www.antaliacocinas.com

Mr Giles Montier

Headteacher St. George Madrid

La Moraleja Magazine.- ¿Háblenos de su trayectoria profesional?

Giles Montier.- He sido director de colegio durante los últimos nueve años, tanto en España como antes en Malasia. Llevo 23 años trabajando a nivel internacional y cuento con un Máster en Liderazgo y Gestión Educativa de la Universidad de Bath, Reino Unido. Llevo como director de St. George Madrid desde que llegué a España en 2016.

Esta ciudad se ha convertido en mi hogar en los últimos siete años y me encanta venir a trabajar cada día. Es uno de los puestos más privilegiados que uno puede tener, ver crecer y desarrollarse a tu comunidad en su propio contexto único. Entender eso es absolutamente clave para el papel de un director de colegio.

LMM.- ¿Qué ha supuesto la Pandemia para su centro?

GM.- Tuvimos mucha suerte, ya que tras el periodo de cierre de cuatro meses, los niños regresaron con normalidad a clase durante jornadas completas y pudimos gestionar nuestro centro, con esfuerzo, para adaptarnos a ello. Eso significó que el impacto fue menor, pero socialmente muchos niños sufrieron de verdad.

LMM.- ¿Qué valores priman en St. George?

GM.- En St. George tenemos cinco valores sobre los que se construye el trabajo que realizamos todos los días. “Respeto”, “Responsabilidad”, “Dar lo mejor de uno mismo”, “Trato justo” y “Amabilidad”.

LMM.- ¿Cómo se aplica la tecnología?

GM.- Uno de los aspectos positivos de la Pandemia fue que aceleró el uso de la tecnología en el colegio. Ahora todos los



Aunque la mayoría de los padres siguen queriendo que sus pequeños crezcan como arquitectos, abogados o médicos, la realidad es que la mayoría de los trabajos a los que se dedicarán ni siquiera existen hoy en día

niños, desde los últimos cursos de primaria, trabajan con Chromebooks o traen su propio dispositivo. Sin embargo, tenemos muy claro que la tecnología es una herramienta, por sí sola no ayuda a los niños a desarrollar su aprendizaje.

LMM.- Innovación educativa, ¿en qué se traduce para el St. George?

GM.- La innovación educativa consiste en hacer avanzar en el aprendizaje. Siempre digo que hemos fallado a nuestros alumnos si no les inculcamos el amor por aprender y el deseo de seguir haciéndolo cuando salen del colegio. Sin esto, no tendrán éxito en la vida.

La innovación educativa debe consistir en dar a los niños las herramientas para que puedan hacerlo de forma independiente y con confianza.

LMM.- ¿Cómo desarrollan competencias como la artística y la emocional?

GM.- Queremos que todos nuestros alumnos utilicen su imaginación y creatividad para desarrollar la comprensión. Estamos preparando a nuestros hijos para un salto hacia lo desconocido. Aunque la mayoría de los padres siguen queriendo que sus pequeños crezcan como arquitectos, abogados o médicos, la realidad es que la mayoría de los trabajos a los que se dedicarán ni siquiera existen hoy en día.

Por ello, enseñarles a pensar en los problemas de forma creativa y con imaginación es absolutamente vital para que tengan éxito en el futuro.

LMM.- ¿Cuál es su elemento diferenciador?

GM.- Ofrecemos a nuestros alumnos un itinerario único que

les lleva a buscar ideas innovadoras y a convertirse en adultos independientes y de pensamiento libre. Nuestra combinación de una sólida base a través del currículo británico en la parte inferior de nuestro colegio, que conduce al Diploma de IB en los dos cursos superiores.

Muchos centros internacionales sólo admiten a los alumnos más capaces. Nosotros somos un colegio inclusivo, respetamos la individualidad y permitimos que cada uno se desarrolle y crezca en un entorno enriquecedor.

LMM.- ¿Fomenta el colegio la participación activa de los padres?

GM.- El colegio es una colaboración y, sin un vínculo eficaz entre las familias, los alumnos y el centro no podemos garantizar que los niños progresen lo mejor posible. Damos la bienvenida a los padres al centro y les invitamos a actividades regularmente para mantenerles informados.

LMM.- ¿Sus proyectos para el nuevo curso?

GM.- Estamos muy contentos de habernos unido recientemente al grupo de colegios ISP (International Schools Partnership). Ahora tenemos acceso a un amplio abanico de oportunidades para nuestros alumnos y equipo, para formar vínculos fuera de nuestro centro, dentro del grupo ISP.

Actividades deportivas, la formación de nuestro personal o la oportunidad de desarrollar un intercambio con un colegio asociado son algunos de ellos. Tendremos mucho que explorar y desarrollar en los próximos meses y años.

www.stgeorgeinternational.es

Jenny Dettmann

Colegio Internacional Escandinavo

La Moraleja Magazine.- ¿Su carta de presentación?

Jenny Dettmann.- Me siento muy afortunada de poder dedicar mi vida a lo que más me gusta, los niños y la educación. Ningún día es igual a otro y son pocos los días que no me levanto con ganas de ir a trabajar. Me llamo Jenny Dettmann y soy directora del Colegio Internacional Escandinavo en Madrid.

Vine a España con la idea de pasar aquí uno o dos años para que mis hijos conocieran la cultura del país de origen de su padre. De eso hace ya quince años. No hace falta decir que me encanta vivir aquí.

Siempre me ha gustado la educación y al principio quería ser profesora pero como muchos jóvenes tenía muchas otras ideas y opciones. Acabé estudiando Administración de Empresas en la Stockholm School of Economics. Después de licenciarme, me trasladé a Londres. Trabajé como gestora de proyectos para una gran empresa internacional que me enviaba por todo el mundo.

LMM.- ¿Cómo se convirtió en directora?

JD.- En el colegio, al principio, trabajé también como gestora de proyectos desarrollando la sección internacional. Una cosa llevó a la otra, volví a estudiar y en los últimos diez años he sido subdirectora y directora del colegio. Nunca me he arrepentido del cambio de carrera. Cuando levanto la vista desde mi despacho, veo a los niños jugando en el jardín. No podría pedir más.

LMM.- ¿Qué implica dirigir un colegio?

JD.- Ser directora significa formular y dirigir el colegio hacia sus objetivos. Hay mucha logística pero, sobre todo, dirigir un colegio significa trabajar con personas. Esta es la parte más gratificante y quizá la más difícil del trabajo. Intento apoyar a la plantilla para que puedan hacer su trabajo de la mejor manera posible. Las personas contentas transmiten felicidad



Cuando los alumnos se sienten seguros y felices es cuando están abiertos al aprendizaje, y eso nos da una base sólida para el éxito académico

y una sensación de seguridad a los alumnos. Unas relaciones auténticas y un sentimiento de pertenencia son la mejor manera de afrontar los inevitables altibajos que conlleva la profesión. Estoy muy orgullosa de nuestros educadores. Su experiencia y entusiasmo son nuestro mayor recurso.

Estoy muy orgullosa del colegio que tenemos y espero seguir contribuyendo al éxito. No hay nada más gratificante que seguir el desarrollo de los alumnos y ver cómo se convierten en individuos independientes con un pensamiento libre, preparados para enfrentarse al mundo.

LMM.- ¿Cómo ha afectado la Pandemia?

JD.- La Pandemia ha representado un gran reto para todos. Los seres humanos somos seres sociales y emocionales y pocos se defienden bien aislados. El paso del aprendizaje presencial al aprendizaje online ha perturbado gravemente las relaciones interpersonales. Nuestro colegio tiene una comunidad fuerte y unida y el valor de esto también se hizo evidente durante la Pandemia. Las clases y las reuniones en las que podíamos vernos nos ayudaron a mantener una cierta rutina. También nos ayudó a apreciar las pequeñas cosas de la vida y nos recordó que nada puede darse por sentado.

LMM.- ¿Los pilares del Colegio Escandinavo?

JD.- La felicidad es el centro de todo lo que hacemos. Cuando los alumnos se sienten seguros y felices es cuando están abiertos al aprendizaje, y eso nos da una base sólida para el éxito académico. Nos encanta la música y ofrecemos un perfil musical. Creemos en la libertad, el respeto y la solidaridad. Trabajamos duro para crear un ambiente donde los alumnos se atrevan a cometer errores, de manera que todos aprendan. Les damos a nuestros estudiantes voz y les animamos a que expresen sus opiniones. Les demostramos que creemos en ellos para que ellos también puedan creer en sí mismos.

La ratio profesor-alumno es alta. El colegio es pequeño y orientado a la familia. Cada alumno es tratado como un ser único y recibe la atención que necesita según su nivel de madurez.

LMM.- ¿Fomenta el centro la participación activa de los padres?

JD.- Como somos una Asociación de padres, los padres son una parte fundamental de nuestra comunidad escolar. Me reúno regularmente con los representantes de los padres de cada clase para debatir ideas y escuchar opiniones. La colaboración de los padres promueve el éxito de los alumnos, establece un entorno de aprendizaje propicio y contribuye a un desarrollo holístico de cada niño.

LMM.- ¿Proyectos a la vista?

JD.- Hemos tenido un gran comienzo de curso y esperamos un año lleno de aprendizaje y diversión. Tenemos muchas actividades programadas para todas las edades, incluyendo un proyecto nuevo con nuestro vecino Colegio Base. Alumnos que estudian francés en nuestros dos centros pasarán un tiempo en un colegio de Nantes y nosotros acogemos a alumnos de Francia. Esperamos esto y mucho más del curso escolar 2023-2024.

LMM.- ¿Qué le diría a las nuevas familias?

JD.- Somos un centro para familias que buscan un colegio internacional con enseñanza en inglés enfocado tanto en el éxito académico como en el bienestar de los alumnos. También tenemos una sección con enseñanza en sueco. Si quieres saber más, estaré encantada de enseñarte el colegio. ¡Ponte en contacto con nosotros para solicitar una cita!

www.escandinavo.com



Emilie Jézéquel

Liceo Francés de Madrid (Saint- Exupéry La Moraleja)

La Moraleja Magazine.- Háblenos de su experiencia en el mundo de la educación.

Emilie Jézéquel.- Empecé mi carrera profesional como abogada antes de incorporarme a la Educación Nacional Francesa como consejera principal de Educación en dos centros de la Agencia para la Enseñanza Francesa en el Extranjero, en Luanda (Angola) y en Djibouti. Obtuve el concurso de personal directivo y fui directora de un instituto en Normandía antes de empezar en 2021 en el Liceo Francés de Madrid, en su sede de la Moraleja.

LMM.- ¿Cuál es la parte más difícil de su trabajo? ¿Y la más gratificante?

EJ.- La más difícil es promover la convivencia entre todos los alumnos teniendo en cuenta la diversidad y la heterogeneidad, y proporcionándoles al mismo tiempo una atención individualizada. La más gratificante: ayudar a los alumnos con más dificultades a tener éxito.

LMM.- ¿Qué ha supuesto la Pandemia para los centros educativos?

EJ.- La Pandemia nos ha obligado a dar el salto a las nuevas tecnologías, lo cual puede ser muy positivo pero al mismo tiempo sin permitir que ocupe el 100% de la pedagogía. Ha permitido recuperar el prestigio de la función de profesor.

LMM.- ¿Cómo se aplica la tecnología?

EJ.- Hay sistemas educativos que han optado por un entorno totalmente digital y están volviendo a él. Hay que apoyar a los niños para que dominen las herramientas que tienen a su disposición, pero, sobre todo, concienciarles de los peligros asociados.

LMM.- ¿Qué valores priman en su colegio?

EJ.- Son los valores de la República francesa: libertad, igualdad y fraternidad; lo que nos lleva a trabajar los conceptos de tolerancia, respeto, laicismo e igualdad de oportunidades en todos los aspectos de nuestra educación.

LMM.- ¿Qué es para el Liceo Francés la innovación educativa?

EJ.- No dejar nunca de buscar formas de mejorar el aprendizaje. Siempre cuestionarse, formarse, atreverse. En materia de formación, el hecho de formar parte de una red mundial de más de 550 colegios franceses en el mundo nos permite ofrecer a nuestro personal un catálogo anual de formación muy amplio (alumnos con necesidades específicas, las ciencias en el cole, orientación, educación medio ambiental, etc).

LMM.- Competencias como la artística y la emocional, ¿cómo las desarrollan?

EJ.- Las artes siempre han desempeñado un papel importante en nuestro centro. Desde los 3 años los alumnos participan en proyectos ambiciosos en torno al teatro (talleres en francés, español e inglés), la música -tenemos varios coros y una orquesta sinfónica que actúan en el auditorio nacional-; la danza o las artes plásticas.

Asimismo, nos embarcamos en un ambicioso programa de formación del profesorado para reforzar las competencias psicosociales de los alumnos, para que estén más capacitados y puedan afrontar los retos de la vida. Cuanta más confianza uno tenga, mejor preparado estará para evitar el consumo de sustancias adictivas, por ejemplo.

LMM.- ¿Cuál es su elemento diferenciador?

EJ.- Una experiencia de casi 140 años, celebramos nuestro aniversario en 2024. Los idiomas, al salir del Liceo los alumnos hablan al menos tres. También la cultura y la lectura a través de las intervenciones de autores, artistas, científicos, historiadores, etc. Una política de orientación ambiciosa mediante una directora de Estudios Españoles, los profesores tutores y 4 adultos refe-

rentes que aconsejan y guían a los alumnos a lo largo de su vida escolar, tanto en Francia, como en España o en el extranjero.

Además, cada año el Liceo Francés de Madrid organiza dos eventos emblemáticos: el Foro de las profesiones con mesas redondas entre alumnos y profesionales; y La Feria de los Estudios Superiores donde se reúnen centros españoles, franceses e internacionales.

Otro elemento diferenciador es el método experimental en ciencias: aprender haciendo y manipulando en matemáticas y ciencias desde los 3 años. Y nuestras instalaciones: modernas y en un entorno privilegiado, en La Moraleja.

LMM.- ¿Fomenta el colegio la participación activa de los padres?

EJ.- Trabajamos codo con codo con 3 asociaciones de padres, que son parte integrante de los órganos del centro. En el día a día, es esencial mantener una relación de confianza entre la escuela y las familias.

LMM.- ¿Qué les diría a las nuevas familias que están pensando que sus hijos estudien en el colegio?

EJ.- No es necesario hablar francés para matricularse en infantil, nos adaptamos al perfil de cada niño para que pueda desarrollarse a su propio ritmo. Tenemos la suerte de ser una escuela con 500 alumnos, y al mismo tiempo formar parte de una red mundial que permite a las familias desplazarse al extranjero manteniendo una continuidad pedagógica.

A partir de 4º de la ESO los alumnos pasan a nuestra sede en el parque de Conde de Orgaz. El bachillerato francés permite, además de hablar 3 idiomas, emprender estudios superiores con proyección internacional.

LMM.- ¿Próximos proyectos?

EJ.- El bosque del Principito: el curso pasado los alumnos plantaron más de 2.400 árboles y está en marcha un proyecto de ampliación. Uno de los retos del mañana es el desarrollo sostenible y la educación medioambiental. Además, hemos ampliado las actividades extraescolares culturales y científicas.

Tenemos numerosos proyectos vinculados a los Juegos Olímpicos, desde olimpiadas entre clases y encuentros con deportistas de alto nivel; hasta un posible viaje a París para asistir a los Juegos Paralímpicos. Informar que nuestras puertas abiertas se realizarán el sábado 18 de noviembre a las 11:00 horas.

www.saintex-lfm.org



Carmen García

Los Sauces La Moraleja

La Moraleja Magazine.- ¿Qué experiencia tiene en el ámbito de la educación?

Carmen García.- Estudié Filología Inglesa en la Universidad Complutense de Madrid y después de trabajar unos primeros años en otros centros, comencé mi andadura en el Colegio Los Sauces La Moraleja. Desde la primera entrevista que tuvo lugar con la directora general de Los Sauces han pasado algo más de 30 años. En estos momentos comienzo mi décimo curso como directora del Colegio.

LMM.- ¿Cuál es la parte más difícil de su trabajo? ¿Y la más gratificante?

CG.- Soy de la opinión que siempre tenemos que buscar el lado enriquecedor de los momentos que nos tocan vivir, tan-

to para saber que hemos actuado correctamente como cuando nos enfrentamos a situaciones más complejas.

Y la más gratificante es ver la sonrisa de mis alumnos más pequeños día a día, verlos disfrutar en sus aulas con la gran variedad de dinámicas y actividades que ofrecemos, y al mismo tiempo comprobar la grandeza de las personas responsables que están detrás de todo este engranaje y la ilusión que depositan en cada uno de los proyectos que realizan.

Si pensamos en los alumnos mayores, admiro el compromiso que adquieren todos los docentes con ellos y cómo son capaces de acompañarlos a lo largo del curso escolar.

LMM.- ¿Qué ha supuesto la Pandemia para la educación?

CG.- La Pandemia nos enseñó a seguir sobreviviendo en to-

dos los aspectos, nos tuvimos que quedar reclusos en nuestras casas, las familias seguían teletrabajando y, ¿qué pasaba con los hijos, con los alumnos que no tenían a sus profesores cerca? Fue en ese momento donde la respuesta del colegio fue unánime y en los días sucesivos todos los cursos, incluyendo los más pequeños, estaban conectados digitalmente a través de las pantallas. La Pandemia ha supuesto un paso adelante en tecnología y conectividad.

LMM.- ¿Qué valores priman en su colegio?

CG.- Somos un Colegio tremendamente familiar en el que priman valores como el respeto, la tolerancia, el compañerismo, la solidaridad, por mencionar algunos de los más significativos para la comunidad.

LMM.- ¿Cómo se aplica la tecnología?

CG.- Si hablamos de tecnología, tenemos que comentar que nuestra metodología es híbrida, no perdemos de vista el papel, los cuadernos, los libros, los cuentos, complementándolos con el uso de pantallas, tablets, chromebooks, portátiles, que ofrecen al alumnado una inmersión en plataformas y aplicaciones muy necesaria para su futuro desarrollo.

LMM.- ¿Qué es para usted la innovación educativa?

CG.- La Innovación Educativa es un término que escuchamos constantemente y que nos hace pensar en la infinidad de recursos que se ofertan para facilitar que los alumnos tengan un aprendizaje mucho más atractivo y significativo. La oferta es muy amplia y cada centro debe elegir cuidadosamente aquellos recursos que proporcionen un aprendizaje seguro para su alumnado.

LMM.- Competencias como la artística y la emocional, ¿cómo las desarrollan?

CG.- Nuestro colegio siempre ha estado marcado por una gran variedad de actividades artísticas, deportivas y culturales, y de la misma manera todo el desarrollo de competencias emocionales está presente en nuestro día a día de manera transversal. Hablamos de autoconocimiento, autorregulación, automotivación, habilidades sociales, asertividad y empatía, imprescindibles y fundamentales en el día a día.

Nuestro programa KiVa nos ayuda a reforzar estas competencias, generando en los alumnos una concienciación en contra del acoso escolar.

Somos un Colegio tremendamente familiar en el que priman valores como el respeto, la tolerancia, el compañerismo, la solidaridad...

LMM.- ¿Cuál es su elemento diferenciador?

CG.- Como dije anteriormente, somos un centro muy familiar, donde cada alumno es único, una atención muy personalizada basada en las necesidades que presenta cada niño. Un entorno en el que cada estudiante se siente seguro y evoluciona positivamente en función de sus posibilidades, muy tutelado y con mucha comunicación y transparencia con las familias.

LMM.- ¿Cuál cree que es la relación adecuada entre profesor y alumno?

CG.- La buena relación entre profesor y alumnos se consigue cuando conseguimos una combinación perfecta entre respeto, admiración y afecto. Conocemos a todas nuestras familias, de los muchos eventos deportivos, artísticos y culturales que organizamos, siempre están incluidas.

LMM.- ¿Próximos proyectos?

CG.- La implementación en las aulas del Bachillerato Internacional a partir del próximo curso escolar 24-25, y los intercambios lingüísticos con países como Francia, Alemania, USA, Canadá que hemos retomado después de la Pandemia.

www.colegiolossauces.com/lamoraleja



Pablo Sagastibelza

Colegio Irlandesas El Soto -Fundación Educativa Mary Ward

La Moraleja Magazine.- ¿Háblenos de su experiencia como educador?

Pablo Sagastibelza.- Soy Licenciado en Ciencias de la Información y Humanidades. PDD por el IESE, Máster en formación del profesorado y en Dirección de fundaciones. Tengo experiencia en comunicación institucional, gestión cultural y formación in company; y también amplia experiencia en formación a jóvenes. Desde hace 30 años colaboro con la Universidad Católica de El Salvador como docente y en proyectos de cooperación internacional. Este es mi noveno año en el colegio y el quinto como director.

LMM.- ¿Lo más gratificante de su trabajo?

PS.- La sonrisa de tantos niños y niñas cada día. El inmenso agradecimiento de las familias por el trabajo que hacen los profesores y profesoras del centro, lo mismo que el personal de administración y servicios, extraescolares, comedor y limpieza.

LMM.- ¿Qué ha supuesto la Pandemia para los centros educativos?

PS.- Un gran estrés emocional, que aún estamos gestionando; y un ejemplo de abnegación imponente por parte de todos los do-

centes. Aún no se ha reconocido lo suficiente el trabajo de todos los colegios en este país, privados, públicos y concertados.

LMM.- ¿Qué valores priman en su colegio?

PS.- Los del Evangelio y los de nuestra Fundadora, Mary Ward: Libertad, Justicia, Sinceridad y Alegría. Querer servir a cada persona desde una pastoral oxigenante, en la que caben todos y se abraza a todos, como Jesús de Nazaret. Cada alumno en sus circunstancias debe ser único a nuestros ojos, como lo es a los ojos de Dios. Cada uno es único e irrepetible.

LMM.- ¿Cómo se aplica la tecnología?

PS.- Con sentido común, es decir, aprovechando al máximo todo lo bueno que tiene y evitando lo que no ayuda al aprendizaje del alumnado. Somos una de las pocas *Google Reference School Network* del mundo.

LMM.- ¿Qué entienden por innovación educativa?

PS.- Estar al día en los avances de la neuroeducación y buscar el modo de aplicarlo a través de nuestras metodologías activas, donde el alumno es el protagonista de su aprendizaje.

LMM.- Competencias como la artística y la emocional, ¿cómo las desarrollan?

PS.- Aparte de las asignaturas curriculares y extraescolares que trabajan estas áreas, desde el Departamento de Orientación dedicamos muchas energías a trabajar el mundo emocional de nuestro alumnado. Además, el programa del Grado Musical -certificado por la *Associated Board of the Royal Schools of Music (ABRSM)*-, es una gran apuesta del centro en este ámbito. En el Grado están sus alumnos, las tres orquestas del centro, el coro y los conciertos pedagógicos.

Todos los meses me reúno con la Comisión Permanente del AMPA y es de los momentos más gratos que tengo cada mes.

LMM.- ¿Cuál es su elemento diferenciador?

PS.- La aplicación en el día a día del colegio la espiritualidad y pedagogía ignaciana (S. Ignacio de Loyola, fundador de los jesuitas): en el aula, en la gestión, en el trato entre unos y otros... Son casi 500 años de experiencia educativa contrastada. Además, muy pocos colegios tienen el 30% o 40% de sus profesores que sean antiguos alumnos o alumnas del propio centro. O cuatro hectáreas de terreno en medio de La Moraleja.

LMM.- ¿Fomenta el colegio la participación activa de los padres?

PS.- Totalmente, sin las familias no somos nada. Es clave que vayamos de la mano colegio y familia porque la educación es tarea conjunta. Educar a los hijos es lo más grande que hacemos como padres y el colegio es actor fundamental en esa educación.

Todos los meses me reúno con la Comisión Permanente del AMPA y es de los momentos más gratos que tengo cada mes.

LMM.- ¿Qué balance hace de sus años como director?

PS.- Muy positivo, incluso a pesar de la pandemia del Covid, que nos trajo momentos muy duros. Cada día aprendo cosas nuevas, crezco como persona y como profesional y esto es, sin duda, gracias a quienes me rodean. Todos los días me levanto con muchas ganas de venir al colegio, cada vez más.

Además, crecemos en calidad académica y en número de alumnos, nuestros proyectos van cuajando. ¿Qué más se puede pedir?

LMM.- ¿Qué le diría a las nuevas familias que están pensando que sus hijos estudien en el colegio?

PS.- Pensad qué queréis vivir en vuestra casa y qué colegio cuadra mejor con ese ideal. Ningún colegio es perfecto. Este es un colegio familiar, basado en valores cristianos, de alta calidad académica, con gran nivel de inglés, que intenta aprender de sus errores, que quiere ser flexible a la hora de acercarse a cada alumno.

LMM.- ¿Proyectos?

PS.- Terminar el nuevo patio de Infantil: 2.300 metros cuadrados en consonancia con nuestras metodologías activas y la naturaleza. Es un gran aula al aire libre donde se aprende jugando.

www.irlandesaselsoto.net

¡Vuelta al cole!

Actividades extraescolares

Llega el otoño y con él llega el momento de preparar las mochilas, libros de texto y demás material didáctico. Todos queremos ofrecerles a nuestros hijos una formación lo más completa posible, por ello, la mayoría de los niños completan su jornada académica con una amplia variedad de extraescolares.

En este especial, conoceremos las propuestas de actividades de nuestra zona: idiomas, deportes, música, baile, teatro, arte, expresión corporal o robótica. ¡Una oferta sinfín que hará las delicias de los pequeños de la casa!

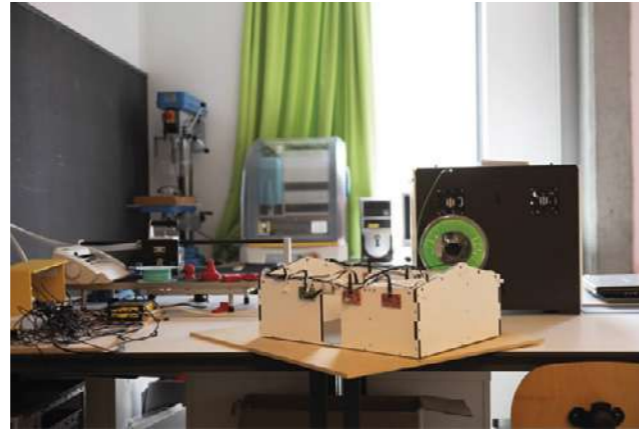


Liceo Francés

Al finalizar las clases, el Liceo Francés ofrece a las familias un servicio de actividades extraescolares en francés que permitirán a los alumnos ampliar sus conocimientos y seguir en contacto con el idioma, así como desarrollar sus talentos artísticos, científicos o deportivos.

El Liceo Francés propone un abanico de talleres dirigidos por profesores titulares de la Educación Nacional francesa, que fomentan la creatividad, el interés por el medio ambiente, la apertura a los demás, la autoestima y el sentido crítico. Entre ellos, destacan las siguientes actividades: siembra y plantación, estimulación musical y juegos teatrales, programación, amar las matemáticas, sketchnoting, filmar y realizar un cortometraje, pequeños reporteros, coro, teatro, talleres de naturaleza, padel, origami...

En paralelo, asociaciones colaboradoras - asociación de padres de alumnos, asociaciones culturales y deportivas - complementan esta oferta con talleres en español y en inglés (baloncesto, equitación, ballet, esgrima, atletismo, tenis, ajedrez, etc.)



Tel. : 693 924 512 | assistantesaintexupery@lfmadrid.org
Camino Ancho, 85 (28109) Alcobendas

Colegio Irlandesas El Soto



En el corazón de su proyecto educativo se encuentra un compromiso inquebrantable: proporcionar una educación de calidad que no solo forme a estudiantes exitosos, sino que también cultive personas íntegras, con una vida cristiana comprometida y que contribuyan de manera significativa a la sociedad. Las actividades extraescolares desempeñan un papel fundamental en el colegio, con el carisma de Mary Ward.

La educación va mucho más allá de lo que se imparte en las aulas y las actividades extraescolares representan un trampolín invaluable para que los estudiantes desarrollen habilidades, talentos y valores, que rara vez pueden ser

abordados de manera exhaustiva en el plan de estudios convencional.

No solo fomentan su crecimiento físico y mental, también inculcan valores fundamentales como el trabajo en equipo, la responsabilidad, la disciplina y la creatividad. Brindando a los alumnos la oportunidad de explorar sus intereses y pasiones, lo que contribuye de manera significativa a su autoestima y confianza en sí mismos.

C/ Begonia 275 (28109) Alcobendas – Madrid
Tel. : 91 650 15 00 | Info.elsoto@feducativamaryward.org

Colegio Internacional Escandinavo

La diversión y el aprendizaje no terminan cuando acaba la jornada lectiva. El Colegio Internacional Escandinavo tiene una gran variedad de actividades. La música es una de las señas de identidad del colegio y muchos son los alumnos que cantan o tocan instrumentos después de clase. Las actividades deportivas también son populares e incluyen fútbol, judo, rítmica, voleibol, tenis, baloncesto, equitación y "floorball". Las clases de teatro tienen mucho éxito. Además se ofrecen clases de bienestar (My Happy Soul), robótica e idiomas. Este año hay también un club de debate, donde los alumnos aprenderán a defender sus ideas y a hablar en público. Nuevo también es "EL ABC del Artista" donde los alumnos aprenden a expresarse a través del color y de la composición y con técnicas mixtas inspiradas en artistas de diferentes épocas y estilos. Las actividades se imparten en inglés, español y sueco.

Tel. : 91 650 01 27 | colegio@escandinavo.com

ST Georges

El colegio británico St. George ofrece una gran variedad de extraescolares: divertirse, compartir y aprender son la base de todas sus actividades. Mientras continúan algunas de las más populares, como fútbol, baloncesto, ajedrez, robótica, patinaje artístico, netball, chino o tenis, este curso se han incluido nuevas actividades como Cirque du Soleil, Modelo de Naciones Unidas, club de debate, club de ciencias, grupo de rock o teatro, entre otras. Estas actividades permiten a los alumnos dedicar tiempo a sus hobbies después del colegio, así como ampliar sus áreas de conocimiento y habilidades, para complementar su currículum académico.

C/ de los Padres Dominicos, 1. 28050 Madrid
Tel. : 916 508 440 | admissions@stgeorge.es





140

AÑOS ABRIENDO MENTES 1884-2024

Este mundo necesita más mentes libres, creativas y preparadas para, unidas, hacer frente a lo que depare el futuro.

-  Colegio internacional abierto a alumnos no francoparlantes
-  Introducción al inglés desde los 3 años
-  Excelente preparación académica para estudios superiores
-  Compromiso con el desarrollo sostenible



CURSO 24/25
MATRÍCULA ABIERTA
www.liceofrancesmadrid.org



¡Reconócelo, siempre quisiste tocar algún instrumento musical!

Centros de Música Luis Estrella

40 años en Alcobendas impartiendo música con alumnos desde muy temprana edad, avalan su trayectoria profesional en la zona norte. Desde entonces, han trabajado para intentar conseguir una especialización en las clases para adultos, en grupo o individual, con un programa en continuo desarrollo.

Desde su creación, ya disponían de la tecnología más avanzada con teclados, pianos digitales, órganos electrónicos, guitarras/eléctricas, baterías y otras disciplinas como el canto. Hoy, escuelas de España y Portugal imparten su programa de educación musical.

Los alumnos formados en sus centros destacan en el mundo de la música, otros colaboran como profesores o como directores de sus propias escuelas. Asimismo, sus estudiantes pueden disfrutar participando en conciertos que organizan periódicamente.



La Moraleja: P° de Alcobendas, 10 (C.C. El Bulevar)

Tel.: 91 650 86 61 | escuela@musicalia.es

Alcobendas: C/ Cruz, 12 - Alcobendas

Tel.: 91 654 27 32 | escuela.alcobendas@musicalia.es

www.musicalia.es



TRAMPANTOJO ESCUELA DE ARTE



EL ARTE DE APRENDER DESDE LA CREATIVIDAD, LA LIBERTAD Y EL JUEGO...



PASEO DE LA CHOPERA, 107. LOCAL C. ALCOBENDAS
PASEO DE FUENTELUCHA, 13. LOCAL 5. ALCOBENDAS
PASEO TIERRA DE MELIDE, 30. LOCAL 3. LAS TABLAS

INFORMACIÓN: 630 302 684

 @ESCUELATRAMPANTOJO
 WWW.ESCUELATRAMPANTOJO.COM

Los Sauces La Moraleja

A sus alumnos les gusta la aventura, el deporte, pasarlo bien y hacer amigos, por eso no dudan en apuntarse a alguna de las actividades extraescolares.

Después de la jornada escolar pueden disfrutar de actividades lúdicas y recreativas que organizan en el Colegio Los Sauces La Moraleja durante todo el curso.

Las extraescolares ayudan a los estudiantes a establecer un mejor control sobre el tiempo, crear hábitos de estudio, asumir responsabilidades y fortalecer amistades. Son una herramienta más que contribuye al desarrollo de sus aptitudes y personalidad. Además, les ayuda a mejorar aspectos como la atención, coordinación, resistencia, agilidad, fuerza, elasticidad, comunicación, creatividad e imaginación, entre otros.

Cuentan con actividades deportivas como pueden ser gimnasia rítmica, baloncesto, fútbol sala o taekwondo; también con actividades plásticas y musicales como dibujo o iniciación al violín; y rítmicas y de movimiento como expresión corporal.

Camino Ancho, 83 – La Moraleja

Tel.: 916 50 17 90 | www.colegiolossauces.com/lamoraleja



- Newborn
- Familia
- Niños
- Comunión
- Bonos regalo
- A domicilio

www.tcachfotografias.com



JOSÉ PORCEL

ESTUDIO

DANZA Y ARTES ESCÉNICAS

AVENIDA PUENTE CULTURAL Nº1 - NORTE REAL SPORT CLUB - SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
T. 658 778 975 | estudiodanzajoseporcel@gmail.com | www.joseporcel.com



CLASES

- Flamenco (todos los niveles)
- Danza española
- Ballet clásico
- Flamenco para niños
- Flamenco Inclusivo
- Guitarra
- Técnica flamenco
- Cajón flamenco
- Bailes de salón
- Actuaciones en directo de los alumnos durante el curso polivalente
- Cursillos durante el curso con grandes profesionales del flamenco

JOSÉ PORCEL

- Bailarín Ballet Nacional de España.
- Solista Ballet español Rafael Aguilar.
- Primer bailarín Ópera de París, compañía Antonio Márquez.
- Primer bailarín Ópera de Roma, Ópera de la Arena de Verona, ballet Lucía Real y el Cambario.
- Director, coreógrafo y productor del Ballet flamenco José Porcel
- 20 años recorriendo teatros como: Teatro Real de Madrid, Metropolitan de New York, Bellas Artes de México, Maestranza de Sevilla, etc...



BALLET FLAMENCO INCLUSIVO

NORTE REAL sport club



St George Madrid

AN INTERNATIONAL BRITISH EDUCATION



From 2 years old

**Achieving excellence
where every child matters**

admissions@stgeorge.es | 916 508 440



Club Cultural Sapere Aude

Escuela de pensamiento y humanidades para adultos

Si buscas estimulación intelectual, relacionarte socialmente, enriquecimiento personal, evolución cultural y divertirse aprendiendo. Si quieres redescubrir la alegría de aprender, mantener tu cerebro activo y cultivar nuevas pasiones. Este Club es tu sitio.



¿A quién se dirige?

Adultos con inquietudes culturales que buscan ampliar su conocimiento y comprensión del mundo a través de la cultura, la filosofía, la historia, la literatura, la música, el arte y la psicología del bienestar. Y todo en un entorno único en sus Campus de La Moraleja.

Un proyecto que nace de la pasión por las humanidades y el deseo de comprender mejor el mundo en que vivimos. Por ello, sus asesores han preseleccionado un grupo de materias fascinantes que te ayudarán a inspirarte y motivarte para tener un impacto positivo en tu propia vida y la de tu comunidad.

“Nuestros profesores gozan de reconocido prestigio y una gran experiencia en las aulas. Les apasiona compartir sus conocimientos y crear entornos de aprendizaje que fomentan el desarrollo intelectual, el pensamiento crítico y el compromiso social”, subrayan desde el Club.

Su enfoque pedagógico se basa en la creencia de que el aprendizaje es más efectivo cuando lo conviertes en un proceso activo y participativo, por ello proporcionan al alumno una experiencia única donde combinan el aspecto lúdico y social con el didáctico.

Campus itinerantes en entornos exclusivos y, lo más importante, rodeado de expertos y de gente interesante y con inquietudes. Una verdadera oportunidad para profundizar y aclarar los aspectos que más interés te hayan despertado. Participa activamente y contribuye a un debate apasionado que desarrolle el pensamiento crítico.

Club Cultural Sapere Aude propone cursos trimestrales (ver en su página web) en La Moraleja y, próximamente, en otras zonas de Madrid como La Finca, Conde Orgaz y Barrio de Salamanca.

¡Entra en su página web y matricúlate en cualquiera de sus cursos!

Club Sapere Aude

Tel.: 680 546 400 | 646 383 365

info@clubsapereau.de.com | www.clubsapereau.de.com

Una escuela de pensamiento y humanidades para adultos que va más allá del aula tradicional para ofrecerte entornos únicos e innovadoras metodologías de aprendizaje para profundizar en el conocimiento humano y el crecimiento personal.

Aumenta tus relaciones sociales en tu comunidad con sus desayunos o tardeos, donde podrás disfrutar del curso de tu elección con los más reputados catedráticos y expertos, seleccionados metódicamente por su equipo de curators.

Body

mind

soul

Con la llegada del otoño tenemos que tomar medidas para mantener un ritmo de vida lo más saludable posible. No hay belleza sin salud física (y mental).

Masajes, deporte, estética, meditación, salud dental...Toma buena nota de las propuestas que te traemos: van a cuidar de ti en la nueva estación.

Bienestar y salud

Y salud
BIENESTAR

Carla Santos Body Care

Especialistas en Dreno Redux

La estética avanza cada vez más y trae soluciones para quien busca mejorar el cuerpo sin necesidad de pasar por el quirófano. Así nos lo explica Carla Santos, directora gerente de CS Body y profesional experta en masajes reductores. La combinación de aparatología (Radiofrecuencia) y el masaje moldeador Dreno Redux son capaces de lograr resultados muy satisfactorios.



La Moraleja Magazine.- ¿Cómo es el masaje Dreno Redux?

Carla Santos.- Es un tratamiento totalmente personalizado, priorizando tratar las zonas más necesitadas del cuerpo. El masaje moldeador Dreno Redux se realiza con movimientos rigurosos, rápidos y firmes, combinado con Radiofrecuencia, maderoterapia, metalterapia, masaje moldeador y finalizando con drenaje linfático.

LMM.- ¿Cuáles son sus beneficios?

CS.- El tratamiento Dreno Redux tiene muchos beneficios: reducir volumen, celulitis y el aspecto de piel de naranja; mejora la circulación sanguínea y función intestinal, disminuye la retención de líquidos que causa hinchazón, elimina las células muertas y toxinas del cuerpo, mejora la piel y moldea el cuerpo.

LMM.- ¿Cuántas sesiones son necesarias para obtener resultados?

CS.- El masaje moldeador se puede hacer dos veces a la semana para lograr resultados más rápido en fase inicial, y para quien mantenga una dieta regular y actividad física, el masaje puede pasar a una vez a la semana.

El número de sesiones depende de la respuesta fisiológica de cada paciente y los resultados deseados, por esta razón es importante hacer una evaluación previa con el profesional. La duración de cada sesión es de 50 minutos, con un intervalo de 48 a 72 horas entre cada una.

LMM.- ¿Qué cuidados pre y post masaje moldeador se recomiendan?

CS.- Es recomendable hacer una exfoliación corporal una vez a la semana para que la penetración de los productos

termogénicos aplicados hagan más efecto. Para potencializar los resultados post masaje se recomienda beber mucha agua para mantener la hidratación de la piel y hacer ejercicio físico.

LMM.- ¿Contraindicaciones?

CS.- Si estás pensando en hacer el masaje moldeador reductor hay que asegurarse que no estás embarazada, ya que está contraindicado, especialmente en el abdomen.

Tampoco se recomienda en personas con cáncer, fiebre alta, osteoporosis, trombosis e insuficiencia cardiaca. Además, si tienes hipertensión no controlada no se debe hacer el masaje moldeador, ya que aumenta la circulación sanguínea.

LMM.- ¿Resultados?

CS.- Los procedimientos ofrecidos en el masaje moldeador, con movimientos rigurosos, el uso de maderas, aparatología y cremas con principios activos específicos, tienen resultados excelentes.

La Radiofrecuencia estimula el colágeno de la piel, previene la flacidez buscando siempre mejorar las regiones con más cantidad de adiposidad y celulitis, favoreciendo el aumento de la circulación sanguínea y moldeado corporal.

LM.- ¿Consejos para quién busca empezar un tratamiento reductor corporal?

CS.- En una cita de evaluación corporal se debe explicar a la profesional las zonas de tu cuerpo que deseas mejoras y hacer un masaje de prueba antes de adquirir el tratamiento completo, para probar las sensaciones del masaje moldeador y la aparatología necesaria para tu tratamiento personalizado.

CS Body Care

Av. Vestisquero de la Condesa, 14 - Madrid

Tel.: 685 246 041

@csbodycare_estetica





Central Care

El mejor centro médico estético de Madrid está en La Moraleja

Un nuevo concepto de estética llega a La Moraleja. Hablamos de Central Care, un espacio innovador, garantía de calidad, profesionalidad y atención. Un centro pionero que ofrece lo más novedoso y aparatología de última generación en tratamientos médico estéticos.

Su propietaria, Angélica Rodríguez, es el alma máter, su saber hacer y experiencia como esteticista profesional desde hace 15 años convierten Central Care en garantía de éxito y resultados. Con una Maestría en Dermocosmética de la Universidad de Murcia, cuenta con su propia línea de cosmética; y es especialista universitario de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en Micropigmentación, y de la Universidad La Salle en Micropigmentación Oncológica.

Utilizan los equipos más punteros para realizar los diagnósticos faciales y corporales, y realizan tratamientos personalizados para cada cliente. Ella te acompaña en todo el proceso y entabla con sus clientes una relación de absoluta confianza y reserva.

Atención personalizada, tratamientos hechos a la medida de las necesidades de cada cliente y una amplia y variada carta de servicios con precios muy competitivos, definen este espacio.

“La capacidad de entender las necesidades de presupuesto de los clientes, lo que les preocupa, lo que desean mejorar y eliminar, hace que este centro se encuentre dentro de los mejores espacios de medicina estética de Madrid”, subrayan desde Central Care.

Su decoración y ambiente son un puro deleite para los sentidos. Y lo mejor, se pueden apreciar los resultados desde la primera sesión. En La Moraleja no existe un lugar como este, su interior te sumerge en un ambiente de relajación y

privacidad -ya que por políticas del lugar no permiten que el bullicio y la aglomeración interrumpen a sus clientes-, te hace sentir especial y valorado.

Su directora y fundadora, Angélica Rodríguez, nos cuenta en exclusiva todos los detalles de esta nueva apertura.

La Moraleja Magazine.- ¿Quién puede ir a Central Care?

Angélica Rodríguez.- Cualquier persona que quiera cuidarse. Desde niños hasta mayores, sin excluir a nadie, ya que también ofrecemos tratamientos a embarazadas y a personas enfermas e inmunodeprimidas.

LMM.- ¿Se puede realizar sólo una manicura o un tratamiento capilar?

AR.- Sí, claro. Lo mejor de todo es que incluye un ritual de spa para tu piel o tu cabello, con productos y esmaltes que ayudan a combatir las secuelas de los químicos. Una vez vivas la experiencia y sientas que además de tener una simple mani-



cura o un peinado bonito, tus uñas, tu piel y tu cabello están más sanos, los vas a preferir.

LMM.- ¿Quiénes son los profesionales que trabajan en Central Care?

AR.- El equipo que trabaja en Central Care ha sido seleccionado personalmente por mí, dándoles la formación adecuada en atención al cliente. Tengo un equipo agradable, confiable y super formado para atender al cliente en lo que necesite.

El trato es único, en cada visita tienes una carta abierta de bebidas y te hacen sentir como en casa. En cada manicura puedes elegir la opción de SPA y por un competitivo precio de tan sólo 25€.

Me gustaría presentaros a nuestro equipo de profesionales: Laura Castrillo. Profesional de la estética desde hace 5 años, con especialidad en quiromasaje, maderoterapia y técnicas de drenaje linfático, cuenta con amplia experiencia en moldeamiento corporal, certificada en criolipólisis y lipólaser.

Los clientes atendidos por Laura cuentan que sus masajes son revitalizantes y energizantes, la combinación de la técnica manual con aparatología convierte el servicio que da a sus clientes en lo mejor del mercado.

Nohelia Luna. Profesional de la estética desde hace 4 años, con especialidad en Láser Azul, Láser Diodo, Q-switch, IPL, cuenta con experiencia certificada en hydravital y técnicas de drenaje facial, endermología y radiofrecuencia.

Los clientes atendidos por Nohelia dicen que sus tratamientos faciales se convierten en una experiencia de relajación y excelentes resultados, realiza la combinación de





aparatoología y dermocosmética, dando como resultado un excelente asesoramiento y experiencia.

Marta Mirayo. Técnica de uñas y auxiliar de peluquería desde hace 6 años, con especialización en uñas acrílicas, en gel, nail artist, reflexología podal, depilación con hilo, lifting de pestañas, depilación con cera, diseño de cejas y coloración con Henna.

Los clientes atendidos por Marta manifiestan que sus manicuras y pedicuras tienen un acabado limpio, sus manos son suaves y las pedicuras son completas y curativas, realiza todo tipo de esmalado y es una artista con las uñas.

Carlos Alcivar. Profesional en peluquería con master en colorimetría y 13 años de experiencia, con estudios en estética y técnicas de maderoterapia, cuenta con especialidad en nuevas tendencias de mechas, considerado uno de los mejores profesionales en técnicas de alisados y tratamientos capilares.

Los clientes atendidos por Carlos comentan que es espectacular, la forma en que trabaja el cabello y combina sus conocimientos para reflejarlos en un cabello saludable, realiza asesoramiento de imagen, tendrás un cambio de estilo formidable.

LMM.- ¿Cómo se puede obtener información acerca de las novedades de Central Care?

AR.- En nuestras redes sociales y en nuestra página web, o en el teléfono 680 36 57 51.

LMM.- ¿Dónde están ubicados?

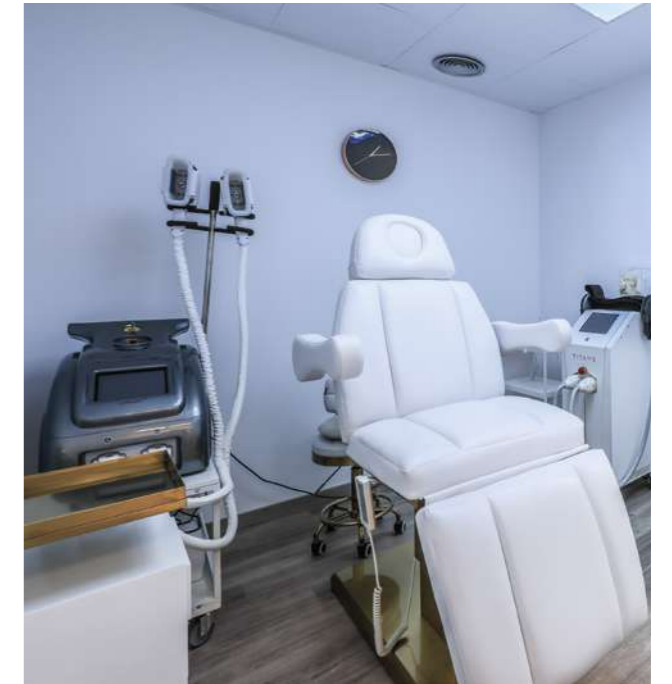
AR.- Estamos en la calle Azalea, 1 (Edificio D) en el Soto de la Moraleja, Madrid.

LMM.- ¿Qué tratamientos son los más solicitados?

AR.- Nanoskin con Oxigenoterapia Hydrafacial. Consiste en un tratamiento facial que aporta al rostro oxígeno líquido, se utiliza el equipo Hydrafacial que sirve para exfoliar, eliminar células muertas, extraer impurezas y permite la infusión de sueros revitalizantes y purificantes como la placenta y la vitamina C. Este tratamiento es ideal para pieles desvitalizadas y efecto antiarrugas. La placenta hidrata, estimula y revitaliza los tejidos dando fuerza a las defensas naturales del rostro.

Liposucción sin cirugía es otro de nuestros tratamientos estrella. También conocida como Hidrolipoclasia Sónica, es un tratamiento estético de microinyecciones de hidrolipoclasia, un producto médico capaz de romper la célula grasa (el adipocito) de forma que se libera la grasa que contiene en su interior. La hidrolipoclasia está indicada para la eliminación de celulitis y volumen en cartucheras, muslos y abdomen, así como en antebrazos, cuello, papada, rodillas y espalda.

Criolipólisis. Durante la criolipólisis sucede lo siguiente: los ácidos grasos contenidos en las células grasas se cristalizan. Las células se autodestruyen progresivamente durante



un período de 6 semanas a 3 meses. Las células grasas mueren y se eliminan gradualmente por el organismo a través de las vías naturales.

Fibroblast Plasmapien. Las zonas del cuerpo que tratamos con este tratamiento son los párpados, peribucal, cuello, óvalo, estrías, elevación de cejas, entrecejo, frente completa, pómulos, interior de brazo, interior de pierna, elevación de senos, tratamiento de acné o de manchas, eliminación de procesos de pigmentación, microblading y micropigmentación de forma ligera en la zona deseada. Puede requerir más de una sesión, dependiendo de la zona y los resultados, esto lo define el especialista con previo diagnóstico gratuito.

Corrige el doble párpado, elimina las estrías, mitiga las arrugas y di adiós a la flacidez. Renueva tu piel de forma natural. El efecto de este tratamiento es rejuvenecer, reafirmar, levantar y contraer. En cuanto a posibles efectos, deja unas pequeñas costras que se forman en el área tratada que pueden ser visibles durante una semana. Entre otros beneficios: cicatrización rápida y sin riesgos, es indoloro (sin cirugía y sin cortes).

Hollywood Peel. Ofrece resultados inmediatos e indoloros y sin ninguna clase de efecto secundario, su nombre se debe a que las celebridades de Hollywood se realizan este tratamiento con mucha frecuencia. Es una técnica fabulosa que

ofrece los mejores resultados en cuanto a rejuvenecimiento facial y se puede aplicar en todo tipo de pieles.

Lifting sin cirugía. Este lifting es un procedimiento que consiste en estirar la piel del rostro para eliminar la flacidez y las arrugas, este tratamiento surge como alternativa a la cirugía plástica y se puede realizar en rostro, cuello y pecho. Central Care utiliza Láser Co2 Fraccionado, Láser Amarillo, Láser Azul, HIFU, Láser PLEXR, Láser Q-Switched (Q-SW), radiofrecuencia fraccionada, ondas de alta frecuencia y mesoterapia con enzimas antiedad. Los resultados son sorprendentes. Un tratamiento que se complementa adicionalmente con hilos líquidos tensores, con efecto bioestimulador de colágeno, hialuronato sódico más algas y biorevitalización que se activa de manera bioluminiscente.

Te invitamos a consultar toda nuestra carta de servicios, novedades y descuentos en nuestra página web y en redes sociales. Y conoce nuestra manicura y pedicura de lujo por tan sólo 40€.

Central Care Cuidados Integrales
C/ Azalea, 1 (Miniparc 1) - Edificio D
28109 La Moraleja, Alcobendas - Madrid
Parking gratuito
@centralcareintegrales
www.centralcare.es

LeMon Dental clínica

La vanguardia al alcance de tu mano

La dra. María Teresa Montesinos Hernando, licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Alcalá de Henares y licenciada en Odontología, es especialista en Endodoncia y Máster en Cirugía Bucal, Periodoncia e Implantología.



Más de dos décadas de experiencia profesional avalan su trabajo. Actualmente dirige su propia clínica, LeMon Dental, centro de referencia en Odontología en Valdebebas, Madrid.

La Moraleja Magazine.- ¿Cuál es el secreto del crecimiento de LeMon Dental?

Dra. Teresa Montesinos.- Nuestro crecimiento en estos 7 años que llevamos en Valdebebas creo que se debe a la mixtura entre modernidad y apuesta tecnológica, sin menoscabar el enfoque humanista que cualquier sector médico debe llevar implícito.

LeMon apuesta por una odontología totalmente personalizada, poniendo a disposición del paciente las últimas novedades del sector así como la aparatología y las tecnologías más vanguardistas.

LMM.- Son un centro odontológico de referencia en la zona de Valdebebas y La Moraleja, ¿qué destacaría de su clínica?

Dra. TM.- Nuestro gran equipo, sin duda, especializado y multidisciplinario: así conseguimos hacer un correcto enfoque diagnóstico y un plan de tratamiento ordenado que conduzca hacia un resultado favorable y estable en el tiempo.

El primer paso es dedicarle tiempo a la primera visita, tan importante y valiosa, porque en ella detectaremos qué es lo urgente desde el punto de vista médico, cuáles son las prioridades del paciente, sus miedos y sus objetivos, para así adecuarlos al plan de tratamiento.

Todo el equipo se esmera cada día en dar lo mejor de sí, en hacer de vuestro paso por el dentista una experiencia de lo más agradable, confortable y cálida. Y así seguiremos, porque esa es la esencia de LeMon Dental.

LMM.- Recientemente LeMon Dental ha sido reconocida internacionalmente como ejemplo de funcionamiento de clínica con Escáner Intraoral iTero. ¿Cómo ha sido conseguirlo?

Dra. TM.- Nosotros apostamos por la transformación digital de la clínica, hace ya 7 años, cuando nos trasladamos a Valdebebas. Sabíamos que una apuesta de altura tenía que ir de la mano de inversión digital, queríamos ofrecer una odontología de calidad y en consonancia con ello, aumentar la comodidad del paciente y la fiabilidad de nuestros tratamientos, así como los resultados estéticos, cada vez más demandados hoy en día. Con esta herramienta manejamos el Diseño Digital de Sonrisa (DSD), realizamos la rehabilitación




protésica sobre implantes y todos los tratamientos de ortodoncia invisible con alineadores. Actualmente, en LeMon el 95% de nuestros tratamientos de ortodoncia tanto en adulto como en paciente infanto-juvenil, son resueltos exitosamente con alineadores invisibles.

LMM.- También son un referente en Odontopediatría en la zona, ¿cuál es su experiencia con el paciente infantil?

Dra. TM.- Sabemos que si hay un paciente especialmente sensible y vulnerable al ir al dentista es un niño. Nos derivan pequeños que en otros centros no han conseguido ser tratados, y a veces con tan sólo una cita de "motivación" y con manejo de la conducta, conseguimos que vengan seguros y confiados a la consulta.

Estos niños, que serán más tarde nuestros jóvenes adultos, habrán interiorizado que ir al odontólogo puede ser una experiencia amable.



Clínica LeMon Dental
C/ Josefina Aldecoa, 8
Tel.: 910 66 05 48 - 677 99 71 98

La Casa de la Luna

Un lugar para la serenidad y la transformación personal en El Encinar de los Reyes



Foto: Julieta de Zulueta

Alicia López-van Dam lleva años impartiendo clases de yoga y meditación

“El yoga me fue atrapando poco a poco, conocer con catorce años al orientalista, escritor, filósofo y músico Fernando Díez dejó una impronta imborrable en mí; a los dieciocho, en un viaje a la India, entendí que, sin haberlo buscado ya tenía un maestro. He sido muy afortunada, por la calidad de su persona y de sus enseñanzas.”

Imparte clases para todos los niveles: “Este curso he abierto Clases de iniciación al yoga. Saber qué hace al yoga tan especial, explicar su filosofía y despertar al cuerpo antes de meterse en clases más exigentes es básico. Además, una clase de este nivel es válida también para avanzados que quieran hacer una práctica muy presente y meditativa.”

Más de media vida enamorada del yoga

“El yoga, más allá de la práctica física, es una ontología maravillosa que aborda desde los principios éticos para vivir en sociedad, hasta el entrenamiento de la mente para el sosiego. Un amigo de mirada sonriente, Daniel de Benito (fundador de la maravillosa @casacuadrau), me dijo una frase que resuena con mi visión personal: *-Si la vida fuera un juego, el yoga serían sus instrucciones-*. Y eso busco, jugar siguiendo los pasos de esta filosofía ancestral que conoce al ser humano desde dentro



Foto: Luis Benolier

y al detalle. Es un privilegio enseñar yoga y guiar sesiones de meditación. Nos quejamos de lo rápido que va todo, de que no nos da la vida, La casa de la luna es un espacio donde puedes pasar un tiempo semanal para parar. Me gusta decir que los encuentros de meditación son *miniretiros* semanales.

@lacasadelaluna_encinar

HORARIOS

Yoga iniciación:

Lunes de 11:45 a 13:00 y jueves de 19:30 a 20:45

Yoga :

Lunes y miércoles de 10:00 a 11:15

Martes de 19:30 a 20:45

Meditación (10€/sesión)

Avanzada: lunes de 20:00 a 21:00

Iniciación: miércoles de 20:00 a 20:40

Innovación Cryo-Flash Cream-Mask

Clarins se ha inspirado del poder del frío combinando lo mejor de la naturaleza y de la ciencia para ofrecer una mascarilla vanguardista capaz de bajar la temperatura de la piel 4 grados para tensarla, alisarla y reafirmarla siendo dos veces más eficaz que un tratamiento de crioterapia. La textura de Cryo Flash de color azul verde se desliza como un hielo sobre la piel. Brinda una sensación de frescor y de relajación.



Con “Innovation Cryo Starter Technology” Clarins pone de relieve un proceso natural de la piel llamado flash calcio. Se trata de una entrada rápida de calcio en las células, una especie de inyección de combustible que favorece la renovación celular, en concreto la de los queratinocitos.

97% de las mujeres que lo probaron aseguran que notan su inmediato efecto refrescante.

88% de ellas notan que sus poros están menos visibles.

90% observan que su piel está más tersa, como después de un estiramiento.

93% de ellas declaran que su piel se ve más joven.

Usando Cryo-Flash dos veces por semana, después de 28 días, se nota una disminución de las arrugas de un -22 % y una mejora de la firmeza de la piel de un + 39 %.

Cryo flash se aplica en capa espesa sobre todo el rostro y cuello evitando el contorno de los ojos. Se deja actuar 10 minutos y se retira con un disco de algodón impregnado de loción tónica. También se puede aclarar con agua.

Belleza responsable:

- 93% de los ingredientes son de origen natural.
- 40% del vidrio del frasco proviene de vidrio reciclado. Los tarros de cristal son enteramente reciclables.
- La tapa del tarro está elaborada con 50% de plástico reciclado.
- El cartón del estuche proviene de bosques gestionados bajo criterio sostenible.

Precio Recomendado: 85,00 €

*Siendo el Distribuidor Autorizado quien libremente fijará el precio de venta al público.

Hacer consciente lo inconsciente

Terapia de Vidas Pasadas

La TVP (Terapia de Vidas Pasadas) es una herramienta/ método de sanación profundo. Comprende al ser humano en todos sus niveles: físico, emocional y espiritual.

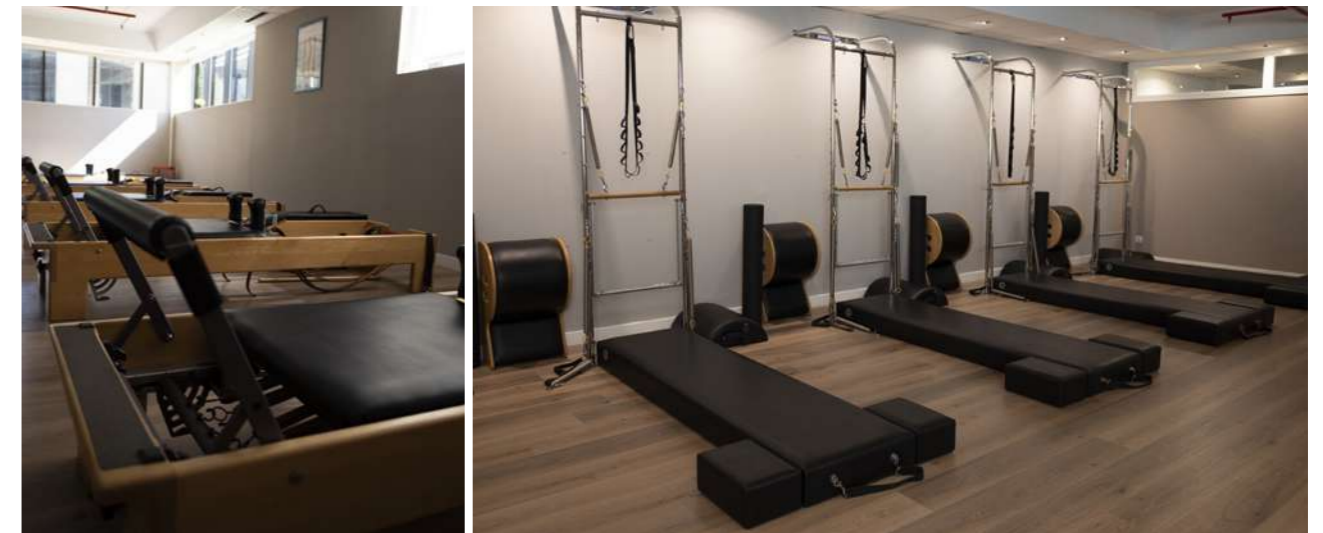
Se trabaja a través de la expansión de la conciencia, sin utilizar la hipnosis, la persona está plenamente consciente y responsable del trabajo que hace, accediendo así a conflictos, experiencias de repetición o traumas que en muchos de los casos se encuentran a un nivel no "del todo" consciente.

Accediendo a "estas memorias" -a veces excluidas de la conciencia física-, y de la mano de un terapeuta cualificado, podemos resolver en pocas sesiones (la mayoría de las veces) conflictos que posiblemente nos acompañen desde hace mucho tiempo y no necesariamente de vidas pasadas.

www.evamariamena.com



F6 Pilates Studio



Ya no tienes excusa porque en F6 Pilates te lo ponen muy fácil, un espacio cerca de ti, con Parking gratuito y con horario ininterrumpido de 8 a 22h. y con clases adaptadas a tus necesidades individuales, para hacer de tu entrenamiento algo personalizado.

Tú eliges si quieres una clase privada, en dúo o en grupo.

Tras una larga trayectoria, desde F6 PilateStudio nos proponen Pilates con máquinas, una técnica que entre otros beneficios, fortalece la musculatura corporal, reeduca el cuerpo y modifica malos hábitos posturales. Es importante que además de adelgazar, tonifiques y combatas la flacidez. Educar posturas, prevenir lesiones, favorecer la circulación,

reducir ansiedad y estrés son algunos de sus beneficios. Convierte el Pilates en tu mejor aliado.

Una atención integral que cuenta con un equipo técnico de especialistas altamente cualificados, así como salas individualizadas y espacios con maquinaria original del método Pilates.

Reserva tu clase privada de valoración gratuita.

Calle Caléndula 93

Miniparc III - El Soto de la Moraleja

Tel. : 91 143 45 66 - 667 86 70 72

www.f6pilates.com



"Laura es estupenda, tiene una sensibilidad muy especial. Sus terapias me ayudaron siempre muchísimo... en situaciones muy diferentes. Es muy recomendable para encontrar ese equilibrio tan necesario entre lo que piensas, sientes y haces. Mil gracias Laura por todo tu apoyo siempre."
Mayte M.



Laura Vilela

YOGA TERRAPIAS HOLÍSTICAS TALLERES Y RETIROS

REIKI - BIODESCODIFICACIÓN - TERAPIA TRANSPERSONAL - ANALISIS DE LOS SUEÑOS

SESIONES PERSONALIZADAS

Desarrollo mis clases y sesiones terapéuticas en función de las necesidades físicas y emocionales de la persona.

EXPERIENCIA

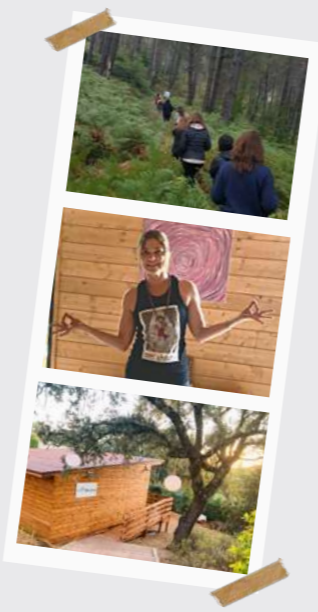
Soy Laura Vilela practicante de Yoga por mas de 30 años y profesora desde hace 20 años. Además, también soy Terapeuta Holística en varias disciplinas. He acompañado a personas de todas las edades y condiciones: niños, adultos, personas mayores, embarazadas o personas con limitaciones de movimiento. Estoy aquí para ti.

ATENCIÓN Y CUIDADO

Me encanta lo que hago y lo hago con todo mi amor, dedicándote toda mi atención y cuidado para que tengas una experiencia muy especial.

ESPACIO ÚNICO

Un entorno natural que te lleva a relajarte, a desconectar de la agitación y a sentirte en paz y armonía.



www.ommove.es

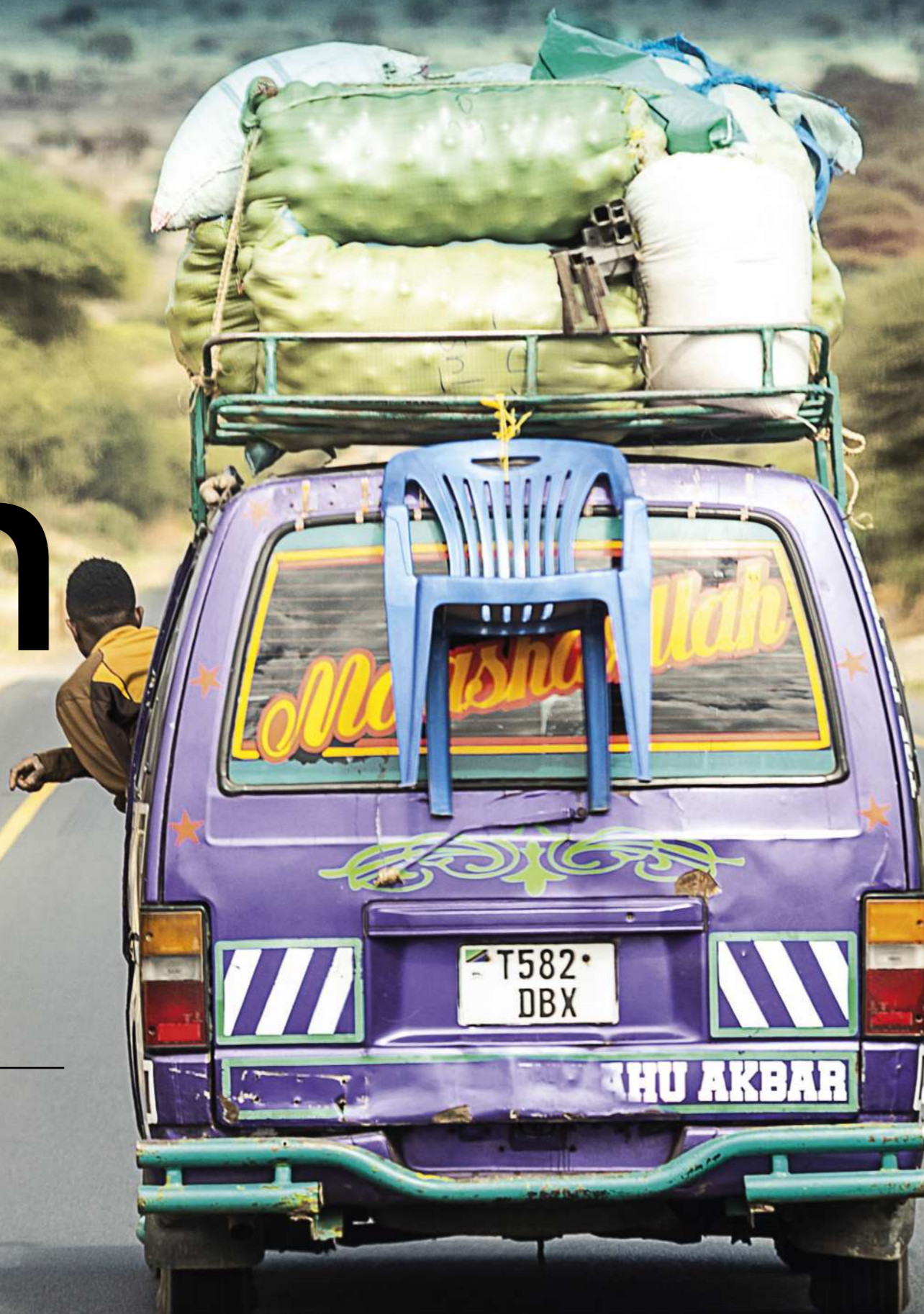
@om_move

+34 628123883

CIUDALCAMPO - MADRID

Tan za nia

EL GRAN SAFARI FOTOGRÁFICO
EN TIERRAS AFRICANAS



Hablar de África es hablar de luz, de color y de experiencias inolvidables. Un increíble escenario pletórico de vida animal donde los paisajes sin límite nos invitan a olvidar todo lo vivido y grabar en nuestra memoria una única sensación: libertad.

Quizás el mejor destino de África para contemplar fauna salvaje sea Tanzania, donde la variedad y concentración de especies animales deja sin palabras. Un safari fotográfico es una experiencia única e inolvidable en el bagaje de cualquier viajero, por modesta que sea su inquietud por la naturaleza. Contemplar como un sol de un rojo incandescente se apaga poco a poco en un horizonte de baobabs, o como un depredador culmina su cena tras una ardua cacería ante los ojos de los perplejos viajeros, o bailar al son de los tambores en algún poblado Masai... todo eso es Tanzania.

Las cifras de esta enorme Arca de Noé en la que la naturaleza aún se exhibe con toda su grandeza original, es abrumador. La población de cebras, gacelas, impalas, jirafas, jabalíes y otros herbívoros moradores de la sabana se cuenta por cientos de miles. La de ñúes supera el millón. Con ellos conviven miles de leones, leopardos, guepardos, hienas o chacales en un inacabable ciclo de supervivencia y muerte.

Inmensas llanuras de hierba sin horizonte salpicadas de acacias y baobabs donde de repente el paisaje cambia para transformarse en una espesa jungla, aunque, cualquiera de los escenarios es bueno para un encuentro fortuito con la fauna salvaje.

La temporada alta para los safaris coincide con los meses de mayor actividad migratoria de los herbívoros, normalmente de junio a octubre, aunque la abundancia es tal que la observación de antílopes y de toda clase de herbívoros, mamíferos y

reptiles, búfalos, avestruces, leones, guepardos o rinocerontes, está garantizada en cualquier momento del año.

El avistamiento de los animales, sobre todo de los felinos, depende en gran parte de la pericia de los conductores y guías de los safaris. Cada jornada de safari se convierte en un ejercicio de escrutinio y emoción que obliga al viajero a mantenerse en guardia constante para localizar entre los arbustos a los grupos de leones o a algún leopardo. La emoción de avistar alguno de ellos es indescriptible.

Primera parada: Tarangire

Tarangire, a solo 118 kilómetros de Arusha, es uno de los grandes parques nacionales de Tanzania (2.850 km²). Se con-

sidera uno de los más importantes en número de especies, especialmente en la época seca (de junio a noviembre), cuando alrededor de 55.000 herbívoros se concentran junto al río que da nombre al parque buscando los últimos recursos de agua disponibles.

Imposible entender el paisaje del parque sin los baobabs y los elefantes. Los grandes árboles pueden llegar a vivir más de 600 años y su silueta de ramas secas y ancho tronco recuerdan inevitablemente a los elefantes que se acercan a rascar su gruesa piel en la corteza y afilar sus colmillos en los viejos troncos.

Tarangire se considera uno de los parques con más elefantes de toda Tanzania. Más de tres mil ejemplares llegan



El parque de Ngorongoro o la llanura sin fin: una enorme caldera de 20 kilómetros de diámetro donde más de 25 mil animales de diferentes especies viven todo el año



desde el norte del país en busca del agua del río, haciendo las delicias de los viajeros

Segunda Parada: Serengeti

Parque Nacional del Serengeti nombre que en Masai significa “llanura sin fin”, una excelente descripción para los 13 mil km² de naturaleza y libertad que se abren en el horizonte.

Serengeti es, sin duda, la meta de todo amante de la fauna salvaje: tiene la mayor concentración de leones de África, posee kilométricas extensiones para ver guepardos en plena carrera y multitudinarias manadas de antílopes. Cuenta, además, con la migración animal más sobrecogedora del mundo.

El Parque Nacional del Serengeti es el hogar de los “Cinco Grandes” de África. Los integrantes de esta megafauna icónica son el leopardo (el más pequeño y esquivo de los 5), el

león africano, el búfalo, el elefante africano y el rinoceronte. El Parque Nacional Serengeti posee 3 secciones. La parte sur/central (Valle de Seronera), la clásica sabana llena de vida salvaje y la más popular para los safaris. El corredor occidental del parque está marcado por el río Grumeti y es una zona caracterizada por densos bosques y, finalmente, el área norte, la menos visitada y la parte donde el Serengeti se encuentra con la reserva Masai Mara, en Kenia. Los días en Serengeti siempre resultan insuficientes.

Tercera parada: el cráter de Ngorongoro

El Área de Conservación del Ngorongoro: una enorme caldera de 20 kilómetros de diámetro donde más de 25 mil animales de diferentes especies viven todo el año. Interminables llanuras moteadas de pequeños lagos que, según la



hora del día devuelven al espectador una atmósfera tornasolada entre el verde y el azul.

Incluso desde un mirador situado a más de 600 metros del fondo es posible identificar grandes manadas de búfalos o grupos de elefantes que pastan bajo la seguridad de las paredes volcánicas. Todo el cráter parece una reliquia de la feracidad perdida del continente africano.

El Área de Conservación del Ngorongoro es Patrimonio de la Humanidad y está ubicado a 180 km al oeste de la capital de Arusha, en el norte de Tanzania.

Uno de los encantos del cráter del Ngorongoro, a pesar de que los vehículos tienen prohibido salirse de los senderos establecidos, es sencillo: los animales, relativamente acostumbrados a la presencia del hombre, se acercan a los todoterrenos hasta distancias que algunos considerarían impensables. Aquí es posible que una manada de leones se pasee altivamente a escasos centímetros de un jeep o que una familia de elefantes decida cruzar la pista de tierra a un

El Área de Conservación del Ngorongoro es Patrimonio de la Humanidad y está ubicado a 180 km al oeste de la capital de Arusha, en el norte de Tanzania



par de metros de los visitantes. Todo es posible en este Arca de Noé que jamás conseguirás borrar de la memoria.

El cráter del Ngorongoro es conocido como la tierra de los Masais. La tribu, antaño dispersa por todo el Serengeti, fue realojada en las tierras altas del Ngorongoro y ahora pastorean sus reses en los nueve volcanes que engloba la reserva. Los Masai se asientan en poblados con forma circular llamados boma y alrededor del poblado colocan un cerco hecho con madera de árboles y espinas. La finalidad del cerco es la protección frente al ataque de animales salvajes.

Cuarta parada: Lago Manyara

El lago Manyara, un enorme lago de soda repleto de flamencos y todo tipo de aves que alcanza los 240 km² en época de lluvia y casi desaparece en la temporada seca, a mediados de octubre.

La vista es sensacional: la selva a las espaldas, un precioso bosque de acacias a la derecha, una sabana herbácea enfrente, un espectacular escarpe de 600 metros de altura al fondo, y el maravilloso lago de aguas someras a la izquierda. Hasta 11 hábitats distintos en un muestrario perfecto de la naturaleza del África ecuatorial.

El Lago Manyara es apreciado por poseer una población de flamencos que, concentrados en las orillas del lago, forman un impresionante manto de color rosa entre el que se cuelean los reflejos del sol en el agua. Esta es, sin duda, una de las imágenes más hermosas con la que los viajeros regresan de su experiencia africana.

Desde La Moraleja Magazine queremos hacer una mención especial a la agencia organizadora de este viaje, Explora Safaris, que cumplió con creces todas nuestras expectativas tanto a nivel organizativo como humano. Nada hubiese sido igual sin su experiencia. Su eslogan dice: "Nosotros soñamos con África". Ahora nosotros, gracias a ellos, también.



www.explorasafaris.com

Un tipo de safari para cada persona

C/ Bolívar, 26 - 28045 Madrid
91 468 43 96
jmencia@viajesbolivar.com



Planes de otoño

Menos horas de sol, más frío, más romanticismo, nuevos colores: así se podría resumir el otoño. La estación de las hojas amarillas tiene mucho potencial para probar experiencias nuevas.

Naturaleza, gastronomía, cultura, viajes... La llegada del otoño es el momento ideal para escaparte al campo y admirar como algunos bosques se tiñen de amarillo y rojo creando paisajes inolvidables. O probar todo lo que la gastronomía puede ofrecerte de nuevo, desde el membrillo a la calabaza pasando por las setas, tan tradicionales de esta época. También es el momento de disfrutar de los primeros vinos jóvenes de temporada o de conocer las ofertas nocturnas de la capital para aprovechar las horas extra de oscuridad.

Un buen vino, una exquisita cena, un buen libro o una escapada. Nueva estación, nuevos planes. ¡A disfrutar!

BARETO

La cervecería madrileña de toda la vida aterriza en Golf Park La Moraleja. Hablamos con Nacho Horcajada, socio fundador

Una cervecería madrileña de toda la vida, un punto de encuentro para los vecinos de la zona norte de Madrid, para los aficionados al golf y, sobre todo, para los amantes de las cañas bien tiradas y sus clásicas tapas: bravas, gildas, montado de chipirones...

Hablamos de Bareto, que abre su tercer espacio en la capital, concretamente en Golf Park de La Moraleja. Un proyecto que reivindica y recupera el concepto de la cervecería de toda la vida, en un entorno único, rodeado de espacios verdes, con vistas al campo de golf y dos terrazas, una abierta y otra climatizada operativa todo el año.

Un espacio de más de 400 metros cuadrados dónde se repiten sus ya icónicos ladrillos rojizos vistos en las paredes, la madera ahumada de las mesas, el mármol y azulejos blancos y azules vidriados en que revisten la barra y ya son marca de la casa; el acero inoxidable de las papeleras en los suelos, todo un alegato a tiempos pasados, a la sencillez que ha funcionado toda la vida. Y en las paredes, fotos de archivo en blanco y negro que narran la historia de Madrid.

Aquí podrás disfrutar de la mejor música en directo todos los viernes y sábados, y la proyección en sus pantallas de las grandes citas del golf mundial, los partidos de fútbol, tenis y la Fórmula 1.

En cuanto a su carta, como ellos dicen, es fácil, sin pretensiones, rica y resultona. De esta forma, los asiduos a La Moraleja podrán disfrutar de los platos estrella de Bareto: las patatas bravas receta de Madrid, el montado de chipirones (versión del bocata de calamares con pan de cristal y salsa especial de alioli de brava), sus imprescindibles flamenquines, las gildas (incluida la versión Bareto con pulpo) y el matrimonio de anchoa y boquerón..



La esencia de las barras

Este proyecto de Nacho Horcajada y los hermanos Kike y Curro Sánchez del Amo, iniciaba su andadura a finales de 2021 recuperando la mítica Cervecería Correos en la calle Alcalá 55, con el objetivo de recuperar la esencia de las cervecerías castizas y donde las grandes protagonistas fueran las cañas bien tiradas, las tapas para acompañar y la vida a pie de barra.

Desde entonces, ha conquistado a madrileños y turistas por igual y se ha convertido en punto de encuentro frente al Ayuntamiento de Madrid y en Pleno Paisaje de la Luz (Patrimonio Mundial de la Unesco).

Los empresarios hosteleros se atreven una vez más con la reciente inauguración de su segundo local en Atocha 120, a poco más de un kilómetro de distancia del primero y en otro punto estratégico de la ciudad, en pleno Triángulo del Arte y frente a la bulliciosa estación de Atocha.

Ahora, ya en plena expansión, inauguran su tercer local en el Golf Park de La Moraleja, para alegrar el día a día de los usuarios del club y del público de la zona. Nacho Horcajada, uno de los socios fundadores, nos habla en exclusiva de esta nueva apertura.

La Moraleja Magazine.- ¿Por qué nace Bareto?

Nacho Horcajada.- Bareto nace con la idea de volver a recuperar el contacto con las personas y las buenas costumbres “tan nuestras” que durante una triste y dura etapa de nuestras vidas, se nos privó. Creemos fielmente en que compartir “momentos” por pequeños que sean, aportan valor a esta sociedad que cada vez va más rápido y no tenemos tiempo de nada. Una caña después del trabajo, una celebración en familia, una despedida laboral, un buen partido de fútbol, son momentos fáciles de encajar y que su único fin es compartir y desconectar alrededor de una buena barra, terraza o mesa.

LMM.- Vuestros otros locales son muy urbanitas, ¿qué público esperáis conquistar en La Moraleja?

NH.- Nos adaptamos en cada local a las necesidades que vamos detectando. En este caso, contamos con un público recurrente y que practica en el complejo los deportes de golf y pádel, un amplio complejo empresarial alrededor y una zona norte, que se puede llegar a plantear el no ir al centro de Madrid en determinados momentos, siempre que seamos capaces de darles lo que necesitan.



LMM.- En vuestros locales de Alcalá y Atocha, se puede comer y beber a cualquier hora, ¿mantendréis la misma idea aquí?

NH.- En todos nuestros locales tratamos de estandarizar procesos y ser fieles a una filosofía y una marca que no confunda al cliente, por lo que este nuevo Bareto conservará la misma esencia que los otros dos, misma carta y una cocina ininterrumpida de lunes a domingo.

LMM.- Nos han llegado rumores de que la música en directo volverá a La Moraleja, ¿qué hay de cierto en eso?

NH.- Así es, hemos llegado para quedarnos y escuchamos a nuestros clientes a través de todas las plataformas que tenemos activas: rrrs, web, mail, teléfono... Hemos visto un público que demanda diversión y animación durante una cena desenfadada con familia o amigos y luego poder alargar ese momento de desconexión con un poco de música en directo o Dj, según proceda. Esto sucederá a partir del mes de octubre 2023, los viernes y sábados por la noche. Mantendremos siempre informados a nuestros clientes a través de nuestras redes sociales de los grupos y horarios de nuestras actuaciones.

LMM.- Tenéis unas vistas idílicas al campo de golf, cañas bien tiradas, buenas tapas, una impresionante terraza, aparcamiento gratuito... Suena a éxito asegurado, ¿cuál es el secreto?

NH.- En este sector no hay muchos secretos, ni nada es un éxito asegurado, aunque sobre el papel “pinte bonito”. Si es cierto que el espacio tiene muchas posibilidades, pero como todo en la hostelería no depende de un buen



local, un buen chef... Sino de un trabajo diario, de formar profesionales que entiendan de un control de gestión: comercial, marketing, compras, financiero, recursos humanos, I + D... Y lo más importante de todo, dar una buena dosis de cariño al negocio.

LMM.- Vuestro primer local "Bareto" abrió en 2021, ahora vais por el tercero. ¿Qué balance harías de estos dos años?

NH.- Efectivamente, como bien dices, este ya es nuestro tercer "Bareto" y seguramente no sea el último... En este tiempo, aunque sea corto, han pasado muchas cosas de

las que hemos aprendido y tratamos de mejorar día a día. Han sido dos años maravillosos, de muchísimo trabajo, sacrificio y entrega, pero ha merecido la pena. Estamos sentando las bases de nuestro negocio para poder seguir creciendo y dar a nuestros clientes el mejor servicio y calidad posible.

Bareto Golf Park La Moraleja

Av. De Europa, 10 - 28108 Alcobendas

Tel.: 914 90 23 46 - info@baretomadrid.com

www.baretomadrid.com

Golf Park

INSTALACIÓN LIDER EN EL APRENDIZAJE Y PRÁCTICA DE GOLF Y PÁDEL

**CUMPLE
25 AÑOS**



Carlos Osa, director general de GOLF PARK, explica que durante éstos 25 años han cumplido el objetivo de acercar el golf y pádel a todos los públicos, con la más alta calidad en sus instalaciones y servicios.

El complejo deportivo se encuentra en el Parque Empresarial de La Moraleja en Alcobendas, con un acceso directo desde la A-1, M-30 y M-40 y a escasos 10 minutos del centro de Madrid. Su amplio horario de apertura de lunes a domingo, permite a cualquier apasionado practicar su deporte favorito en cualquier momento.

En **GOLF PARK** además de disfrutar de unas magníficas instalaciones con aparcamiento gratuito puedes aprender a jugar al golf en su NICKLAUS ACADEMY, que cuenta con un equipo de profesores que imparten cursos y clases a alumnos de todas las edades con la metodología americana.

Entre sus instalaciones, cuenta con un campo de 9 hoyos Pitch & Putt, cuyo recorrido puede

realizarse en poco más de una hora, una zona de entrenamiento para el juego corto y un campo de prácticas con más de 100 puestos cubiertos y una longitud de casi 300 metros para practicar en condiciones reales de juego, incluso durante la noche gracias a su iluminación de torres con focos led.

GOLF PARK tiene a su vez 11 pistas de pádel, 4 de ellas cubiertas y 1 de competición, así como una ACADEMIA DE PÁDEL para iniciarte o perfeccionar este deporte.

El centro también dispone de la tienda de golf especializada CASTELLANA GOLF, servicios de fisioterapia con DFISIO y una restauración recientemente renovada con BARETO.

Son muchas las empresas que celebran sus *clinics* para empleados o clientes y que quieren estar presentes como patrocinadores y es que **GOLF PARK** es + QUE GOLF.





La Borda del Mentidero

Un elegante pajar de montaña para el otoño

Inspirado en las tradicionales bordas del Valle de Arán, La Borda del Mentidero es el restaurante perfecto para otoño e invierno. Este elegante pajar de montaña con un toque contemporáneo y urbano combina la cocina española y fusión con el mejor producto de origen en las brasas.

Al frente de esta propuesta gastronómica del Grupo Mentidero se encuentra Borja Anabitarte, empresario hostelero con una visión innovadora de la cocina y las materias primas de calidad. Formado en la mejor escuela de hostelería de Ginebra, ha trabajado con el chef José Mari Arzak.

Ese saber hacer y sensibilidad por la buena gastronomía le impulsan a abrir, siendo muy joven, su primer restaurante en la capital. Hoy, tras 20 años, cuenta con varios espacios de renombre que se enmarcan dentro del Grupo El Mentidero. La Borda, Las Brasas y La Sal, así como las fincas para bodas, ya son el "place to be" de la capital.

Ubicado en lo alto de una colina, La Borda del Mentidero es un restaurante acogedor, con techos de hasta ocho metros, diseñado por Madrid In Love. El estudio capitaneado por Juan Luis Medina ha conseguido crear un espacio con un toque british, sofisticado, acogedor y muy cool. Un comedor cálido y confortable donde la madera natural recuperada y la luz son los grandes protagonistas junto a textiles como el cuero, tartares de lana o linos que combinan con muebles antiguos tapizados, lámparas diseñadas en exclusiva y mucha vegetación. Un lugar perfecto para esos días de frío donde el crepitar de la gran chimenea es la banda sonora.

La propuesta gastronómica de la temporada

La Borda del Mentidero ofrece un menú donde no faltan los mejores productos de la huerta, del mar y carnes cocinados a la brasa. Platos para compartir como la Tortilla abierta de bacalao y piparras (16€), el Ceviche de pulpo, vieiras y langostinos (18,50€) o las Setas de temporada, huevo a baja temperatura y caldo de cocido (17,50€).

Más innovador, sus platos fusión, como las Mollejas a la brasa con chimichurri oriental (19,50€) o las Zamburiñas a la brasa con mantequilla nikkei (23,50€). Asimismo, tienen un apartado especial para la cocina japonesa, con creaciones como el Nigiri de salmón a la huancaína (16€) o de solomillo simmental con salsa bilbaína (18€); los Rollos de langostino en tempura con mahonesa kimchi (18,50€) o de atún picante con tuétano al carbón (24€).

Entre sus especialidades de la huerta, las Alcachofas a la brasa con papa ibérica (19,50€) o las Pencas rellenas de jamón ibérico y queso con jugo cocido (19,50€); del mar, el Rape al carbón con vinagre de sidra (59€/2pax) o el Arroz de calamar con alioli de lima (21€); y de carnes, diferentes preparaciones del solomillo de simmental -hamburguesa, steak tartare o a la brasa-, los Tacos de black Angus y tuétano (22€), el Lomo alto finlandes (59,50€/500gr, 2pax) o el guiso clásico del Mentidero, los Callos con mucho morro y suave toque picante (23€).

Y para terminar con un bocado dulce, deliciosas recetas como la Torrija caramelizada con helado de pistacho (9€) o las tartas, la templada de chocolate (9€) o la de queso (9€), entre otros postres.

En su carta líquida, encontramos una propuesta con una gran variedad de referencias, tanto de vinos tintos, blancos y rosados, como champagnes y cavas.

La Borda

C/ Ronda de la Comunicación, 5
28050 Madrid - Tel.: 911 08 88 10
reservas.laborda@mentiderodelavilla.es
www.mentiderodelavilla.es

SUGERENCIAS DE OTOÑO



Alcachofas confitadas a la parrilla con papada ibérica



Nigiris de salmón con salsa huancáin



Torreznos con hummus de endamabe y tomates confitados



Tarta de queso La Borda



Cabaña Marconi

El restaurante perfecto para desconectar este otoño

Existe un lugar en Madrid, apartado y escondido, entre encinas centenarias y jardines silenciosos, donde poder escaparse para disfrutar de la vuelta del otoño.

Fotos: Luis Benolier

Hablamos de Cabaña Marconi, el restaurante del Encinar de los Reyes conocido por su inmejorable localización a las puertas de Madrid, donde podemos aventurarnos entre los sabores del norte de Europa, con una especial parada en Estocolmo, lugar de origen por parte materna del fundador Marcos Olazábal Janson.

Es muy fácil enamorarse de sus ambientes acristalados con vistas al jardín, donde estilo nórdico, tablas de surf en las paredes y una librería de textos de aventuras por el mundo, acaparan todas las miradas.

Cabaña Marconi ofrece una cocina viajera y emocional donde cada plato evoca recuerdos y vivencias de su creador y gracias a esta peculiar vinculación entre tierras

lejanas y sabores, podemos probar platos escandinavos, belgas y franceses.

Las albóndigas suecas con mermelada de arándanos, puré de patatas y salsa agria o las Toast Skagen, la famosa tosta de gambas del mercado de Estocolmo, son solo algunos de los platos que protagonizan la carta de Cabaña Marconi.

Los amantes de la cocina healthy cuentan con una amplia oferta de platos de salmón como en la mejor tradición escandinava y un sinfín de platos fríos como ensaladas de pescado aliñadas según las tradiciones del norte de Europa.

Cabaña Marconi abre todos los días, mediodía y noche y bajo reserva. También organiza desayunos y eventos de empresa.

www.cabanamarconi.com

SUGERENCIAS DE OTOÑO



Huevos encapotados

Debido a que la preparación de los huevos encapotados presenta un alto coeficiente de dificultad, es muy poco habitual poderlos encontrar en la carta de un restaurante. Se elaboran en dos fases. Se pueden hacer con huevos fritos o con huevos escalfados. En Cabaña Marconi se opta por los huevos escalfados para garantizar mayor sensación de yema líquida.

Primero se preparan los huevos y se recubren de bechamel, luego se guardan en frío una noche entera para que se endurezcan y sea más fácil empanarlos. En su aspecto final los huevos encapotados se parecerán mucho a unas croquetas y el secreto está en que al comerlos el huevo siga manteniendo su yema líquida que explota al cortarlo. Se acompañan de chistorra de Arbizu (Navarra)



Mejillones a la crema

Mantequilla, harina, perejil, nata, aceite y naturalmente los mejillones son los ingredientes que componen esta antigua receta poco habitual en España pero que gracias al espíritu viajero de los dueños siempre atentos a las tradiciones del norte de Europa, podemos probarlos en el delicioso invernadero de Cabaña Marconi, lugar imprescindible para un público exigente en busca de nuevos sabores.

Los *Moullès à la crème* se sirven en la misma cazuela de cocción acompañados en un plato aparte con patatas fritas. Así dicta la costumbre.



Nueva apertura del Grupo Sushita

El nuevo restaurante del Grupo Sushita, "Sushita Green", aterriza en La Moraleja con numerosas novedades para sorprender a sus clientes. Con esta nueva apertura, será el séptimo restaurante del Grupo Sushita.

Es un restaurante amplio y luminoso, con una gran terraza y un espacio para la primera tienda física de vajilla *Eugenia&Sushita*, donde cada elemento de la decoración ha sido cuidadosamente seleccionado. *Sushita Green* está inspirado en la primavera asiática, principalmente en Singapur.

Su concepto fusiona la cocina japonesa con platos nacionales reinventados y platos internacionales de Singapur y del sudeste asiático. Con su nueva carta, "*Sushita Green*" pretende hacer disfrutar y viajar al comensal a partes iguales.

El restaurante cuenta también con una carta para personas celiacas y con sensibilidad al gluten, versionando algunos de sus platos y creando otros nuevos, con el objetivo de que el comensal pueda disfrutar plenamente de la experiencia Sushita.

La carta de cócteles, ideada por el prestigioso bartender Yerary Monforte, bajo la filosofía de "cócteles Green" de forma que cada uno de los cócteles de la carta está elaborado con materia prima natural.

Tanto la gastronomía como la decoración van de la mano en este nuevo concepto del Grupo, donde todos sus



elementos han sido cuidadosamente seleccionados. Este restaurante incorpora además un corner de vajillas de la marca "Eugenia&Sushita", un proyecto ideado por Sandra Segimón, presidenta de Sushita, y Eugenia Martínez de Irujo.

Las vajillas de Eugenia&Sushita son pintadas a mano por artesanos portugueses, las cristalerías talladas al modo tradicional por especialistas de Turquía, Cerámicas procedentes de Puente del Arzobispo o Sicilia. Además se ha creado una colección de manteles en colaboración con Güell Lamadrid, la empresa de tejidos líder en Cataluña, junto a los que se ha elaborado un lino estampado inspirado en los cuadros y dibujos de flores de Eugenia Martínez de Irujo.



Sobre Sushita:

Sushita nace en el año 1999, de la mano de Natacha Apolinario y Sandra y José Manuel Segimón. Pionera en España en platos preparados de comida japonesa, sus productos están presentes en 720 puntos de venta de las más importantes cadenas de alimentación en España, Portugal, Italia, Francia y República Dominicana, entre otros. Ofrece un concepto nuevo de comida rápida saludable, basado en la cocina asiática. En su centro de elaboración y distribución en San Sebastián de los Reyes produce, cada día, 5.000 bandejas de sushi, woks y dim sums. También ofrece servicio de catering a medida, con barras de sushi.

www.sushita.com



Asta Restaurante

El local con personalidad propia

Con el local lleno a diario, el equipo de ASTA saca tiempo para poner foco en un otoño lleno de novedades: platos nuevos de temporada en la carta de comida, incorporación de vinos interesantes, música en directo y un sinnúmero de actividades. Y es que ASTA se ha convertido en uno de los locales más activos de la zona en cuestión de celebrar: eventos de empresa, celebraciones familiares, presentaciones, catas, maridajes. El calendario de ASTA es imparable.

En ASTA se practica la cocina tradicional basada en el horno de carbón de cuyas brasas salen pescados y carnes transformados en platos irresistibles. También es destacable la sección "greens" que ofrece su carta con platos saludables y



ricos para aquellos que desean mantener los buenos hábitos independientemente de la época del año. Todos los fines de semana tienen sugerencias de temporada y además ofrecen un menú ejecutivo de lunes a viernes por 21,50€.

ASTA se encuentra en el corazón del Jardín de Moraleja Green y es el único local que no pertenece a cadenas ni franquicias.

Reservas: www.astarestaurante.com | Tel. : 91 657 30 99
Servicio de bar Posibilidad de reserva de espacio para grupos Terraza acristalada Aseo minusválidos Menú infantil fines de semana Carta de vinos por copas Coctelería Se admiten mascotas de hasta 30 kg (restricción MG). Se ofrecen soluciones veganas y sin gluten.

enred DESIGN

DISEÑO EDITORIAL

Libros
Revistas
Catálogos
Invitaciones

DISEÑO PUBLICITARIO

Tarjetas de visitas
Roll up
Lonas

IDENTIDAD CORPORATIVA

Logotipo
Tipografía
Colores
Imágenes
Folletos

Somos especialistas
en diseño gráfico y
maquetación.

Te ayudamos a dar
forma a tu proyecto.

DISEÑO GRÁFICO PROFESIONAL

MÁS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA NOS AVALAN

 enreddesign.com

 616 015 933 | 639 983 049

 hola@enreddesign.com



MG

MORALEJA GREEN



DIPLOMATIC MANGO  EL GANSO Massimo Dutti

SCALPERS CORTEFIEL Pedro del Hierro oysho

IKKS ZARA H&M  Scotta 1985 hoss INTROPIA

women'ssecret LESTER renatta&go  ZUA PERTEGAZ HOMBRE

y muchas marcas más dedicadas a la moda en Moraleja Green

¡Hazte socio de nuestro *Loyalty Club* y descubre todas las ventajas de las que podrás disfrutar siendo socio!



Av. de Europa, 13 - 15
28108 Alcobendas, Madrid



moralejagreen.com

Micoturismo

Un plan perfecto para este otoño

El micoturismo es una actividad turístico-recreativa, la cual se basa en la recolección, degustación y aprendizaje sobre los hongos comestibles. Es una actividad muy atractiva al reunir deporte, contacto en el medio natural y gastronomía, que cada vez despierta mayor interés en nuestro país.

Con el otoño llegan las primeras setas de la temporada, una época del año que se ha convertido en sinónimo de buena gastronomía: no hay restaurante que se precie que no trabaje el producto estrella del otoño. Pero detrás de las recetas con setas hay todo un mundo donde los amantes del micoturismo se echan a los montes a buscar este preciado tesoro.

Antes de ir a coger setas, es necesario informarse si en la zona en cuestión es necesario disponer de un permiso, que será obligatorio en aquellos lugares en los que se acceda a una zona natural protegida para la recolección de setas. Estos permisos se suelen obtener en los Ayuntamientos de cada zona y pueden secarse por días o por toda la temporada.

Cesta, helechos y navaja, este es el kit del buen explorador. Una cesta de mimbre será siempre el mejor lugar para transportar las setas. Coloca unos helechos en el fondo para hacer base y coloca las setas con cuidado con el himenio (la zona inferior del sombrero) boca abajo. Así se consigue que la seta esparza sus esporas a través de los agujeros de la cesta para que pueda crecer de nuevo. A la hora de cortarlas, hazlo con un corte limpio. Nunca arranques una seta de cuajo, podrás dañar la colonia en la que está creciendo. Fundamental: sé responsable y no te lles setas pequeñas. Es muy importante no remover el suelo ni la hojarasca que se halla alrededor de la seta. Si esta tiene adheridas hojas o tierra, las puedes retirar de forma suave, aunque la limpieza final se hará ya en casa. También es importante que, tras la extracción, se tape el agujero donde estaba la seta con la misma tierra para proteger el micelio.

Aunque hay miles de variedades de setas en el mundo, apenas un millar de especies se pueden consumir, por lo que es importante



saber diferenciarlas cuando se sale al campo a recogerlas. Estas son algunas de las setas más buscadas y consumidas en España.

Amanita caesarea o huevo de rey: Es la seta más cotizada, tanto por su olor como por su sabor. Es lisa, brillante y presenta un color anaranjado que la hace muy llamativa. Es muy habitual encontrarle en zonas pobladas de castaños, robles, alcornoques o encinas.

Boletus edulis: Otra de las setas más cotizadas y que nunca faltan en la carta de un buen restaurante. Son abundantes en bosques de robles, hayedos y pinos

Lactarius deliciosus o niscalos: Es una seta fácil de distinguir y muy consumida en toda España, pero sobre todo en Cataluña, donde se la conoce como rovellón. Tiene un sabor intenso y es muy utilizada tanto en guisos como para hacer a la brasa. Este tipo de seta crece especialmente en los bosques de coníferas, pinares o en zonas húmedas.

1. *Amanita caesarea*.
2. *Boletus edulis*
3. *Lactarius deliciosus*



Casa Langre

Lujo y exclusividad en el corazón de Cantabria

Casa Langre es un palacio del siglo XVI situado en Liérganes (Cantabria), uno de los pueblos más bonitos de España. Ubicado en la parte final del barrio el Mercadillo, entre la Capilla del Carmen y la Casa Setién, esta preciosa casona fue construida en mampostería y sillería en el año 1650.



La casa fue rehabilitada en 2023 convirtiéndose en un alojamiento rural para clientes exigentes. Cuenta con un amplio salón, muebles de diseño, habitaciones con encanto, cocina completamente equipada con posibilidad de servicio, piscina climatizada y un jardín privado con arboleda de dos mil metros cuadrados.

Este exclusivo alojamiento tiene capacidad para veinte personas que podrán ahondar en la historia de una villa del siglo XVI en el Valle de Trasmiera. Sus huéspedes también disfrutarán de cada rincón de la casa: un baño en una preciosa piscina climatizada, una tarde de relax en sus hamacas de mullidos cojines o una cena de amigos en su impresionante salón o cocina.

Entre sus servicios: limpieza diaria, piscina, atención personalizada 24 horas, billar, fútbol y PlayStation para disfrutar en familia y con amigos, cocina Santos para hacer las delicias de los grandes chefs (posibilidad de contratación de cocineros o servicio de mesa para desayunos, comidas o cenas), sábanas Bassols de máxima calidad, confeccionadas

con primor con los mejores tejidos para disfrutar un merecido descanso; y amenities de Rituals para cuidarte, hidratarte, perfumarte o darte un baño burbujeante.

Además, cuentan con un exclusivo servicio de desayuno o brunch, para despertar cada mañana con un festín 5 estrellas servido en unas mesas vestidas al detalle con mantelerías de lino y algodón, cristalería tallada y flores silvestres.

Dulces caseros, hojaldres, fruta fresca o embutidos y quesos artesanos harán las delicias de los paladares más exigentes

Y para conocer de cerca esta bonita localidad del norte de España, Casa Langre pone a disposición de sus huéspedes bicicletas con las que recorrer las bonitas calles empedradas de Liérganes, cruzar el puente de piedras, refrescarte en la ribera del río o subir la montaña para otear el horizonte de la bella Cantabria.

En Casa Langre se adaptan a las necesidades específicas de cada uno de los clientes. Nada es imposible.

Contacto y reservas: www.casalangre.com

¿Qué harías si, después de morir, pudieras regresar para contar lo que has visto?

Por Ana M. Serrano

Estas catorce palabras podrían aproximarnos a la trama de *La luna triangular* (La Rueda), pero nos quedaríamos en un bosquejo. Unas pinceladas demasiado escuetas (y rudimentarias) acerca de los enigmas que nos aguardan al otro lado de la ópera prima de Rafael Martínez Serrano.

El libro sorprende por su argumento y turba por las reflexiones acerca del destino, la vida, el tránsito hacia lo desconocido. Tiene un buen arranque (uno de sus puntos fuertes, por cierto). Una excelente puesta en escena que no hace sospechar lo que ocurrirá a lo largo de sus páginas —incluido un epílogo de lo más revelador— ni el elenco de personajes que desfilan por ellas. Sí muestra el escenario (Madrid), donde sucede lo mundano. Porque el otro, el del misterio, el del destino del que nadie se despoja, llega después.

No hay detalle al azar ni pista inocente. Cada experiencia, gesto y acontecimiento responde a un objetivo inquietante en el que unas enigmáticas piedras verdes poseen el poder de destruir o conservar las bondades (y/o las ruindades) de la humanidad.



Por Ana M. Serrano

Ramón Bilbao presenta su nuevo vino de autor

Ramón Bilbao Edición Limitada Garnacha, criado en bodega de roble francés durante 12 meses, sabe a Rioja y a fruta. Se trata de un tinto ligero, muy abierto de color, con aromas florales y el sello inconfundible de Rosana Lisa, directora de innovación en Bodegas Ramón Bilbao.

La altura y situación del viñedo aporta el frescor y su carácter mediterráneo. En nariz, destaca la fruta roja; en boca, una suave y aterciopelada textura y un tanino envuelto y equilibrado. La elaboración de Ramón Bilbao Edición Limitada Garnacha ha sido fiel al estilo de la marca, siempre con un corte moderno, en los que la gran protagonista es la fruta, arropada por la madera.

Tiempo de Vendimia

La bodega ha creado una nueva visita guiada a sus instalaciones, disponible del 15 de septiembre al 15 de octubre. Los visitantes conocerán de primera mano esta nueva edición limitada y otras curiosidades. Durante el tour, se catará tanto el fruto recién cosechado, así como mostos en sus distintos procesos de fermentación alcohólica y maloláctica. Todo ello acompañado de un aperitivo de embutidos ibéricos.

clubventurio.es



Carrocerías Leal Norte

Taller líder en vehículos de alta gama

Carrocerías Leal Norte ha llegado a la zona Norte de Madrid para quedarse. Con más de 40 años de experiencia en el mundo del automóvil de alta gama, ahora inaugura un nuevo taller multimarca con las mejores instalaciones en San Sebastián de los Reyes. Su objetivo, dar a sus clientes el servicio VIP que merecen tanto en carrocería y pintura como en mecánica y electromecánica.



Son especialistas en el trabajo del aluminio y la fibra de carbono con herramientas punteras para conseguir el mejor acabado. Un espacio exclusivo y de confianza.

Manuel Leal, máximo responsable y gerente del taller, deposita toda su experiencia y saber hacer en cualquier vehículo que entre en sus instalaciones revisando personalmente cada trabajo antes de la entrega final al cliente.

Sus instalaciones cuentan con más de 2.500 metros cuadrados, 11 elevadores, zona de lavado, recogida y entrega de vehículos, coches de sustitución gratuitos, etc.

Espacio multimarca

En Carrocerías Leal Norte reparan vehículos de todo tipo de marcas, año y modelos. Más de tres décadas de experiencia avalan su trabajo, honrado y responsable, sobre todo a la hora de valorar el daño del vehículo y darle el tratamiento que mejor le convenga a cada pieza del coche.



Y como valor añadido se ocupan de reparaciones completas de vehículos clásicos a través de su servicio de restauración y mantenimiento de este tipo de coches que tanto cuidado y detalle necesitan.

Restauración, mecánica rápida y servicio de grúa

Entre sus servicios: parabrisas y tintado de lunas, llantas y volante, capota del vehículo, plásticos e interiores, quemaduras en el interior, tapicería y asientos, cromados del vehículo, guarnecidos, salpicadero y puertas...

Mecánica rápida: operaciones más habituales como el cambio de aceite y filtros, revisión y mantenimiento de la suspensión, batería, cambio de discos de freno, pastillas y zapatas, amortiguadores, revisión y carga de aire acondicionado, tubos de escape...

Además, para garantizar la tranquilidad y comodidad de cada uno de sus clientes, tienen un servicio de grúa para recoger el vehículo y trasladarlo al taller para realizar su reparación o mantenimiento. Posteriormente lo entregan de vuelta a su domicilio.

Y también para dar mayor comodidad a sus usuarios, ofrecen un servicio de coche de sustitución durante el tiempo que esté su vehículo en el taller.

Chapa y pintura

En Leal Norte utilizan las técnicas más avanzadas de reparación de carrocería y ensamblaje tanto de chapa como de aluminio. Reparación de todo tipo de fibra, incluida de carbono. Asimismo, son pintores especializados en tu marca, desde pequeños arañazos hasta el coche completo. Pinturas al agua, perlados, pintura cerámica, plásticos y fibras, etc.

Garantía y Profesionalidad

Su taller, con más de dos mil metros cuadrados de superficie, ofrece las instalaciones más exclusivas y la maquinaria más cualificada al servicio de tu coche. Con la última tecnología, su equipo garantiza los mejores resultados y la mayor rapidez en los servicios. "La garantía Leal avala nuestro trabajo".

Carrocerías Leal Norte

C/ de los Manzanos, 11

San Sebastián de los Reyes - Madrid

Tel.: 916 525 844 - 619 877 622

carroceriaslealnorte@gmail.com

carroceriaslealnorte.com



Lexus UX 2023

El “Urban eXplorer (UX)” por excelencia

El UX tiene sus orígenes en la ambición de Lexus de desarrollar un “Urban eXplorer (UX)” capaz de ofrecer tanto la sensación de seguridad propia de un crossover, como el placer de conducir que brinda un hatchback sofisticado. **Fotos: Daniel Reinhardt**

La esencia del Lexus UX se concentra en cubrir cuatro de las principales razones de compra: Diseño Atrevido, Dinámica de Conducción, Seguridad y Conectividad.

La elegancia sin parangón de Lexus y su característico silencio de marcha se combinan con una serie de rasgos dinámicos que demuestran que la conducción puede ser realmente placentera sin dejar de lado la funcionalidad superior de un SUV.

El UX está construido sobre la plataforma de arquitectura global GA-C de Lexus, una ligera estructura que es a su vez excepcionalmente rígida y que responde a la perfección a las instrucciones del conductor.

El diseño de su carrocería, presenta un patrón muy aerodinámico. Desde las esculpidas formas de su capó motor, fluyen unas marcadas líneas de tensión que canalizan el aire de forma suave hacia el parabrisas, minimizando así la resistencia al avance.

Sus dimensiones contenidas, de 4.495 mm, hacen del UX un urbanita que no renuncia a cómodos y placenteros trayectos por carretera. Por su parte, el diámetro de giro de 10,4 m permite maniobrar y aparcar con mayor facilidad.

La conducción en términos generales también se beneficia del bajo centro de gravedad del UX, algo que se consigue, en parte, situando la batería híbrida por debajo del suelo de los asientos traseros en el caso del UX 250h y bajo todo el habitáculo en el caso de la batería del UX 300e, con el uso de aluminio en las puertas laterales, los alerones, el capó y empleando materiales compuestos en el portón trasero.

El UX evoca la sensación propia de un hatchback dinámico de alta gama en el momento en que el conductor se sienta al volante: a pesar de contar con esa posición más elevada de los asientos característica de los crossovers, la postura para la conducción resulta en una distancia relativamente corta entre el talón y la cadera, lo que proporciona al conductor una sensación de estar más cerca del suelo que en otros SUVs.

Y ya en movimiento, el Selector del Modo de Conducción de Lexus permite ajustar a medida la experiencia del usuario. El modo de conducción NORMAL, ofrece un equilibrio óptimo entre rendimiento de conducción y ahorro de combustible; el modo ECO, maximiza el ahorro de combustible en todas las condiciones de conducción al suavizar la respuesta del acelerador y moderar el funcionamiento del aire acondicionado; y por último, el modo SPORT, proporciona una respuesta más rápida del acelerador y una mayor sensación de control de la dirección.



ACERCA DE LEXUS

Lanzada en 1989, Lexus se ha convertido en una marca de referencia en todo el mundo por su búsqueda de la perfección, la excelente calidad de sus productos y una tecnología muy sofisticada como es la tecnología Lexus Hybrid Drive y por su concepto único de servicio al cliente excepcional. Reforzando aún más los valores tradicionales de Lexus como son su incomparable calidad de fabricación, lujo interior y tecnología de última generación, la filosofía de diseño L-finesse, que representa un factor muy importante en el posicionamiento de Lexus como una marca global única y deseable.

Al seleccionar las modalidades Sport S+ o Custom con el ajuste del chasis en SPORT, el control de la fuerza de amortiguación pasa a una configuración más firme que ofrece una sensación de conducción mucho más dinámica. El modo Custom permite al conductor combinar a su gusto las modalidades del tren de potencia, el chasis y las funciones del aire acondicionado.

Solicite una prueba de conducción en cualquiera de sus instalaciones: leads@lexusmadrid.es



LA MORALEJA mm magazine

¿Eres emprendedor y quieres que tu idea llegue al público más exclusivo de la zona norte?

¿Quieres que tu evento privado o de empresa se publique en nuestra sección de Sociedad?

¿Acabas de abrir un negocio y quieres que toda La Moraleja se haga eco de él?



lamoralejamagazine.com

Intrend



alegra
Parque comercial y de ocio

Calle Salvador de Madariaga, s/n, 28702
San Sebastián de los Reyes, Madrid

es.intrend.it

HASTA
10
AÑOS DE
GARANTÍA*
*CONDICIONES COMPLETAS EN LEXUS RELAX



135 kW 184 CV, 5,3-6 l/100 km.
CO₂ 120-136 g/km. (WLTP)

LEXUS UX HÍBRIDO

ESTRÉNALO YA, SIN ESPERAS.

Tu energía te impulsa a disfrutar al máximo de tu tiempo.

La tecnología híbrida autorrecargable del Nuevo UX te lleva a moverte sin límites. La cuarta generación de Lexus Híbrido, combina una extraordinaria eficiencia con un rendimiento dinámico sorprendentemente suave. Aprovechalo.

Tu propia energía te mueve.

LEXUS MADRID NORTE

NORTE
Avda. de Burgos, 114
Tel. 913 846 565

CASTELLANA
Pº Castellana, 104
Tel. 915 633 396

PLANTÍO
Avda. de la Victoria, 9
Tel. 917 081708

MAJADAHONDA
C/ Ciruela, 1
Tel. 917 373 333

 DAVIS CUP®

 LEXUS

FINALS 2023