

LA MORALEJA *mm* magazine

Número 3 | Marzo 2024



Emissary
Inmobiliaria y arte unidos

Iconos - Entrevistamos a profesionales del deporte -
Educación y deporte - Educación campamentos - Viajes -
Planes de primavera - Motor



MG

MORALEJA GREEN



MANGO  EL GANSO Massimo Dutti  SCALPERS
women'secret renatta&go CORTEFIEL Pedro del Hierro oysho

IKKS ZARA H&M  Scotta 1985  HOSS INTROPIA ZÚA

LESTER BROWNIE DIPLOMATIC

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

Bienestar, oxigenación y renovación: damos la bienvenida a la primavera

La llegada de la primavera marca un período de renacimiento en el mundo natural, y puede servir también como un recordatorio para buscar renovación en nuestras vidas. En esta época del año, la naturaleza florece con exuberancia, y este fenómeno puede inspirarnos a buscar nuevas formas de expresión y crecimiento como por ejemplo, el deporte, con su capacidad para unir a las personas y promover un estilo de vida activo y saludable.

En este número entrevistamos a grandes figuras del fitness, el padel, la marcha o la natación, y además, nuestra sección de salud y bienestar también toca de lleno el mundo del deporte, con propuestas y alternativas para mantenerse en forma de cara al buen tiempo.

Estrenamos en esta edición una nueva sección que hemos titulado "Iconos" dedicada a la arquitectura, el diseño y el arte: contaremos con un amplio reportaje de la inmobiliaria y gestora de patrimonio artístico Emissary y con la novedosa empresa Moraleja Home que nos hablará de su proyecto. Y Maria Couso nos presentará su exposición en el Centro Cultural Anabel Segura. Definitivamente, el arte encuentra en la primavera una fuente inagotable de inspiración.

Entramos, y esperamos que sea en compañía de todos ustedes, queridos lectores, en una etapa de conexión con la naturaleza y el mundo, una temporada para cultivar nuestro cuerpo, mente y espíritu, y para inspirarnos mutuamente a través del movimiento, la creatividad y la expresión.

Nosotros ya estamos en vuestros buzones esperandoos...¿Nos abris?

Sonia y Elisa

LA MORALEJA
magazine

Staff

Marzo
2024

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
Alicia López - Van Dam Monsalve

Fotografía:
Elisa Tcach Kuper | @etcach

Colaboradores:
Ana M. Serrano

Imprime: Gráficas Jider
Depósito Legal M-30036-2023

COEÇO

FABRICANTES ESPAÑOLES DE COCINAS DESDE 1968

Club COEÇO
40% DESCUENTO

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

TERESA LAPAYESE

Pinturas Disponibles.

www.teresalapayese.es
teresalapayese@teresalapayese.es





16



42



60

Sumario

8 ICONOS

- El eclecticismo surrealista de Carlo Mollino
- Emissary. Especialistas en gestión inmobiliaria y patrimonial
- La dualidad del Cosmos. Exposición de María Couso en el Centro Cultural Anabel Segura
- La Moraleja Home
- El color de Marc Chagall abre la temporada expositiva de Fundación Mapfre
- ZELARI de nuzzi

26 ENTREVISTAMOS A...

Profesionales del deporte

- **Crys Dyaz.** La entrenadora de los famosos
- **Miguel Vita.** Empresario y entrenador de pádel profesional
- **Reyes Fernández Román.** Embajadora de Nordic Walking en España
- **Eduardo Pérez López.** Campeón de España de natación máster

38 DEPORTE, SALUD Y BIENESTAR

- F6 Pilates
- Roger Sánchez
- Yoga, mucho más que posturas
- Innovación. Multi-Active Jour & Nuit

42 EDUCACIÓN DEPORTE

- El deporte potencia la inteligencia de los niños
- Brains Nursery Schools
- St. George Madrid: forjando valores a través del deporte
- El deporte en el centro de la educación francesa
- Brewster Madrid
- Colegio Base International School y Colegio Internacional Ausiàs March

52 EDUCACIÓN CAMPAMENTOS

- ¡Ven a campamentos Masterchef!
- Liceo Europeo
- Brains Nursery Schools summer camp
- St. George Madrid

- Liceo Francés
- International College Spain
- International Experience
- Ullate Roche

60 VIAJE

- Martinica
- Etxelaia: una casa singular en un lugar sorprendente

68 PLANES DE PRIMAVERA

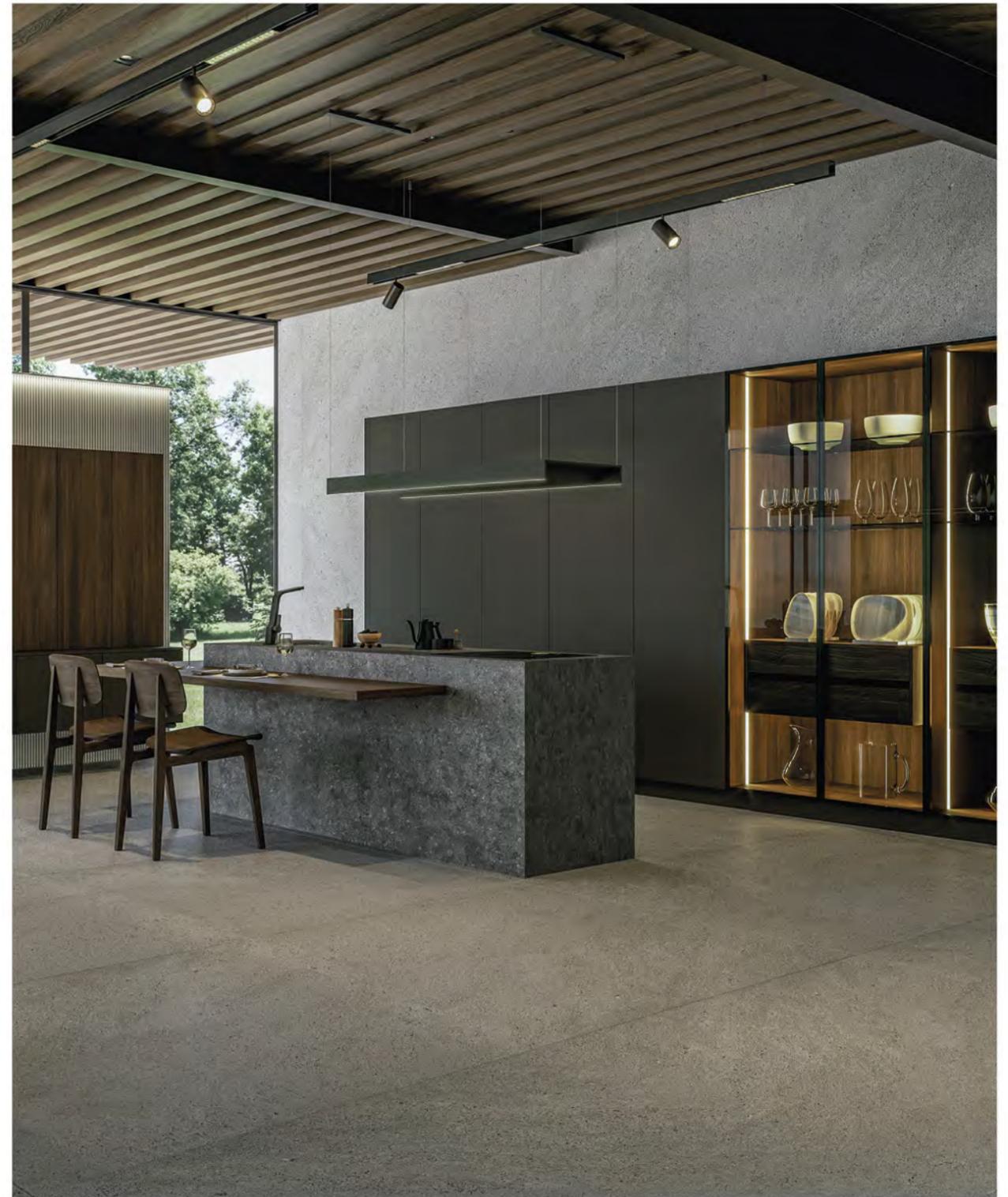
- La cúpula
- La primavera llega al Grupo Mentidero
- Bareto, la cervecería madrileña
- Bistrónomika
- Terracotta

80 MOTOR

- Lexus LBX

82 CRÍTICA

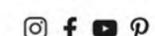
- 'La trilogía de París', de Colombe Schneck



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



NUEVA COLECCIÓN

PRIMAVERA VERANO

www.pasito-doble.com

CC. El Encinar de los Reyes
Calle Serrano 220

El eclecticismo surrealista de Carlo Mollino

Maestros ebanistas, entusiastas de las formas orgánicas, de los acabados más brutalistas, de las curvas, de la luz... Genios que hacen historia. Pasado y presente unidos por el amor a la arquitectura y al diseño, a la creación de piezas únicas, espacios y edificios que ya son patrimonio de la humanidad, o que pronto lo serán.

En esta nueva sección, ICONOS, que nos acompañará en los próximos números de *La Moraleja Magazine*, haremos un repaso por algunas de las figuras más relevantes, provocadoras y reseñables de este mundo. En esta edición

nos estrenamos con un genio y figura, el arquitecto y diseñador italiano Carlo Mollino, el pasado mes de agosto se cumplía medio siglo de su fallecimiento. Historia de la arquitectura y el diseño para *dummies*.

Excéntrico, ecléctico, polifacético... Solo así podríamos describir las mil y una caras del diseñador y arquitecto turinés Carlo Mollino (1905-1973). Una persona brillante, pensante y muy compleja, un creador casi renacentista, nos atrevemos a decir, un caso extraordinario en el mundo del diseño.



Baño, foto de Fulvio Rosso & Fulvio Ferrari



Autorretrato de Mollino, Circa 1936

Foto de Enzo Isaia

Casa Mollino, foto de Adam Bartos

En 2023 se cumplieron cincuenta años de su fallecimiento, su legado -tan variado como único- es el de edificios y muebles con formas orgánicas, diseños innovadores, fantásticos. Espacios donde predomina un eclecticismo surrealista y en los que podemos ver la influencia de Dalí, el arte de mezclar, la sofisticación y su pasión por la historia.

Con cara de sorpresa, ojos saltones y un pequeño y característico bigote, este hombre familiar y singular era hijo de ingeniero y de familia acomodada. Aunque trabajó como arquitecto, alguna vez con su padre, su carrera también estuvo ligada al diseño de interiores, a la aerodinámica y el motor, a la fotografía y el esquí. Tradición e innovación. Diseños sorprendentes para la época, curvas y volúmenes, cristal y madera, puro simbolismo e iconografía en una época a caballo entre el Modernismo, el Art Nouveau y el Surrealismo.

Su legado como arquitecto, fotógrafo y diseñador de coches de carreras

De su etapa como arquitecto nos deja edificios en su ciudad, Turín, como la Federación de Agricultores (1933-35), el Club de Equitación (1937-40), el Teatro Regio (1965-73) y el auditorio RAI (1950-52), o la Estación de Trineos del Lago Nero (1946-47).

También ideó muebles con formas orgánicas que hoy en día siguen siendo un referente en diseño. Sillas, butacas, mesas... piezas únicas que creaba en exclusiva para sus clientes.

A mediados de los cincuenta comienza a fotografiar a mujeres desnudas en sus famosas polaroid, descubiertas después de fallecer el arquitecto. En 2020, la *Collezione Maramotti*, en Reggio Emilia (Italia), homenajeó esa parte erótica y provocativa del arquitecto turinés con una exposición, *Mollino/Insides*, que reunió algunas de sus *polaroids* más artísticas y secretas.

De su pasión por los coches nos deja tesoros como el automóvil "torpedo" Bisiluro (1955), que corrió en Le Mans. Y como dato curioso, o más bien que bate récord, un escritorio único —una mesa curva de madera contrachapada—, diseñado en 1950 para el Museo Brooklyn de Nueva York y vendido en 2020 por 6.200.000 dólares, tal vez la cifra más alta en subastas de mobiliario del siglo XX.

Museo Casa Mollino

La muerte de su padre marcó un antes y un después en su carrera. Así nace su parte más existencialista, diseñando espacios con mucho simbolismo donde representa el arte como clave para el acceso a la inmortalidad, lo cual tiene mucho que ver con su interés por la egiptología.

Mollino moría el 27 de agosto de 1973 en Turín, sin herederos. Un genio que fallecía hace cincuenta años pero que dejaba un gran legado, como su casa en el número 2 de la Vía Napione, hoy convertido en el Museo Casa Mollino, su mejor escaparate. Dedicó casi una década a vestir sus habitaciones con diferentes telas y estampados, maravillosas mezclas, esculturas clásicas y algunos muebles diseñados



Sala de estar, foto de Adam Bartos*

por él. Lámparas de cristal de murano y de papel de arroz, influencias orientales y alegorías al más allá, al jardín del Edén, al paraíso inmortal. Paredes de leopardo, muebles de diseño como la silla Tulip de Eero Saarinen o la *chaise longue* de Le Corbusier, cortinas de terciopelo amarillo, baldosas de todos los colores, grandes puertas japonesas...

Como dijo Leonardo da Vinci: "La belleza perece en la vida, pero es inmortal en el arte".

*Imágenes cedidas por el Museo Casa Mollino.

Por María Couso

Periodista, desde hace unos años trabaja como redactora freelance especializada en arte, arquitectura y diseño para diferentes medios de comunicación. También es artista plástica, dedicada a su proyecto #CosmosbyMaco. @macoseriecosmos



Butaca diseñada por Mollino, ilustración by MACO*



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

ZELARI
de **nuzzi**

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

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

Emissary

Especialistas en gestión inmobiliaria y patrimonial

Dos talentos súper especializados que, además, son marido y mujer. Socios en lo personal y en lo laboral, el tándem perfecto para construir una empresa prometedora como es Emissary, dedicada a la gestión inmobiliaria y al patrimonio artístico.

¿Quién hay detrás? Ana María Pomar González y José García Sánchez. Ella, licenciada en Historia del Arte y perito judicial colegiado, está especializada en economía cultural y gestión de patrimonio. En los últimos años también ha dirigido una agencia inmobiliaria.

Él, licenciado en administración y dirección de empresas y MBA por IE, es experto en marketing, finanzas y fiscalidad. Proviene de una familia de emprendedores; ya desde pequeño ha vivido intensamente el mundo empresarial a través de su padre, su gran referente y ejemplo a seguir, que le ha influido a lo largo de toda su carrera implicándole en los negocios familiares, empezando desde bien abajo.

Ellos nos cuentan su historia, cómo nace Emissary, su experiencia en el sector y qué servicios ofrecen, en esta exclusiva entrevista a *La Moraleja Magazine*.

La Moraleja Magazine.- ¿Cómo nace Emissary?

José García.- Provengo de una familia de emprendedores y siempre he tenido esa espinita clavada. Poder llevar a cabo un proyecto empresarial, desde su concepción como idea hasta hacerlo realidad, es una tarea que siempre había querido realizar, pero al estar tan “encauzado” laboralmente, siempre te queda la incógnita de saber si habrías podido y sabido emprender, así que también era un reto para mí. Porque la teoría te dice que sí, pero salir de tu zona de confort y atreverte, es otra historia.

Además, coincidió con la aparición de la que es hoy mi mujer, y tuvimos esa gran idea que hoy es Emissary. ¿Por qué no mezclar dos mundos como son el Real Estate y el Arte,



tan ligados en el extranjero y no tanto a nivel nacional? ¿Por qué no intentar dar un servicio que englobe los dos tipos de patrimonio más importantes que posee la gente? Era un reto difícil pero muy apetecible de afrontar. La experiencia de Ana en el mundo del arte al más alto nivel, junto con la de su última etapa como directora de una agencia inmobiliaria, era una gran fortaleza. Y yo siempre había tenido en mente crear un servicio de alta calidad en el mercado de vivienda de segunda mano, como pasa en países como Estados Unidos o Gran Bretaña, donde está totalmente profesionalizado

Quería llevar la experiencia de compra del mercado de la vivienda de obra nueva —mi sector profesional— donde todo está regulado y medido al milímetro, al mercado de vivienda de segunda mano.

LMM.- ¿Teníais experiencia previa en este sector?

Ana Mª Pomar.- Tenía experiencia en la gestión de inmuebles de lujo porque anteriormente trabajé en Sotheby's y siempre me llamó la atención la parte relativa a Real Estate. Antes de mi etapa como directora de una firma inmobiliaria, yo

trabajaba en un despacho que daba asesoramiento a grandes patrimonios, en lo referente a *lifestyle* y bienes de lujo, sobre todo artísticos. Me especialicé en economía cultural, lo que me llevó a enfocarme en el asesoramiento independiente como consultora de arte y patrimonial.

José García.- Experiencia previa, ¡toda! Mi familia se dedica al mundo inmobiliario a través de varias sociedades, cuyo máximo exponente es Clement. Más específicamente a la promoción y construcción de viviendas a través de esta sociedad, así como al arrendamiento de diferentes tipos de inmuebles (viviendas, locales comerciales, oficinas y hoteles) a través de la Socimi Arrienda, y lo he vivido desde que nací y desde bien abajo. Mi formación, junto con el paso por las diferentes áreas de las diferentes empresas familiares desde mi adolescencia, me han otorgado la capacidad de tener una visión global y especializada del mercado inmobiliario. Y esa experiencia junto con la de Ana han permitido el nacimiento y crecimiento de Emissary.

LMM.- ¿Qué papel jugáis dentro de la empresa?

Ana Mª Pomar.- Me resulta casi imposible describir un único papel o perfil. Adoro mi trabajo y me gusta mucho el trato directo con nuestros clientes. Mi puesto es el de directora, dirigiendo la parte relacionada con el asesoramiento artístico en todas las áreas que nuestros clientes demandan, pero también superviso todo el proceso de compraventa de inmuebles, desde que el cliente nos confía su vivienda hasta la firma en notaría. No me gusta quedarme en el despacho, este es un trabajo muy dinámico y nunca sabes con lo que te vas a encontrar, hay que salir y moverse.

José García.- Por mi formación y experiencia abarco varias áreas de la empresa: dirección financiera, fiscal, obligaciones

sociales y responsabilidad corporativa, así como marketing e imagen de marca. Además de realizar estas labores internamente para el desarrollo de Emissary, también las realizo externamente para nuestros clientes, elaborando estudios fiscales para ellos, asesorándoles en los diferentes impuestos, tributos y tasas a calcular y presentar ante las diferentes administraciones, ayudando a compradores en la obtención de financiación —en caso de necesitarla— a través de varias entidades financieras con las que trabajamos normalmente para la adquisición de una vivienda externa o cuya venta gestiona Emissary, redactando los contratos de compraventa o arrendamiento y también llevando a cabo todo el plan de marketing que rodea la venta o arrendamiento de un inmueble.

Por último, también hemos ayudado a varias promotoras de obra nueva en la venta y gestión de sus promociones de viviendas, desarrollando varias de sus necesidades a nivel financiero, fiscal, jurídico y marketing, creando por ejemplo la imagen de marca y todo el plan de marketing y publicidad de la promoción, gestionando la obtención del préstamo promotor así como avales que garantizan los pagos a cuenta de los clientes, elaborando los contratos de compraventa, etc. En definitiva, todas las gestiones necesarias para llevar a cabo la venta de una promoción de obra nueva.

LMM.- ¿Por qué deben confiar y apostar por Emissary vuestros clientes?

José García.- Por nuestro servicio global, personalizado y totalmente diferenciado en la intermediación de compra, venta y arrendamiento de viviendas y otros tipos de inmuebles, obras de arte y bienes muebles de lujo. Global, porque damos un servicio 360 grados, abarcando todas las



áreas implicadas en la compraventa de un bien mueble o inmueble, y lo hacemos internamente, sin actores externos, garantizando la máxima confidencialidad. Personalizado, porque Ana y yo participamos activa y personalmente en cada una de las operaciones que nos encomiendan nuestros clientes, siendo totalmente accesibles y dándoles un servicio completamente adaptado a sus necesidades. Y diferenciado, por todo lo anterior, sumado a que realizamos una serie de acciones que ponen en el máximo valor de mercado una vivienda o una obra de arte. Estamos ya consolidados en nuestra área de influencia y ahora queremos ayudar a nuevos clientes de otras áreas de Madrid.

Ana Mª Pomar.- Acuden a nosotros muchos clientes que están en pleno proceso de división patrimonial, herencia, etc. Tanto clientes particulares como Family Office o despachos de asesoramiento financiero que demandan nuestros servicios para ofrecer al cliente una gestión integral. En ocasiones —y es por ello por lo que nos diferenciamos radicalmente de otras empresas—, los clientes necesitan ambos servicios inmobiliario y artístico. La relación entre un mundo y otro es tremendamente cercana; aunque a priori parezcan sectores muy diferentes, están íntimamente relacionados y si una misma empresa puede llevar una gestión integral de todo, sin duda nuestros clientes lo prefieren.

LMM.- ¿Cómo es el mercado inmobiliario en Madrid?

José García y Ana Mª Pomar.- Muy dinámico. Madrid está ebullición y un fiel reflejo de ello es el mercado

inmobiliario. Es un polo de atracción, ya no sólo a nivel nacional, sino también a nivel internacional, en cuanto a inversión, oferta de trabajo, educacional y de ocio. Además, a nivel turístico, Madrid es uno de los diez destinos más populares internacionalmente y contamos con una inversión extranjera potente que quiere residir en Madrid.

Todos estos factores provocan una expansión demográfica de toda el área metropolitana. Como dato, la población de Madrid creció en medio millón de habitantes en la última década, nuevos habitantes que necesitan un sitio donde vivir. Desde hace ya varios años, y lo estamos viviendo en la actualidad, existe un déficit en el número de viviendas construidas respecto al número de creación de hogares. Desde el sector de obra nueva llevamos años incidiendo en esta falta de oferta, que tensiona el mercado al alza de los precios y, consecuentemente, arrastra también a la vivienda de segunda mano, lo que ha provocado que los plazos en la toma de decisión de los compradores se hayan acortado sustancialmente, aumentando la actividad del mercado.

EMISSARY

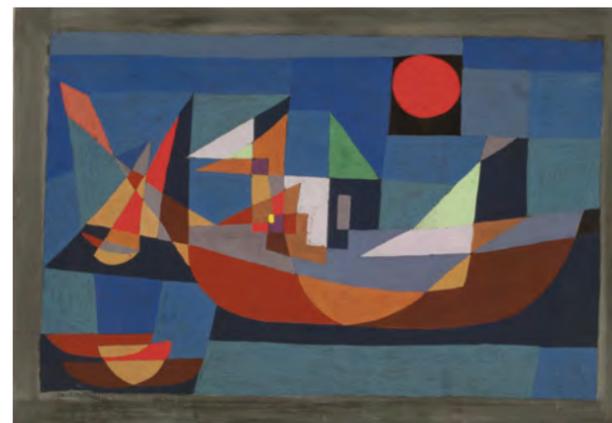
C/ Maestra Felisa Lozano, 7.

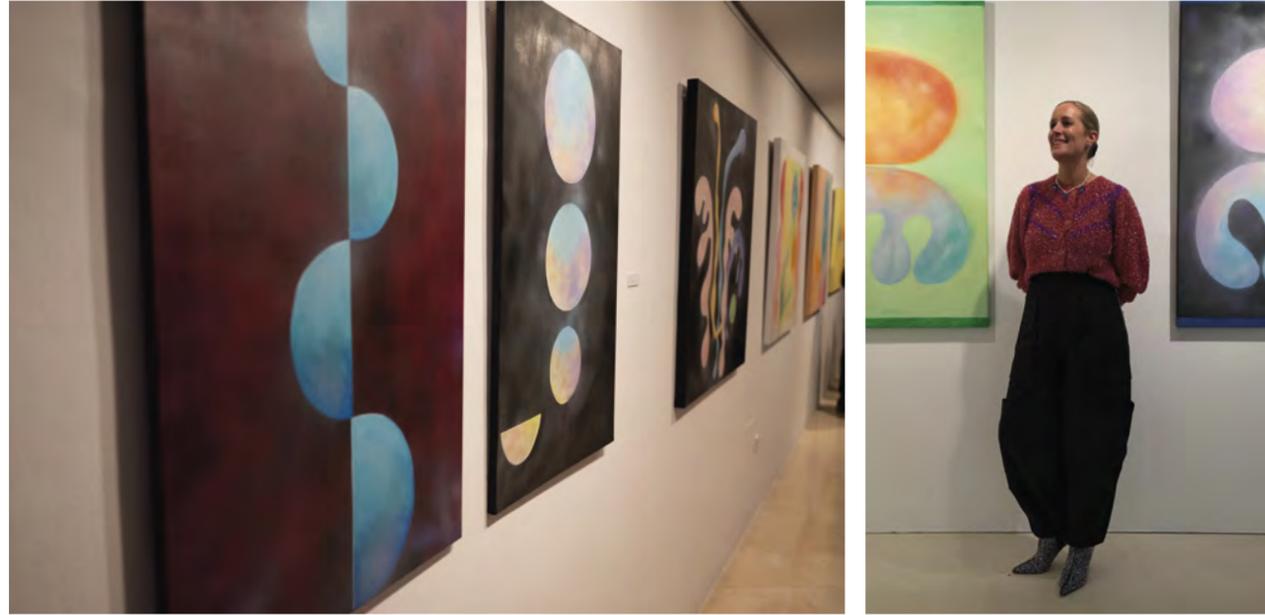
28042 – Madrid

Tel.: +34 913 010 570

info@emissary.es

www.emissary.es





La dualidad del Cosmos

Exposición de María Couso en el Centro Cultural Anabel Segura

El pasado 21 de febrero asistimos a la inauguración de la exposición *La dualidad del Cosmos*, de María Couso. Una muestra que repasa sus últimos trabajos y donde la artista nos presenta su nueva serie *Nébulas. Luz, color y contraste*, un diálogo sobre la creación que podrás visitar hasta el próximo 31 de marzo en el Centro Cultural Anabel Segura de La Moraleja (Alcobendas). Entrada libre.

Al evento de apertura asistieron amigos y representantes del mundo del arte, también algunas personalidades del Ayuntamiento de Alcobendas, como María José Ortiz, concejala de Cultura y Gestión de talento; Carlos Rodrigo Medina, concejal de Seguridad, Protección Civil, Emergencias y Movilidad; Cristina Capdevilla, concejala de Distrito Urbanizaciones; y María Concepción Villalón, concejala de Familia y Bienestar Social.

María Couso es MACO, creativa, excéntrica y obsesionada con los lunares. Sí, esos lunares que Yayoi Kusama llevó a lo más alto, porque los puntos son sólidos e infinitos y cada ser humano es un punto.

Círculos, amebas, rayos, simbología sobre la Tierra, la Luna, Júpiter y otros planetas que marcan, desde el nacimiento, nuestro sino. "Sólo hay que descubrirlo, y en eso estoy. En eso se basan mis Cosmos, en liberar mi





inconsciente, en ordenar el caos metafísico, en encontrar mi verdadero yo, en inspirar a la gente, en hacerse preguntas sobre la existencia, en motivar y EMOCIONAR”.

Periodista de profesión, en los últimos años se ha especializado en arte, arquitectura y diseño. En cuanto a su faceta como artista plástico, María Couso recibe una formación clásica en pintura y escultura durante más de una década, sin embargo, en los últimos años participa en diferentes cursos de veladura abstracta y otras técnicas de arte contemporáneo con reconocidos artistas españoles.

Ahora se encuentra en una etapa de transición en la que los Cosmos empiezan a transformarse en la nueva serie *Nébula*, donde el color, la luz y los contrastes se convierten en un diálogo sobre la creación y la dualidad del Cosmos, donde todo fenómeno que ocurre en el Universo tiene un opuesto.

No sabríamos qué es la luz si no hubiese oscuridad, el bien sin el mal, el caos sin el orden... Esta dualidad de la existencia es fundamental para empezar a comprender la naturaleza de la creación.

www.macoartist.com | [@macoseriecosmos](https://www.instagram.com/macoseriecosmos)

Coronas de alta estética elaboradas en el momento

ENIQ

Premio Internacional Digital en ODONTOLOGÍA

Tratamiento eficaz para la Articulación Temporo Mandibular, el Ronquido y la Apnea del sueño

ÚLTIMA
TECNOLOGÍA

IMPLANTES
Sin sutura, con microincisiones
Sin dolor - Sin inflamación
Precisión total
Gracias a nuestra tecnología 4D

A TU
ALCANCE



[@clinicaeniq](https://www.instagram.com/clinicaeniq)
clinicaeniq.com

9 min (4.5 km) de la Moraleja por M-603
c. Monasterio de Liébana 7

La Moraleja Home

La Moraleja Home se funda con el objetivo de brindar soluciones de alta calidad, tanto a propietarios de viviendas de lujo, como a agencias inmobiliarias que operan en las zonas más emblemáticas de Madrid.



El sector inmobiliario, especialmente el de lujo, se vuelve cada vez más exigente y profesional. La aplicación de técnicas de venta sofisticadas es fundamental para competir en el mercado actual. Igualmente, el proceso de cambio de casa requiere de soluciones que faciliten este trámite.

La Moraleja Home cuenta con un equipo experimentado en diversas áreas del sector inmobiliario, ofreciendo soluciones integrales que abarcan desde el interiorismo hasta la gestión de eventos.

Interiorismo: de la mano de Disak Studio, uno de los mejores estudios de interiorismo de España. Reformas llave en mano de las mejores casas de Madrid. Soluciones que renuevan, no solo la casa desde un punto de vista funcional y estético, sino que marcan una gran diferencia en el valor de cada activo. Desarrollar un proyecto de interiorismo, no solo embellece la percepción de nuestra vivienda, si no que la revaloriza.

Home staging y “relooking”: se busca maximizar el valor de venta de las propiedades mediante una presentación atractiva y acogedora utilizando técnicas que cautivan a los potenciales compradores y reducen el tiempo de venta.

Home market: ¡no tires nada cuando te mudes!, damos una segunda oportunidad a tus muebles y enseres. La Moraleja Home gestiona este proceso de reciclaje a través de diferentes procesos de venta dependiendo de su valor. Los home markets que gestionamos son respetuosos y elegantes. Pensamos que este proceso de despedida debe

de estar rodeado de respeto y buen hacer pues se trata de pertenencias que nos han acompañado toda una vida.

Servicio doméstico: en La Moraleja Home formamos, evaluamos y te proponemos los mejores perfiles para atender tu casa de lujo, asegurando que el personal esté capacitado para satisfacer las exigencias más altas.

Nuestro “equipo del orden” está especializado en mantener tu casa en perfecto estado de revista y asesorarte en todo lo relacionado con la logística interna de tu casa. El personal de servicio necesita entender cómo vives y ser instruido en base a ello, por eso les formamos al más alto nivel para satisfacer tus expectativas.

Eventos inmobiliarios: producimos eventos de carácter inmobiliario, tanto para inmobiliarias como para particulares. Jornadas de puertas abiertas y fiestas de presentación que consiguen resultados sorprendentes a la hora de captación de clientes y exclusivas. Cuidamos los detalles, desde el inicio de la convocatoria, hasta la producción audiovisual que después tan buen resultado da en redes sociales. Nos ocupamos de todo.

Reformas: bien organizadas, profesionales y ajustadas al plazo pactado.

La Moraleja Home

La Plaza de La Fuente (calle Estafeta 2), portal 3 1º.

www.lamoralejahome.com | @lamoralejahome

Email: info@lamoralejahome.com | Teléfono: 661963040

Foto: @ximenaysergio





El color de Marc Chagall abre la temporada expositiva de Fundación Mapfre

Por Ana M. Serrano

A lo largo de una existencia casi centenaria, Marc Chagall tuvo tiempo de trasladar al lienzo el convulso siglo que le tocó vivir. Dos guerras mundiales, la Revolución Rusa, sus orígenes judíos, el exilio y el desarraigo no mermaron, sin embargo, su visión poética de la pintura. No en vano, Fernand Léger y Robert Delaunay definían al joven Chagall como “un pintor literario”.

Era 1911. Recién instalado en La Ruche parisina, entabla amistad con Blaise Cendrars, Max Jacob, André Salmon y Guillaume Apollinaire y se relaciona con otros artistas: Léger, Modigliani. A Marc Chagall le deslumbra la intensidad de la bohemia, el inicio de las vanguardias, la efervescencia de la

vida en la ciudad. No obstante, se aferra a sus raíces judías, a su vida rusa y rechaza la adhesión a cualquiera de los nuevos movimientos. Siempre independiente y comprometido con la libertad, Chagall comienza a experimentar con el imaginario personal que le acompañará durante toda su trayectoria profesional. Y sí, con toda la poesía del color que siempre impregnará sus pinceles.

El poeta con alas de pintor

El lenguaje pictórico de Chagall se hunde en la tradición medieval rusa, recoge elementos orientales y occidentales, iconos medievales y figuras propias del arte de vanguardia. En su universo conviven el lirismo y lo cotidiano, los sueños



y la realidad. Se trata de un territorio cromático donde se suceden los acontecimientos históricos y personales de un siglo entero que él reproduce con absoluta libertad. “El poeta con alas de pintor” —así lo definía Henry Miller— reproducía las formas, los colores, la luz como si se tratara de metáforas. Creó de esta forma una estética propia, literaria y luminosa, aunque él identificaba más su creatividad con la música. “De alguna manera, intento llenar mis lienzos con objetos y figuras que son tratados como formas [...], como formas que suenan igual que tonos musicales”. Al hilo de su compromiso con los derechos humanos, la igualdad y la tolerancia, Fundación Mapfre acoge en la sala Recoletos de Madrid una retrospectiva dedicada a la trayectoria vital y artística (siempre unidas) de Marc Chagall. El trabajo de archivo y la profunda labor de investigación realizados para este proyecto abren la puerta a una nueva lectura de la obra de Chagall que pone de manifiesto su fe inamovible en la armonía y la paz universal. *Chagall. Un grito de libertad* hace un recorrido cronológico y temático por su obra tomando en consideración la postura del artista ante las convulsiones del siglo XX. Impulsado por un fuerte compromiso sociopolítico de cariz humanista, el trabajo de Marc Chagall se ofrece desde una nueva perspectiva y muestra su pintura como un conmovedor testimonio de su tiempo. Además de la obra gráfica, la exposición presenta más de noventa documentos —en su mayoría inéditos— procedentes del Archivo Marc e Ida Chagall. También se exhibe una selección de los escritos del artista en yidis, su lengua materna, en la que expresaba sus compromisos humanistas.



ZELARI de nuzzi

ZELARI de nuzzi es hablar de diseño y artesanía, de experiencia e innovación; de materiales de primera, diseños de vanguardia, arquitectos, interioristas, diseñadores... Un equipo súper especializado que avala su trabajo. Una empresa familiar fundada en 1977, un referente en el sector del mueble de cocina contemporánea.

Hablamos con Delia y Ángel José Fernández Ortiz, la segunda generación de la familia fundadora y los encargados de la innovación empresarial de esta compañía.

La Moraleja Magazine.- ZELARI es una empresa fundada en los años 70, ¿cómo ha sido ese relevo generacional de la empresa?

Delia y Ángel.- La empresa la fundó nuestro padre a finales de los años 70 con la idea de dar respuesta a las necesidades de una sociedad cada vez más exigente, ofreciendo un producto *premium* siempre acorde con la filosofía de calidad y diseño, cuidando todos los detalles en cada proyecto y en el servicio personalizado al cliente.

Estos valores tan arraigados han sido nuestra fuente de inspiración para evolucionar buscando siempre la excelencia en todos los ámbitos, desde el desarrollo del producto, la ideación de los proyectos, los trabajos de instalación y el servicio postventa, contando para ello con un gran equipo de profesionales, interioristas e instaladores especializados.

LMM.- ¿Qué papel desempeña cada uno dentro de ella?

Ángel.- Somos dos hermanos y tenemos la suerte de complementarnos en nuestra formación y funciones dentro de la empresa.

Delia es arquitecto y dirige los proyectos B2B para promotoras y cooperativas que quieren dar un valor añadido a sus viviendas con nuestras cocinas, a través de la diferenciación y la atención personalizada. Como arquitecto, transmite también su visión a nuestros interioristas para entender mejor la cocina como espacio adaptado a las necesidades y tendencias de nuestro tiempo.

Mi formación, más enfocada al mundo empresarial y financiero, me permite llevar la gestión general de la empresa y definir la visión estratégica de la misma.



LMM.- ¿A qué retos se enfrenan hoy día a la hora de sacar adelante una empresa y, además, tener éxito?

Delia y Ángel.- La diferenciación basada en la excelencia es nuestro mayor reto y a la vez también nuestra seña de identidad. Para ello, buscamos siempre ofrecer un producto diferenciador que luego desarrollamos mediante proyectos personalizados y un cuidado servicio al cliente, todo ello gracias al trabajo del gran equipo de profesionales que compone nuestra empresa y que es uno de nuestros más grandes activos.

La mayoría de ellos, interioristas, instaladores y todos los que cada día aportan su granito de arena, se han ido formando y creciendo con nosotros a lo largo de los años y cuentan con una gran experiencia en el sector, cuidando todos los detalles y dando lo mejor de sí mismos.

Por tanto, para nosotros otro gran reto es el de contar siempre con los mejores profesionales, que se sientan como parte de la empresa y contribuyan al desarrollo de su filosofía.

LMM.- Tendencias en cocinas para el 2024. ¿Cuáles son? ¿Qué es lo que más piden los clientes?

Delia y Ángel.- Las cocinas del 2024 y de los próximos años serán cocinas que buscarán el diseño, la calidad, la elegancia y el detalle en los acabados. Cocinas cada vez más abiertas e interconectadas con otros espacios de la casa, mezclándose las diferentes acciones que se desarrollan dentro de la vivienda y favoreciendo las relaciones entre las personas que la habitan.

Por tanto, serán cocinas con un diseño más cálido y acogedor, buscando elementos que vayan más allá de la funcionalidad, para transmitir sensaciones de belleza. En esta línea de diseños cálidos hay una tendencia por la búsqueda e imitación de la naturaleza. Por ejemplo, veremos muebles en acabados mate en colores tierra combinados con modelos en madera, así como encimeras de cocina de piedra natural o materiales porcelánicos que imitan al mármol o la piedra.

Todos estos materiales que se emplean en la cocina tienden a repetirse y extenderse hacia otras partes de la casa, como el salón, los baños, armarios y vestidores.

Los muebles de puertas escamoteables se abren paso con una nueva función donde se genera un espacio para preparar desayunos y guardar y ocultar los pequeños electrodomésticos. Las placas de cocción pueden llegar incluso a desaparecer ocultándose debajo de la encimera,

convirtiéndose la propia encimera de la cocina en una gran placa de cocción.

Otra tendencia son las placas de inducción con extracción de humos incorporada, porque ello permite una mayor flexibilidad a la hora de proyectar y distribuir la nueva cocina. Este aparato cumple varias funciones a la vez: cocinar, extraer y filtrar los humos.

Y para sorprender a nuestros invitados aconsejamos el grifo con funciones de filtrado de agua, suministro de agua refrigerada, agua con gas o agua hirviendo al instante para preparar un té o infusión.

LMM.- Háblenos de sus showrooms, ¿ya son varios en Madrid!

Delia y Ángel.- La empresa cuenta con cinco showrooms en Madrid, Pozuelo y San Sebastián de los Reyes, siendo este último el único que además tiene un espacio dedicado a armarios y vestidores.

En todos los showrooms Delia es la encargada de su diseño y actualización, mostrando siempre las últimas tendencias del mueble de cocina y permitiendo que los clientes puedan sumergirse y encontrar la inspiración para transformar su hogar.

www.zelari.es





Entrevistamos a...

Profesionales del deporte

El deporte es una herramienta poderosa para mejorar la salud física, mental y emocional. Además, fomenta valores como la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo, que son fundamentales para el desarrollo personal y social.

En este especial destacaremos la importancia del deporte y cómo puede contribuir al bienestar integral de la sociedad.

ALEJANDRO DE JUSTO

Entrenador personal a domicilio

¿Trabajas sentado y quieres fortalecer la espalda, retomar una rutina de deporte, perder peso o eres deportista y quieres dejar de lesionarte?

Primera clase de valoración gratuita

Tel.: 680 54 62 54
Instagram: @adejusto



Crys Dyaz

La entrenadora de los famosos

Aunque a ella no le emociona que la conozcamos como la “entrenadora de los famosos”, la verdad es que actores y actrices, periodistas, *influencers*... todos quieren entrenar con ella. Crys Dyaz ha pasado de ser una deportista de élite a ser una afamada empresaria del mundo del fitness y el bienestar, creando Crys Dyaz & Co con sedes en La Finca y La Moraleja, y con miles de seguidores en sus redes sociales.

La Moraleja Magazine.- Formabas parte de la selección española de natación, ¿qué trabajo hay detrás de un deportista profesional?

Crys Dyaz.- Esfuerzo, constancia, resiliencia, energía y tiempo. No hace mucho, comentaba en una reunión con mi equipo que gran parte de la capacidad que tengo actualmente para “hacer” y sacar adelante muchas cosas es fruto de esa etapa de mi vida en la que tenía que compatibilizar mis horas de entrenamiento diario, ir a clase, estudiar y sacar tiempo para mis amigos y familiares. Siempre me dicen que parece que mi día consta de 40 horas, quizá por eso expreso el tiempo al máximo porque llevo haciéndolo desde que era pequeña.

LMM.- ¿Cuándo decides dejar esa vida?

CD.- En el deporte de alta competición hay un punto de inflexión en el que tienes que sentarte a decidir si continúas o si es el momento de dedicarte a otra cosa, aunque puedas seguir entrenando o, como en mi caso, estar vinculada de alguna forma al deporte. Es algo que tenía muy claro, que era ese momento y que todo eso que había aprendido en tantos años en el deporte de élite iba a ser mi herramienta para ayudar a otros. Y encontré en la fisioterapia, y, después en paralelo en el entrenamiento personal, mi futuro.

LMM.- ¿Qué se siente al ser “la entrenadora de los famosos”?

CD.- Como siempre digo ante este comentario, las personas

famosas o conocidas representan tan solo un bajo porcentaje de mi trabajo y de mi agenda de clientes. De hecho, puedo presumir de que muchas de las personas que comenzaron conmigo cuando terminó mi etapa de deportista profesional siguen todavía siendo clientes, ya sea a nivel de fisioterapia o de entrenamiento personal. Al entrenar a personas conocidas se hace muy visible nuestro trabajo, que también es importante en un negocio. Me sigo emocionando al verme saliendo en portadas, artículos, entrevistas... y si es gracias a que estas personas famosas que muestran, comparten y hablan tan bien del trabajo que hacemos con ellas, me siento doblemente orgullosa.

LMM.- Tienes miles de seguidores en Instagram, ¿cómo te han ayudado las redes sociales?

CD.- Un poco unido a la respuesta anterior, las redes sociales permiten dar visibilidad a lo que hacemos. Eso lleva consigo una enorme responsabilidad por mi parte, y actuar siempre con la máxima profesionalidad y buscando inspirar y ayudar como único fin. Para mí, el éxito del trabajo no se mide en números de seguidores, pero es algo que nos expone y nos hace más visibles, tanto personal como profesionalmente. Soy activa en Instagram, comparto parte de mi trabajo, del de mi equipo, trabajo con marcas, divulgo información que considero interesante, comparto una pequeña parte de mi vida personal y, sobre todo, me muestro como soy, y hago evidente que nuestro mayor objetivo es la búsqueda de la salud.

LMM.- ¿Te consideras una *influencer* del deporte y la salud?

CD.- Ojalá pudiera serlo si esa influencia que ejerzo en los demás les empuja a hacer deporte y cuidar su salud. No sé si llamarlo *influencer*, a mí me gusta más el término “*referencer*”. Yo también me inspiro en personas, cuentas, empresas, metodologías... y qué bueno es que tengamos este medio



En el deporte de alta competición hay un punto de inflexión en el que tienes que sentarte a decidir si continúas o si es el momento de dedicarte a otra cosa, aunque puedas seguir entrenando



para compartirlo, siempre y cuando se use de una forma responsable y profesional.

LMM.- Desde hace unos años vas más allá abriendo tu propia academia de deporte y bienestar, Crys Dyaz & Co.

CD.- Hace ya varios años que tuve que empezar a tomar decisiones importantes, asumir riesgos, liderar a un equipo que crece exponencialmente, valorar un posible crecimiento, apertura de nuevos centros, mejoras de los actuales... Esa es mi faceta como empresaria: trabajo. Siempre de la mano de mi marido, Rodrigo, quien me acompaña y apoya en cada una de estas decisiones. Me gusta dirigir, liderar, sacar lo mejor de las personas que forman mi equipo, tener una estrategia de empresa, protocolos bien establecidos, retos por cumplir y, a la vista está, seguir creciendo. Me hace feliz mi trabajo, es lo que siempre pienso en esos días agotadores, o en los que se

llenen de piedras en el camino, y eso hace que siga trabajando para mejorar, todos los días de mi vida.

LMM.- ¿Tienes otros planes de futuro y/o proyectos que nos puedas adelantar?

CD.- Se me pone la piel de gallina cuando echo la vista a todo lo que nos viene. A veces, las personas más cercanas a mí me aconsejan "parar", no meterme como ellos dicen en tantas cosas, pero es que cuando algo me ilusiona, voy con todo, como buena Tauro. Y eso hace que, meses después de haber abierto uno de los proyectos más bonitos que hemos sacado adelante, el centro de La Finca, puedo afirmar que en pocos meses podré estar hablando de algo parecido en otro lugar muy especial para mí. Y continuará...

<https://crysdyazandco.com>



INTERNATIONAL COLLEGE SPAIN
MADRID
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

WE ARE HIRING!



JOIN OUR INTERNATIONAL COMMUNITY

Joining ICS means becoming part of a community that values collaboration, respect, and professional growth.

With over 40 nationalities among our staff and as part of the **Nord Anglia Education** (NAE) family, we offer international exposure, prioritise well-being, and deliver high-quality education.

In addition to our exceptional workplace culture, we offer competitive salaries and attractive benefit packages to support our employees' professional success.

International College Spain (ICS) invites professionals to discover the endless opportunities awaiting within our truly international community.

icsmadrid.org



ICS - Work with us!



NAE - Work with us!



Miguel Vita

Empresario y entrenador de pádel profesional

Miguel Vita es fundador y CEO del Centro deportivo Vita10 Sports Club. Además, es entrenador de jugadores profesionales y amateur a todos los niveles. El mejor embajador del mundo del pádel que se pueda tener en España. Sus empresas, Vita Sports Consulting o Formación de Pádel Premium, buscan expandir este deporte por todo el mundo.

La Moraleja Magazine.- ¿Qué hay detrás de un entrenador profesional de pádel?

Miguel Vita.- Como entrenador, supone mucho esfuerzo y dedicación gestionar la formación de jugadores tanto profesionales como de cualquier otro nivel. Esto dificulta conciliar la faceta deportiva con la familiar y pasar tiempo de calidad con mis seres queridos y, por ello, en este momento no contemplo la posibilidad de coachear a jugadores profesionales durante los torneos.

LMM.- ¿Cómo tienes pensado expandir el pádel por el mundo?

MV.- Para expandir el pádel tuve la idea de crear Formación de Pádel Premium (FPP), en la cual tratamos de formar jugadores y entrenadores a través de nuestra metodología. Creemos que nuestra forma de transmitir y enseñar pádel hace que los usuarios tengan necesidad de más y este deporte sea imparabile. Queremos crear profesionales y ponerlos a disposición de diferentes reconocidos clubes, expandiendo nuestra gran metodología y complementándolo con otras experiencias como Campus de jugadores.

LMM.- ¿A qué nivel compiten vuestros deportistas?

MV.- Tenemos desde jugadores que compiten a nivel profesional como jugadores amateurs federados que participan en torneos de diferentes federaciones, en ligas por equipos como series nacionales de pádel, equipos de veteranos, veteranos, etc.

LMM.- ¿Cómo enfocas tus entrenamientos?

MV.- Cuando entreno a un jugador lo más importante es saber adecuarse al nivel que pueda tener, y para ello hacemos una prueba antes de la primera clase. A partir de ahí, detallamos que nuestra metodología está basada en la táctica (el control de los tiempos en el intercambio del juego y las direcciones de los golpes), trabajando la técnica desde una correcta colocación y óptima movilidad de todas las partes del cuerpo.

LMM.- Se dice que Madrid es una ciudad fuerte para el pádel, ¿se hace justicia a este deporte en la capital y en España en general?

MV.- Si observas el pádel profesional, se puede ver que hay muchos jugadores españoles con éxito, siendo España uno de los referentes en pádel desde hace muchos años, tanto en Madrid como en otras ciudades en las que se está expandiendo. Madrid es reconocida nacional e internacionalmente debido a una gran cantidad de instalaciones, eventos y el éxito deportivo. En otros países se puede ver que se va incrementando el interés por este deporte, empezando a emerger por todo el mundo y teniendo mucha necesidad de buenos profesionales de la enseñanza.

LMM.- ¿Qué es lo más gratificante de tu trabajo?

MV.- Para mí lo más gratificante es que los clientes se convierten en amigos y que cuando entran por la puerta se sienten como en casa. En resumen, ¡verlos disfrutar!

LMM.- Vita Sport Consulting. ¡Háblanos de este proyecto!

MV.- Es la experiencia de más de 20 años gestionando instalaciones deportivas y que día a día hace que todo aquel que nos contacta para construir el sueño de hacer un club de pádel les permita alcanzar el éxito en un tiempo récord. Sin sorpresas desagradables como podría ser perder dinero y que ese sueño se convirtiera en una pesadilla.

www.vita10.es



Los mayores retos para mí están en el día a día, en seguir creando, seleccionando, aprendiendo y experimentando nuevas técnicas y mejoras corporales de la salud y la energía, para poder “enseñar a la mente qué quiere aprender”

Reyes Fernández Román

Embajadora de Nordic Walking en España

Una disciplina que se practica “en el gimnasio más grande del mundo”, al aire libre y acompañados de gente. Hablamos del Nordic Walking o marcha nórdica, un deporte que Reyes Fernández Román conoció en 2013, tras un problema de espalda. Desde entonces, entrena a diario y forma parte de rutas maravillosas por la naturaleza más bella de dentro y fuera de Madrid, y se ha convertido en campeona de España en su categoría.

La Moraleja Magazine.- ¿Cuándo comienzas a practicar la marcha nórdica?

Reyes Fernández Román.- El verano de 2013, al comenzar mis vacaciones en la playa, cuando me fui a levantar de la hamaca no podía, ¡mi espalda había hecho crash! Entre el grupo de amigos estaba un conocido alemán que se atrevió a decirme: “Tú necesitas Nordic Walking”. Y ahí comenzó todo.

En 2014 y 2015 me formé y comencé esta actividad. Sin darme cuenta, había compaginado mi trabajo como

informática y nuevas habilidades con este deporte. Y a través del boca a boca y de persistir en su práctica, enseñar a otras personas y formar nuevos grupos, llegamos hasta 2024.

LMM.- ¿Pertenece a algún club?

RFR.- Hoy tenemos una escuela que cuenta con más de 300 alumnos que practican mensualmente en distintos puntos de Madrid. Somos un equipo de profesores que persistimos en difundir, enseñar y practicar este deporte por sus múltiples beneficios. Además, he llegado a saborear muchas competiciones de las cuales he aprendido muchísimo y he tenido muy buenos resultados: en 2021, oro en mi categoría veterana B en el Campeonato de España de La Coruña; en 2022, bronce absoluta femenina en la Copa de España y campeona absoluta femenina en Campeonato y Copa de Madrid. Mi club es Nordicwalkers.

LMM.- ¿Qué sientes cuando practicas esta disciplina?

RFR.- Se trata de un deporte donde puedo regular la



intensidad y trabajar todos los músculos de mi cuerpo. En el transcurso de los años siento que tengo mucha mejor percepción de calidad de vida por el nuevo bienestar y salud de mi cuerpo. Me siento más fuerte, tengo más resistencia en general en las tareas cotidianas de la vida, me ayuda a regular mi peso y siento que tengo más fuerte mi sistema inmune. Me encanta que se practique en grupo porque conoces a nuevas e increíbles personas. Y además se practica al aire libre, en el gimnasio más grande del mundo.

LMM.- ¿Qué le dirías a una persona que está pensando en empezar la marcha nórdica?

RFR.- Que venga a probarlo. La primera vez prestamos los bastones y aprendes la base del deporte: coordinación y seguridad al llevar los bastones y cómo usarlos para el impulso.

También le preguntaría por qué quiere practicarlo y cuál es su objetivo; ahí es está la clave para adaptar la enseñanza hacia lo que quiere obtener y disfrutar.

LMM.- ¿Cuéntanos algunas de tus rutas más bonitas?

RFR.- Pues todos nuestros parques son preciosos, si reparas en los detalles, encuentras siempre algo maravilloso: el Retiro, la Casa de Campo, Boadilla del Monte, el Pinar del Pilar de Majadahonda, El Pardo, Valdelatas, Juan Carlos I... ¡Tenemos mucha naturaleza muy cerca de la que disfrutar!

LMM.- ¿Cuáles son los mayores retos a los que te has enfrentado?

RFR.- Los mayores retos para mí están en el día a día, en seguir creando, seleccionando, aprendiendo y experimentando nuevas técnicas y mejoras corporales de la salud y la energía, para poder “enseñar a la mente qué quiere aprender”, adaptando las metodologías a un proceso sencillo y efectivo que haga disfrutar a la persona para que se pueda adherir a este deporte, a esta actividad física.

Eduardo Pérez López

Campeón de España de natación máster

Su formación se remonta a los años como nadador profesional en los que vivió y entrenó en el CAR de Sant Cugat de Barcelona —durante cuatro años—, bajo las órdenes de uno de los mejores entrenadores del mundo como es Jordi Murio, y preparándose al lado de nadadores de talla mundial como Mireia Belmonte y David Meca. Así comienza la historia de Eduardo Pérez López como deportista de élite.

La natación le trajo a Madrid, y entrenando en el Real Canoe finalizó su aventura deportiva y emprendió un nuevo camino profesional de la mano de uno de los mejores colegios de España, Brains International Schools, dónde ha podido evolucionar como profesor y nadador máster en sus instalaciones.

La Moraleja Magazine.- Actualmente eres entrenador superior de natación. Cuéntanos a quién entrenas y dónde.

Eduardo Pérez López.- Actualmente tengo el privilegio de entrenar a un grupo de super nadadores, y digo “super” porque hace más de diez años que me demuestran su constancia, perseverancia y sacrificio.

Hay dos grupos de entrenamiento, uno a las siete de la mañana con más de cuarenta nadadores inscritos; y otro a mediodía, que en sólo tres meses hemos conseguido que se afiance ya con casi veinticinco nadadores, ¡todo un éxito!

LMM.- ¿Qué trabajo hay detrás de un campeón de España de natación?

EPL.- Constancia, pasión y disfrutar con lo que hago. Esa mezcla perfecta es la que me capacita para poder seguir compitiendo a un alto nivel en esta nueva categoría en la que estoy desde hace ya unos años.

Cuento con las mejores instalaciones posibles para ello, la piscina del colegio Brains, sus instalaciones deportivas

y su espectacular sala de fitness, es donde ahora mismo centro mi mayor número de horas junto a mi preparador físico, Jesús de la Torre, gracias a cuya supervisión estoy consiguiendo mejores resultados y esto me ayuda a mantener mi motivación intacta y así poder conseguir mis últimos éxitos.

LMM.- Aunque tu día a día sea en una piscina, ¿qué experiencias has tenido en el mar?

EPL.- Sin duda una de las últimas y más alucinantes experiencias en mar abierto ha sido cruzar el Estrecho, con lo que conseguimos, además, recaudar tres mil euros para la asociación NUPA, que ayuda a niños con fallo intestinal. No hubo mayor satisfacción que la de poder ayudarles, más allá de poder cruzar el Estrecho uniendo dos continentes. Una experiencia inolvidable.

Tampoco quiero olvidar lo apasionante que fue, por su dificultad logística, dar la vuelta a la isla de Formentera en relevos a lo largo de más de 60 kilómetros.

LMM.- También te gusta la pesca deportiva...

EPL.- La pesca submarina es lo que ahora mismo más me apasiona, deportivamente hablando. Es donde realmente me siento libre y en paz, un deporte donde, con el debido conocimiento, puedes llegar a experimentar grandes emociones como la que viví al encontrarme por sorpresa, cara a cara, con un dentón de casi cuatro kilos que pude capturar. ¡Sin duda algo inolvidable!

Quiero destacar también que es un deporte cuyos protocolos de seguridad deben ser estrictos y seguidos al dedillo. Yo tuve la fortuna de haber podido entrenar junto a Juandi Alcázar, el coach de los famosos en el mundo de la apnea, un excelente profesional y mejor persona.



Actualmente tengo el privilegio de entrenar a un grupo de super nadadores, y digo “super” porque hace más de diez años que me demuestran su constancia, perseverancia y sacrificio

LMM.- ¿Qué es lo más emocionante que te ha pasado en tu carrera profesional?

EPL.- Mi vida está plagada de momentos inolvidables, pero sin duda uno de los momentos más emocionantes ha sido poder conseguir la victoria en la Copa Nadal que se celebra el 25 de diciembre en el puerto de Barcelona, ese momento los recuerdo con especial emoción por todo lo vivido. Pude dedicar el triunfo a mi entrenador y a mi padre, recién salido de una grave enfermedad.

LMM.- ¿Y el mayor reto al que te has enfrentado?

EPL.- Conciliar mi vida laboral, deportiva y familiar ha sido sin duda uno de mis más bonitos desafíos. Tengo la suerte de tener mi tesoro más preciado en casa, mi mujer Soraya, quien me ha hecho mejor persona y profesional a lo largo de estos últimos años.

En un futuro, sin duda alguna afrontaré todos los retos que están por venir con ilusión, pasión y constancia como hasta la fecha.

F6 Pilates

Los beneficios del Pilates para deportistas



Incorporar la práctica de Pilates a tu rutina de entrenamiento deportivo aporta todos estos beneficios:

- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Control de la postura e incremento del equilibrio, la coordinación y la estabilidad.
- Tonificar y fortalecer la musculatura abdominal profunda y estabilizar zona lumbopélvica.
- Desarrollo equilibrado de la musculatura.
- Disminución de la fatiga y aumento de la resistencia y capacidad anaeróbica.

Uno de los aspectos más importantes en el pilates es la flexibilidad. El trabajo de alinear la pelvis, unido a ese estiramiento y fortalecimiento de la espalda, da como resultado una mayor flexibilidad, mejorando la elasticidad de los músculos implicados en los movimientos (distintos en cada disciplina deportiva). Se trata de una cualidad física primordial para evitar lesiones y optimizar el trabajo de los músculos, al poder realizar movimientos completos y sin acortamientos por falta de elasticidad y movilidad articular. La flexibilidad aumenta el rango de movimiento articular hasta los límites estructurales, lo que permite al músculo aprovechar toda la aplicación de su fuerza.

Son muchos los deportes que exigen un sobreuso y aumento de la potencia de determinados grupos musculares, creando una descompensación. En consecuencia, usar repetidamente una parte del cuerpo, ocasiona sobrecargas y contracturas. El

Pilates aplicado al deporte trabaja estas descompensaciones, personalizando el protocolo de ejercicios para equilibrar el desarrollo muscular en ambos lados del cuerpo y optimizar la coordinación entre el tren superior e inferior.

Ser conscientes de nuestra respiración y concentrarnos en nuestros movimientos logra un control de la postura. Porque, sea cual sea el ejercicio que vayamos a realizar, partimos de una correcta postura corporal, logrando una mayor eficiencia en nuestras acciones, tanto en la práctica de Pilates como de cualquier otro deporte. El Pilates utiliza el centro de nuestro cuerpo, lo que llamamos el "core" (recto abdominal, oblicuos, transverso, suelo pélvico) para producir más fuerza global en todos los movimientos. Si somos capaces de activar esta musculatura de forma en que Pilates lo propone, aumentaremos nuestro rendimiento y evitaremos muchas descompensaciones y lesiones.

Con una selección y adaptación adecuada de los ejercicios habituales en función del tipo de deporte que se practique, se consiguen resultados muy beneficiosos para los deportistas, aumentamos el rendimiento deportivo y minimizamos el riesgo de lesión, al ser más conscientes de nuestros movimientos.

F6 PILATES

www.f6pilates.com

Primera clase de valoración gratuita

Roger Sánchez

La importancia de un entrenador personal para conseguir tus metas



Roger Sánchez acaba de cumplir 50 años. ¿Quieres lucir como él? ¡Llámale!

Roger Sánchez, entrenador personal en la zona de La Moraleja, ayuda a mejorar la condición física con un entrenamiento completo que combina movimiento, postura y velocidad para conseguir una mejora significativa en la fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio y velocidad. Entrena a deportistas profesionales, pero también a personas con necesidades especiales o de avanzada edad que quieren simplemente ser más ágiles en su día a día.

Cada uno de sus entrenamientos es completamente personalizable, adaptando cada sesión a las necesidades, habilidades y objetivos específicos del cliente. Esto maximiza la efectividad del programa de ejercicios y minimiza el riesgo de lesiones. La atención individualizada y, muy en especial, la motivación constante durante cada sesión de entrenamiento ayudan a familiarizarse con el programa de ejercicios y a mejorar los resultados a largo plazo.

El entrenamiento se realiza a domicilio, así el cliente ahorra tiempo y esfuerzo. ¡Ya no hay excusas para no ponerse en forma!

Los ejercicios pueden adaptarse a cualquier espacio. Además, los horarios son flexibles, ¡incluso para las agendas más exigentes!

¿Qué conseguirás tras varias sesiones?

Mejorar la postura, la resistencia, reducir el porcentaje de grasa corporal o desarrollar la musculatura independientemente de la edad o la forma física de cada persona. Además, apenas se necesita material puesto que la resistencia es el mismo cuerpo.

El verano está a la vuelta de la esquina. Es el momento perfecto para fijarse nuevas metas y comenzar con el cambio. Un sinnúmero de clientes satisfechos en La Moraleja avalan el buen hacer de Roger Sánchez.

Primera sesión de evaluación gratuita.

Tel: 630 93 61 84

Instagram: @sistema.rs

Yoga, mucho más que posturas

La Casa de la Luna, un centro para practicar yoga y sus enseñanzas de vida



La palabra “yoga” se refiere a un completo estudio del ser, ya que nos ayuda a conocer quiénes somos y cómo funcionamos. Yoga va mucho más allá de hacer posturas difíciles, ser elástico físicamente, o mantener un cuerpo “fit”; aspectos que, por otro lado, ayudan en el camino hacia el bienestar.

El yoga pone luz en nuestro camino. No elimina los problemas de la vida, pero sí nos prepara para afrontarlos de la mejor manera posible.

¿Dónde encontrar dentro del yoga estas “instrucciones” de vida? En los ocho escalones de Patañjali propuestos en los Yogasutras: un sistema completo y accesible para ir evolucionando, transformándonos hacia nuestra mejor versión.

Este sistema comienza por las restricciones que nos dirigen hacia la ética: los *Yamas*, principios de conducta universal como no dañar, no mentir, no robar... porque si el fin último del yoga es eliminar los obstáculos que impiden la calma mental, y uno no está en paz consigo mismo y con su entorno, esto pro-

ducirá inestabilidad y malestar. Si yo robo o miento, será difícil sentirme a gusto. Los *yamas*, son preceptos que nos ayudan a mantener un equilibrio con lo externo.

El siguiente escalón son los *Niyamas*, códigos de autoobservación, de autodisciplina. Ahora toca poner en orden lo interno: limpieza física y mental, contento o satisfacción con lo que hay, con las cartas que te ha tocado jugar en esta vida. Ser disciplinado, constante...

No detallo cada uno de estos pasos, pues si se ha despertado la curiosidad, bien sabremos cómo encontrar más información.

Más arriba en esta escalera de ocho pasos encontraremos el *pranayama*, que hace referencia al control de la respiración, fundamental en el camino hacia el sosiego y puerta de entrada a la mente y los estados de ánimo. Y si seguimos subiendo, llegamos a la concentración y la meditación.

Todo está perfectamente sistematizado por Patañjali, extremadamente bien. Por eso, hablar de meditar es hablar de algo muy elevado, pero empezar con una reflexión que nos lleve a mejorar la conducta, las relaciones, la alimentación y los hábitos, está al alcance de todos.

Para mí el yoga ha sido y es un soporte fundamental en la vida, y me encanta compartirlo, desde el lado físico, que supone una puerta de entrada maravillosa hacia el bienestar, hasta el lado más emocional y psíquico, con la respiración y el cultivo de la atención.

Contacto: alicia@lacasadelaluna.org | Tlfno: 609764179

Instagram: @lacasadelaluna_encinar

El Encinar de los Reyes



HORARIOS DE LA CASA DE LA LUNA

Lunes y miércoles de 10:00 a 11:15

Martes de 19:30 a 20:45

Jueves de 18:00 a 19:00 y de 19:45 a 20:45

Meditación guiada en grupo: lunes de 20:00 a 21:00

(10€/sesión)

Innovación

Multi-Active Jour & Nuit

Dos estudios al nivel internacional permiten a los Laboratorios Clarins identificar 8 signos de la edad acelerados por el estilo de vida, el llamado “Stress Ageing”. Las consecuencias de este fenómeno para la piel son: 1. aspecto visible de fatiga, 2. falta de luminosidad, 3. falta de tonicidad, 4. rasgos desdibujados, 5. aumento de arrugas, 6. poros más abiertos, 7. tez menos homogénea y 8. deshidratación.

Para combatir los efectos que el estrés genera en la piel, los Laboratorios Clarins crean para la nueva Multi-Activa el *Skin Charger Complex* que permite a la piel conservar su resistencia y su nivel de energía. Está compuesto por niacinamida, también conocida como Vitamina B3, que alisa las primeras arrugas y refuerza la textura de la piel; extracto de cardo marino bío que favorece la síntesis de elastina evitando el adelgazamiento de la piel y mejora su tonicidad y flexibilidad; extracto de madroño bío para reducir el tamaño de los poros y homogeneizar la piel, y betaína, que gracias a su acción hidratante rellena las arrugas al instante.

Para una acción complementaria Multi-Active Jour contiene extracto de cardencha (planta bío) para una piel más luminosa y, en la versión para pieles secas, aceite de albaricoque bío, mientras que Multi-Active Nuit incluye un tetrapéptido antiedad bio-mimético que renueva la epidermis durante las horas de sueño y ayuda a la piel a descansar mejor para conseguir al día siguiente un aspecto más liso y fresco. En la versión pieles secas contiene también manteca de cacao bío para aportar confort.

Al realizar el tratamiento completo, utilizando la crema de día y la de noche, se refuerza la función barrera de la piel desde la primera aplicación. Después de 28 días, los signos de fatiga en la piel se reducen en un 51 %. La piel se nota más



lisa en un 57%. Los signos de estrés se reducen en un 52%. En conclusión, después de 28 días de uso continuo, alternando las dos cremas, el 94% de las mujeres observan que la calidad de su piel ha sido visiblemente mejorada.

La gama también incluye *Multi-Active Emulsion Lissante*, que incorpora a su fórmula polvos de mandioca para un efecto matificante. Es ideal para las personas que prefieren una textura ultra ligera no grasa, y se puede aplicar día y noche.

Por primera vez Clarins colabora con un nariz experto en neurociencia para crear las fragancias anti estrés de Multi-Active. La fragancia del tratamiento de día mejora el estado de ánimo al combinar el frescor de la bergamota y la delicadeza del muguete y de la rosa sobre un fondo de flores blancas. La fragancia del tratamiento de noche ayuda a conciliar el sueño gracias a las notas reconfortantes y calmantes del lirio, la rosa y el jazmín, así como de los almizcles y del cedro.

Multi-Activa y multi-responsable: Los extractos de cardencha, de madroño, la manteca de cacao y el extracto de marrubio blanco bío provienen de la agricultura biológica, siendo cultivados con criterios sostenibles respetando la naturaleza y los suelos.



The image shows three children in a starting crouch on a red running track. On the left, a boy in a green shirt is looking towards the camera. In the middle, a girl in a yellow shirt and purple pants is smiling. On the right, a boy in an orange shirt is looking down. The background features a green field, palm trees, and a blue sky with scattered white clouds.

El deporte potencia la inteligencia de los niños

El deporte no solo es beneficioso para la salud física de los niños, sino que también tiene un impacto positivo en su desarrollo cognitivo. A través de la participación en actividades deportivas, los niños pueden fortalecer habilidades cognitivas clave, mejorar su capacidad de concentración y desarrollar una mentalidad resiliente.

La relación entre inteligencia y deporte es fascinante y compleja. Si bien el deporte se asocia comúnmente con la fuerza física y la destreza atlética, la inteligencia juega un papel crucial en el éxito de los atletas, influyendo en el rendimiento deportivo con aspectos que van desde la toma de decisiones tácticas en el campo de juego hasta la gestión emocional bajo presión. Los deportes no solo son una prueba de fuerza física, sino también de agudeza mental y habilidades cognitivas. Al reconocer y cultivar estas formas de inteligencia, los atletas pueden mejorar su rendimiento y alcanzar su máximo potencial en su disciplina deportiva elegida.

Inteligencia táctica: En muchos deportes, el éxito no solo depende de la fuerza física, sino también de la capacidad para tomar decisiones rápidas y estratégicas en el campo de juego. Los atletas deben analizar constante-

mente la situación, anticipar movimientos del oponente y adaptar sus estrategias en consecuencia. Esta inteligencia táctica es fundamental en deportes como el fútbol, el baloncesto y el ajedrez, donde la toma de decisiones en tiempo real puede marcar la diferencia entre la victoria y la derrota.

Inteligencia emocional: La capacidad de manejar las emociones es esencial para los deportistas en situaciones de alta presión. La inteligencia emocional les permite mantener la calma bajo estrés, recuperarse rápidamente de los errores y mantener la concentración en el objetivo. Los deportes individuales, como el tenis y el golf, ponen a prueba la capacidad de los jugadores para controlar sus emociones y mantener un rendimiento consistente a lo largo de un partido o torneo.

Inteligencia kinestésica: Esta forma de inteligencia se refiere a la capacidad de percibir y controlar el propio cuerpo en el espacio. Los atletas con una alta inteligencia kinestésica tienen una mayor coordinación, equilibrio y precisión en sus movimientos. Esta habilidad es fundamental en actividades como la gimnasia, la danza y la escalada, donde el dominio del cuerpo es esencial para el éxito.

Inteligencia estratégica: Algunos deportes requieren una planificación estratégica a largo plazo, tanto dentro como fuera del campo de juego. Los entrenadores y estrategias deportivas deben analizar el rendimiento del equipo, identificar fortalezas y debilidades, y desarrollar planes de juego efectivos para maximizar las posibilidades de éxito. Esta inteligencia estratégica es

fundamental en deportes como el fútbol americano, el rugby y el cricket, donde la estrategia de juego puede ser tan importante como la habilidad individual de los jugadores.

El deporte no solo es una forma divertida de mantenerse activos, sino también una poderosa herramienta para el desarrollo cognitivo de los niños. A través de la participación en actividades deportivas, los pequeños pueden agudizar su inteligencia, mejorar sus habilidades sociales y emocionales y desarrollar una mentalidad que los preparará para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y determinación. Es fundamental fomentar y apoyar la participación en deportes desde una edad temprana para aprovechar al máximo estos beneficios duraderos.

CUANDO ACUDIR AL LOGOPEDA

CUANDO NO SE
LE ENTIENDE

CUANDO
NO HABLA

CUANDO SE
TRABA

CUANDO NO
INTERACCIONA

Paula Lagorio
Logopeda niños y adultos
Tel.: 619 62 75 24

 paula.lagorio.logopeda - mplagorio@yahoo.es

Brains Nursery Schools

Instalaciones exclusivas para la etapa infantil

BRAINS NURSERY SCHOOLS son escuelas que trabajan de forma especializada y exclusiva con niños-as desde los 4 meses hasta los 6 años. Desde esta especialización vienen desarrollando, desde hace más de 45 años, un programa de estimulación que trabaja la actividad física y el movimiento como unos de los principales impulsores del desarrollo cerebral.

El movimiento en las primeras edades no es solo desarrollo de habilidades físicas, sino que además permite desde lo corporal acompañar al desarrollo socio-emocional, aprendiendo con la actividad psicomotriz a relacionarse con los iguales de forma adecuada y a expresar sus emociones.

La psicomotricidad tiene un impacto directo en el desarrollo global del niño de 0 a 6 años y es clave en la prevención de dificultades de aprendizaje, de ahí la importancia de que profesionales expertos y con experiencia en estas edades desarrollen esta actividad y detecten de forma temprana cualquier problema de forma precoz.

De 3 a 6 años en la actividad psicomotriz incorporan el desarrollo de habilidades físicas de base, que facilitan al niño-a incorporar patrones motores que le prepararán para practicar y disfrutar de diferentes deportes en etapas posteriores. La escuela, además, ofrece para ello la posibilidad de practicar



pádel, judo, tenis, natación... dentro de sus instalaciones con profesores especializados en deporte infantil.

El espacio determina la capacidad de acción y de aprendizaje. BRAINS NURSERY SCHOOLS cuenta con instalaciones deportivas creadas y pensadas para uso exclusivo de 0 a 6 años. Esto proporciona la seguridad física de los alumnos y la tranquilidad de las familias, sino que además favorece que los niños-as puedan tener las mejores posibilidades de estimulación y de aprendizaje.

Las sesiones de deporte, para los más mayores, se realizan en un gimnasio, en una sala de psicomotricidad para niños-as de 0 a 2 años y en nuestra piscina climatizada, adaptada a estas edades en cuanto a temperatura, depuración, etc, para así garantizar el aprender a nadar y despertar el gusto por la actividad física desde los primeros años.

Además, los amplios espacios exteriores y sus elementos de juego están diseñados para despertar el interés del niño-a hacia el movimiento y posibilitar el desarrollo de las habilidades físicas y el juego cooperativo.



www.brainsnursery.com

St. George Madrid: forjando valores a través del deporte

El deporte desempeña un papel fundamental en el colegio británico internacional St. George Madrid, donde se promueve no solo la actividad física, sino también los valores de trabajo en equipo, disciplina y superación personal. El sistema de competición por casas, inspirado en la tradición británica, fomenta una sana competencia entre los alumnos y una estrecha colaboración entre estudiantes de diferentes cursos. Las cuatro casas, Malala, Mandela, Marie Curie y Shakespeare representan valores universales de valentía, liderazgo, dedicación y creatividad.

Este sistema fomenta la participación en diferentes disciplinas a lo largo del curso, desde un Cross Country hasta un Día de Deporte, donde se invita a las familias y a todo el staff del colegio a participar. En St. George Madrid, el deporte promueve el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes, preparándolos para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del campo de juego.



C. de los Padres Dominicanos, 1 (28050) Madrid
admissions@stgeorgemadrid.com
www.stgeorgemadrid.com
Tel.: 916508440

El deporte en el centro de la educación francesa



Camino Ancho, 85. 28109 Alcobendas – Madrid
Tel. : 91 650 70 19
www.saintex-lfm.org

El Liceo Francés fomenta la actividad física para sus alumnos desde una edad temprana, porque contribuye al bienestar, a la salud, y a un buen aprendizaje.

Con la celebración de los Juegos Olímpicos de París, el Liceo lleva dos años organizando un evento deportivo cada mes: olimpiadas, circo, flash mob, Danza de los Juegos con el coreógrafo Mourad Merzouki y encuentros con atletas discapacitados de alto nivel.

Estos eventos (de 3 a 18 años) pretenden movilizar a la comunidad educativa en torno a los valores de ciudadanía, deporte e inclusión y fomentar el entendimiento entre los jóvenes mediante la sensibilización sobre cuestiones de discapacidad.

Como reconocimiento de nuestro compromiso con el deporte y sus valores, nuestro centro recibió en marzo del 2023 el sello “Generación 2024” otorgado por los Ministerios franceses de Educación Nacional y Juventud y de Enseñanza Superior e Investigación.



Brewster
 MADRID

An approach to learning that has the power
 to transform education, communities,
 and the lives of our students

An American School opening in La Moraleja

Brewster Madrid

El Colegio Americano abre un nuevo campus en La Moraleja

Brewster, el innovador colegio americano, abre su segundo campus en la Comunidad de Madrid, en un entorno único, rodeado de naturaleza, como es la privilegiada urbanización de La Moraleja. Este centro educativo, fundado en 1820 en New Hampshire, trae a nuestra zona su innovadora y extensa experiencia educativa centrada en el conocimiento del alumno y la personalización real del proceso educativo.

El colegio americano comenzó a trabajar en su expansión internacional en 2018. Siempre a la vanguardia educativa, gradúa con éxito cada año a estudiantes curiosos, creativos y tenaces. Su método innovador está basado en tres pilares fundamentales: la personalización real de la educación, una investigación educativa constante y el trabajo en equipo.

Si te interesa conocer su proyecto educativo, nueva localización e instalaciones, ya han abierto el plazo de matrículas para el próximo curso 2024/25. Te lo contamos.

Un currículo americano en todas las etapas educativas

Brewster Madrid, bajo el currículo americano, escolariza niños en todas las etapas educativas, desde el Grado 1 hasta el Grado 12 (de 6 a 18 años).

Brewster ha desarrollado con éxito su propio método desde 1820, enfocado en el estudiante, siguiendo modelos de aprendizaje basados en la investigación. En este método prima el respeto y la atención a la diversidad del alumnado (características personales, ritmos de aprendizaje, intereses particulares y necesidades) teniendo como objetivo el máximo desarrollo personal del estudiante, dentro de un ambiente inclusivo y respetuoso. En él, se fomenta la autonomía, la curiosidad, la responsabilidad, la solidaridad y la creatividad.

Un enfoque educativo de equipo para una personalización del aprendizaje

Desde hace más de 200 años, Brewster tiene como objetivo prioritario definir el método de aprendizaje adecuado para cada uno de los alumnos. Gracias a un trabajo en equipo, los profesores llegan a conocer y comprender completamente a los alumnos a su cargo, y son capaces de diseñar un enfoque único y eficiente de aprendizaje para cada estudiante. Esta fórmula maximiza el potencial de cada alumno, activando sus pasiones y animándolos a generar un impacto positivo en su entorno.



El alumno de Brewster desarrolla un diálogo constante con sus profesores y, estos a su vez, una colaboración con ellos consiguiendo un enfoque de aprendizaje más eficaz. Esta continua colaboración, junto a la relación con el tutor y la familia, permiten disfrutar de un proceso de aprendizaje personal y académico optimizado para cada individuo.

Desarrollo integral de los alumnos

La excelencia e innovación educativa de Brewster es reconocida por la formación integral que proporciona a sus alumnos. No solo los forma académicamente, sino que, el



ETAPAS EDUCATIVAS

Lower School: Kindergarten de 3 a 6 años y K1-5 (de los 6 a 11 años)

Middle School: K6-8 (de 11 a 14 años)

Upper School: K9-12 (de 14 a 18 años)

Servicios:

- Comedor
- Ruta escolar

Horario extendido: 08,30 a 17,30 horas

Actividades extracurriculares:

- Deporte (baloncesto, lacrosse o fútbol)
- Arte (danza, música, teatro y coro)
- Actividades comprometidas con la comunidad

conocimiento personal de cada individuo permite al equipo educador impulsar el desarrollo de habilidades para ser capaces de entenderse a sí mismos y al entorno que les rodea.

Competencias para la sociedad del siglo XXI

El método Brewster pone especial foco en la adquisición de la destreza comunicativa, tanto oral como escrita, en la capacidad de análisis e investigación, el trabajo en equipo, el establecimiento de metas y la capacidad crítica y de reflexión. Habilidades ahora más importantes que nunca cuando la tecnología ha conquistado todos los ámbitos de nuestra vida, transformando el modo de pensar, sentir y actuar.

Se precisa, por ello, de una excelente formación académica, emocional y personal, para que el paso de los estudiantes por el colegio sea un tiempo de exploración y descubrimiento, en el que perfeccionar habilidades y desarrollar capacidades, ya que estos hábitos mentales requieren tiempo, práctica y disciplina.

Impacto positivo en la comunidad

“En Brewster estamos orgullosos, por encima de todo, de hacer realidad nuestra misión desde 1820, hacer de los alumnos personas capaces de generar ideas y pensamientos propios y desarrollar una vida llena de propósito y sentido”.

“Este enfoque único del aprendizaje tiene el poder exponencial de transformar la educación, las comunidades y

las vidas de los estudiantes a nuestro cargo”, afirman desde la dirección del colegio.

Abierto el proceso de admisiones

El proceso de admisión para el curso 2024-2025 ya se encuentra abierto, es el momento de apostar por el futuro de tus hijos. En la web oficial de Brewster Madrid encontrarás información ampliada sobre el funcionamiento de su método de enseñanza, así como la posibilidad de contactar con el equipo de admisiones para resolver cualquier duda que tengas.

El colegio abarca todas las etapas educativas, desde Lower School (Kindergarten de 3 a 6 años) y K1-5 (de los 6 a 11 años), hasta Middle School K6-8 (de 11 a 14 años) y Upper School K9-12 (de 14 a 18 años). Además, cuenta con servicio de comedor, ruta escolar y actividades extracurriculares como deporte (baloncesto, lacrosse o fútbol), arte (danza, música, teatro y coro) y actividades comprometidas con la comunidad.

Más información:

Brewster Madrid – Campus La Moraleja

Instagram: [Brewster_american_schools](#)

LinkedIn: [Brewster American Schools](#)

admissions@brewstermadrid.com

www.brewstermadrid.com



LICEO FRANCÉS DE MADRID

CENTRO DE CONDE DE ORGAZ & CENTRO DE LA MORALEJA

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



Colegio Base International School y Colegio Internacional Ausiàs March

Affinitas Education Spain

Colegio Base International School y Colegio Internacional Ausiàs March se han incorporado a la cartera de centros educativos internacionales de Affinitas Education. El grupo británico se afianza así como un referente de la educación de calidad en España, con un total de seis colegios en Andalucía, Valencia, Alicante y Madrid.

Affinitas Education es una compañía dedicada a establecer colaboraciones con centros educativos internacionales y bilingües que imparten enseñanzas desde Infantil hasta Bachillerato. Desde su creación en 2022, Affinitas Education ha crecido hasta convertirse en un grupo internacional de 15 colegios con más de 13 mil alumnos de 1 a 18 años, con un abanico diverso de metodologías innovadoras que le sitúa a la cabeza del panorama educativo internacional.

Juan Santiago García, uno de los dos propietarios de los colegios, ha decidido retirarse después de 34 años dedicado al mundo de la educación. No obstante, ambos centros mantendrán su proyecto educativo, apoyado por el liderazgo y gestión del segundo socio, Jaime García, miembro de la segunda generación de la familia que fundó este centro y que permanecerá en el accionariado.

En relación con esta nueva incorporación, Victor Lundsten, fundador y CEO de Affinitas Education, declaraba: "Nos alegra dar la bienvenida a Colegio Base International School y Colegio Internacional Ausiàs March a nuestra familia. Una familia que creamos con el firme propósito de utilizar nuestro conocimiento y experiencia con el fin de ayudar a los colegios a crecer proporcionándoles las herramientas que les ayuden a lograr un mayor impacto en la sociedad, pero siempre respetando su espíritu e identidad".

La alianza con Colegio Base International School y Colegio Internacional Ausiàs March garantizará la continuidad de sus proyectos educativos, a la vez que les permitirá incidir en el desarrollo de aspectos fundamentales para la comunidad educativa, fundamentalmente en el proceso de internacionalización que se llevaba implantando en los últimos cinco años.

Jaime García ha explicado que la incorporación a Affinitas Education supondrá para los dos colegios "la oportunidad de profundizar en un contexto más internacional y acceder a



Victor Lundsten, fundador y CEO Affinitas Education y Jaime García Crespo, uno de los dos propietarios.

una comunidad de aprendizaje que nos hará continuar creciendo, mejorando y ahondando en nuestros objetivos".

Además, Jaime García explica que el motivo fundamental de que "hayamos cerrado nuestra colaboración con Affinitas Education se centra en el perfil que tienen de los centros, contrastada por los que forman el grupo, con unas características muy concretas en tanto en cuanto se trata de centros singulares, con un enfoque muy internacional; pero además por el extraordinario equipo que forma el grupo, su flexibilidad a la hora de entender cada proyecto y el enorme respeto con el que se acercan a la realidad de cada uno de estos colegios, aportando su experiencia profesional, pero poniendo en valor ese centro que ya existe".

Y añade: "A diferencia de otros ejemplos, su intención no pasa tanto por integrar y fagocitar cada colegio que se adhiere al grupo, sino acompañarlo en sus necesidades y aportar soluciones que lo proyecten. Se trata de un proyecto con vocación de perdurabilidad y de alto impacto, con un equipo impresionante y de una calidad humana excepcional, y deseoso de seguir incorporando nuevos colegios al proyecto respetando siempre estas premisas".

www.colegiobase.com



¡Ven a campamentos MasterChef!

Si tienes entre 7 y 13 años y la cocina es tu pasión, te esperamos este verano en los Campamentos MasterChef ¡Una experiencia inolvidable y llena de retos!

Asistir a Campamentos MasterChef este verano ofrece una emocionante fusión entre clases de cocina, competiciones, actividad física y fiestas temáticas. Con la guía de chefs profesionales, desarrollarás habilidades culinarias mientras disfrutas de desafíos divertidos y colaborativos. En resumen, Campamentos MasterChef proporciona una oportunidad única para aprender, explorar y disfrutar de la cocina mientras se crea un ambiente inigualable.

Reserva tu plaza en los campamentos urbanos de Madrid: Colegio Santa María la Blanca, entre el 1 y el 19 de julio de 2024.

Y si buscas un campamento residencial, ¡tenemos la solución! Disponen de campamentos en Sedano (Burgos), El Puerto de Santa María (Cádiz), Valverde (Ciudad Real), Puigcerdà (Girona) y Cofrentes (Valencia).



Más información:

(+34)972658310 o 648763858

info@campamentosmasterchef.com

www.campamentosmasterchef.com

Liceo Europeo

Liceo Europeo lleva años ofreciendo una gran variedad de campamentos para que cada niño encuentre el que más se adapte a sus intereses.

Tienen la oferta más amplia y completa adaptada a todas las edades (1-18 años), en Semana Santa y verano.

Campamentos diferentes y divertidos que combinan idiomas, deporte y actividades lúdicas al aire libre. La posibilidad de hacer nuevas amistades y descubrir entornos únicos los convierte en una experiencia inolvidable.

Si tu opción es España, puedes encontrar: School & Sports (Madrid), un campamento 100% en inglés con multitud de actividades; campamento de ocio y multiaventura La Espuela (Ávila), en plena naturaleza; y Beachescolas (Galicia), con actividades náuticas y culturales, 100% en inglés.

Y si buscas un plan en el extranjero, consulta sus programas en Inglaterra, Francia y Estados Unidos.

*Open Day del campamento School&Sports el sábado 8 de junio en Liceo Europeo. Inscripciones en www.liceo-europeo.es.
Let's have a great summer!



Más información:

c/ Camino Sur, 10 La Moraleja (Alcobendas)

daycamp@liceo-europeo.es | www.liceo-europeo.es

Tel.: 916500000

Brains Nursery Schools summer camp

Outdoor learning experiences



Para este verano de 2024 BRAINS NURSERY SCHOOLS ofrece un programa de actividades para niños desde los cuatro meses hasta los siete años, en inglés a partir de dos años, donde profesionales expertos en la etapa infantil harán que los niños se sientan cuidados, seguros y felices para así cada día disfrutar de la escuela con motivación y alegría.

Toda la jornada discurrirá en inglés con periodos de: Drama songs and music, Outdoor games, Listening and speaking, Art and craft, Enjoy learning y Summer water games, entre otros.

Los días se llenarán de bonitas experiencias y aprendizajes en un clima de amistad y diversión siempre estructurando el aprendizaje acorde a la metodología exclusiva de BRAINS NURSERY SCHOOLS, que garantiza que todos los niños aprenden de forma natural inglés, finalizando la etapa infantil con un nivel A1 certificado de forma oficial por Trinity College London. Los niño-niñas en su Summer Camp también se ven inmersos, de forma natural, en el aprendizaje del inglés empleando la emoción, el juego y las rutinas como claves de su aprendizaje.

A esta metodología de éxito se une la experiencia de más de 45 años de BRAINS NURSERY SCHOOLS en el diseño de espacios exclusivos para los niños-as de educación infantil.

El espacio es un factor determinante para mejorar la calidad de la atención al niño-a en esta etapa, las diferentes zona de la escuela acogen a los niños potenciando la sensación de bienestar y calidez y les generan confianza en sus necesidades de exploración y movimiento, facilitando los aprendizajes y la posibilidad de compartir con sus iguales. Además, dentro de las magníficas instalaciones de BRAINS NURSERY SCHOOLS los niños-as pueden apuntarse a cursos intensivos de natación, padel, tenis, piano...

El verano es un momento ideal para desarrollar experiencias de aprendizaje al aire libre, "Outdoor learning experiences", uno de los pilares de las actividades de nuestra metodología, y nada como nuestra Summer Camp para que los niños y niñas, desde bebés hasta los 7 años, disfruten de innovadoras actividades, juegos y deportes al aire libre para estimular las emociones, fomentar la psicomotricidad, la creatividad, el cuidado del medioambiente y además generar felicidad en un entorno multilingüe y con visión internacional. Un verano inolvidable y lleno de posibilidades para aprender y disfrutar.

www.brainsnursery.com

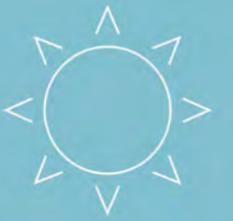


INTERNATIONAL COLLEGE SPAIN
MADRID
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL



Offered
in English

SUMMER CAMPS



BASKETBALL

1-9 July 2024

**ACTIVITIES
& TECH**

1-19 July 2024

- AGE: 3-18 years
- TIME: 09:00 – 16:00
- Lunch included
- Transportation available

SIGN UP NOW



icsmadrid.org



St. George Madrid

Comienza la aventura del aprendizaje en su Summer School. Este verano vive una experiencia internacional, sin salir de Madrid, en el Summer School del colegio británico St. George Madrid!

Durante el mes de julio los niños se sumergirán en el inglés a través de actividades llenas de diversión, abordando un tema diferente cada semana.

Su amplio campus está ubicado en la zona norte de Madrid con zonas verdes, una refrescante piscina y grandes espacios interiores con aire acondicionado. Es el escenario perfecto para que los niños disfruten mientras mejoran sus habilidades lingüísticas con profesores nativos.

Además, durante el mes de julio, en St. George Madrid puedes combinar su Summer School con los campamentos de *Tiny Architects*, Drama, Natación y Actividades Acuáticas y Español para alumnos internacionales.

No te pierdas esta emocionante oportunidad de hacer amigos, desarrollar confianza y hablar inglés con fluidez.

C. de los Padres Dominicos, 1 (28050) Madrid
admissions@stgeorgemadrid.com
www.stgeorgemadrid.com | Tel.: 916508440

Liceo Francés

El Liceo Francés ofrece a las familias, con sus asociaciones colaboradoras, un servicio de campamentos en francés, español e inglés que permiten a los alumnos ampliar sus conocimientos y seguir en contacto con los idiomas, así como desarrollar sus talentos artísticos, científicos o deportivos. Estas actividades están disponibles en sus dos sedes de la Moraleja y Conde de Orgaz.

Sus campamentos dan la oportunidad a sus alumnos de mantener una continuidad evolutiva a través de la educación no formal, ya que consideran que las edades con las que trabajan requieren potenciar distintas áreas de aprendizaje mediante la estimulación social, personal y educativa de éstos. Están dirigidos a niños de entre 3 y 10 años, dividiéndose los grupos en "Maternal" y "Primaria", convirtiéndose en dos campamentos paralelos coordinados en todo momento por profesionales que dirigen las actividades hacia las necesidades específicas de cada una de las edades.



Camino Ancho, 85
28109 Alcobendas – Madrid
Telf. : 91 650 70 19 | www.saintex-lfm.org

UN VERANO MÁS INTERNACIONAL



Su summer camp a un paso de tí.

Programas de verano personalizados para niños desde 10 años. Elige el destino, alojamiento, idioma y actividades. Visítanos en nuestras oficinas en **Camino del Soto, 19 (La Moraleja)**. Más info:



Ullate Roche

Summer Camp 2024



Ullate Roche se ha convertido en los últimos años en un espacio de referencia en La Moraleja, El Encinar de los Reyes y el entorno de la A-1. Para este centro lo más importante es el bienestar de sus alumnos, que se diviertan aprendiendo. Por ello, este año repiten Campamento de Verano con una edición muy especial y completa. Toma nota.

En esta escuela cuentan con actividades de Danza, Artes Escénicas, Arte y Deporte, que ayudarán a fomentar el desarrollo físico y cognitivo de sus alumnos, además de ofrecerles la posibilidad de expresar sus emociones de una manera creativa. Un grupo de profesores altamente cualificados y con experiencia dirigirá a los niños en el desarrollo de su creatividad, proporcionándoles ayuda y orientación personalizada a medida que progresan en sus clases.

Imparten más de veinte disciplinas entre las que se encuentran la danza clásica y contemporánea, el flamenco, el funky, los ritmos latinos, pilates o zumba, entre otras muchas.

Y durante su Summer Camp 2024, Ullate Roche incluye en su programa de actividades: yoga kids, circo, boxeo, *cheerleader*, arte y creatividad, magia... y otras disciplinas escénicas, artísticas y deportivas que ayudarán a los pequeños a experimentar nuevas formas de pensar. Los alumnos que participan en estas actividades son inteligentes,

fuertes y activos; les ayuda a desarrollar buenas habilidades sociales y de comunicación.

Es la escuela de danza número uno de la zona norte de Madrid. Su traslado al Centro Comercial El Encinar, sus macroinstalaciones, que hasta incluyen un ring de boxeo y todas las actividades que organizan durante el año — festivales, campamentos, exhibiciones—; y su equipo de profesionales, más de treinta, avalados por muchos años de experiencia y formación, convierten a Ullate Roche en lo que es hoy, el mayor reclamo para aprender una disciplina artística, mantenerse en forma y cuidar nuestra salud física y mental.

Ullate Roche Summer Camp se desarrollará en su escuela del Centro Comercial del Encinar (La Moraleja), con cinco salas independientes amplias y diáfanas diseñadas y equipadas para desarrollar a la perfección cualquiera de sus disciplinas.

Incluye servicio de almuerzo y comida saludable. Fechas flexibles con posibilidad de inscribirse por semanas e incluso días sueltos. A partir de cinco años. ¡Reserva ya tu plaza!

Centro Comercial El Encinar Calle del Camino del Cura, 10, Planta Baja, 28109 La Moraleja – www.ullateroche.com



¡VEN A CONOCERNOS!

- ✓ Centro especializado de 4 meses a 6 años
- ✓ Proyecto multilingüe
- ✓ Certificación oficial en inglés
- ✓ Continuidad en 1º de Primaria en los mejores centros educativos
- ✓ Instalaciones exclusivas para esta etapa
- ✓ Actividades opcionales: piscina, judo, ballet, piano, ajedrez...

www.brainsnursery.com





Descubriendo un paraíso caribeño: Martinica

Vamos a imaginarnos una isla caribeña donde los campanarios de las iglesias de los pueblos se mezclan con las palmeras, el aroma de los cruasanes horneados se funde con el de la fruta de la pasión y el del alma líquida de la isla, su *rhum*.

La Martinica, una isla ubicada en el mar Caribe, es un territorio de ultramar de Francia. Con una superficie de aproximadamente 1.128 kilómetros cuadrados, su economía se basa en gran medida en el turismo, la agricultura y la industria manufacturera. Al ser la isla un equivalente de un Estado francés (forma parte de la Unión Europea), se beneficia de infraestructuras y educación francesa.

Qué ver

La capital, Fort-de-France, es un lugar relajante para pasar un par de horas y fácil de recorrer a pie. Las animadas calles están flanqueadas por tiendas de dos plantas con contraventanas pintadas y balcones de hierro forjado y molduras de madera de pan de jengibre. Un lugar vivo y palpante, con un aire de Belle Époque, donde confluye a diario un tercio de la población de la isla, así que mejor evitar las carreteras en hora punta. Y sí, hay un enorme fuerte que data de 1672, en lo alto de una colina cubierta de vegetación que domina la bahía.

La ciudad cobró vida propia tras la erupción del monte Pelée en 1902, que sepultó la antigua capital, llamada Saint-Pierre, y obligó a la mayoría de los habitantes supervivientes a trasladarse a Fort-de-France.

Una parada obligatoria en la capital es la Biblioteca Schoelcher o el mercado cubierto donde los turistas podrán encontrar ropa de madrás hecha a mano, curry en polvo “Colombo” y ponche de ron de coco artesanal en el revoltijo de cualquiera de los puestos del cavernoso edificio de tejado metálico de principios de siglo.



El volcán Mont Pelée

Este volcán activo es una de las principales características geográficas de la isla. Situado en el extremo norte de la isla, cerca de la ciudad de Saint-Pierre, el Mont Pelée es uno de los volcanes más activos del Caribe y ha dejado una huella indeleble en la historia de la isla debido a su erupción devastadora en 1902, una de las más catastróficas de la historia moderna, destruyendo por completo la ciudad de Saint-Pierre y cobrándose la vida de la mayoría de sus habitantes.

Hoy día, el Mont Pelée es un destino popular para los excursionistas y aventureros que desean explorar su paisaje volcánico y disfrutar de vistas panorámicas impresionantes desde su cumbre.

Recorrer la ruta de Ron

“La historia del ron hizo la historia de Martinica”, dijo Michel Fayad, precursor del turismo del ron en la isla. “El ron de Martinica, llamado *rhum agricole*, es especial porque se elabora con caña de azúcar prepresada”, explica Fayad. “El ron producido en masa se fabrica con melaza, un subproducto de la caña de azúcar”, añade con un toque de desdén.

Una de las visitas obligadas en la ruta del Ron (*Rhum*) es Habitation Clément: destilería de ron y antigua plantación fundada en 1887 por Homère Clément, un médico y empresario francés. Además de ser una destilería en funcionamiento, es un destino turístico popular en Martinica. La propiedad incluye extensos jardines botánicos con una variedad de plantas tropicales, así como una galería de arte que exhibe obras de artistas locales e internacionales.

Una de las atracciones más destacadas de Habitation Clément es la antigua residencia de la familia Clément, que ha sido restaurada y convertida en un museo. Al finalizar la visita, es imprescindible acercarse a la tienda y degustar los diferentes tipos de ron: claro, añejo y oscuro, o el famoso aperitivo “ti punch”, ¡el preferido en el Caribe Francés!

Plantación de azúcar Habitation Céron

Los viajeros que se tomen el tiempo de visitar la histórica Habitation Céron encontrarán un apacible paraíso tropical, gracias a la voluntad y el gusto impecable de la actual propietaria. Además, aquí se pueden degustar los mejores platos criollos de la isla: chips de plátano recién horneados (de los árboles de la plantación), atún con costra de sésamo y el arroz con azafrán.



Las playas: paraíso terrenal

La playa de Les Salines en Martinica es una de las más famosas y visitadas de la isla, reconocida por su belleza natural y su ambiente tranquilo. Ubicada en el extremo sur de la isla, cerca del pueblo de Sainte-Anne, Les Salines es conocida por su impresionante franja de arena blanca y fina, bordeada por aguas turquesas y cristalinas.

Anse Dufour: esta playa pintoresca es conocida por sus aguas tranquilas y su excelente *snorkel*. Es un lugar popular

para avistar tortugas y disfrutar de la vida marina colorida.

Anse Mitan: situada en la península de Trois-Îlets, Anse Mitan es una playa animada con una amplia gama de actividades acuáticas y servicios turísticos. Es un lugar popular para practicar deportes acuáticos como el esquí acuático y el kayak.

Grande Anse des Salines: ubicada en el extremo sur de la isla, esta playa es menos desarrollada y ofrece un entorno natural más tranquilo. Es un lugar ideal para relajarse y disfrutar de la serenidad del paisaje costero.



Anse Coulevre: situada en el extremo norte de la isla, esta playa ofrece aguas cristalinas y una vista impresionante de los acantilados volcánicos que la rodean.

Gastronomía

El mestizaje de la isla se refleja en la gastronomía de Martinica. Una diversidad cultural que fusiona influencias africanas, europeas e indígenas para crear una cocina única y deliciosa.

Colombo: un guiso aromático hecho con carne (generalmente pollo o cordero),

Accras: bolitas fritas de masa de pescado o mariscos sazonados con especias y hierbas locales, como cebolla verde, pimienta y perejil. Los accras son un aperitivo popular en la isla.

Boudin créole: morcilla criolla elaborada con sangre de cerdo, especias y hierbas, envuelta en intestinos de cerdo y

luego cocida al vapor o frita. Es un plato muy popular.

Féroce d'avocat: una especie de ensalada hecha con aguacate machacado, bacalao salado, ají picante, cebolla, ajo y jugo de limón. Se sirve tradicionalmente como aperitivo.

Lambis: caracoles de mar, también conocidos como caracoles reina, que se preparan de diversas formas, ya sea en salsa criolla, a la parrilla o en sopas.

Lo mejor del Caribe francés

Martinica emerge como un destino verdaderamente cautivador que combina la rica historia y cultura de la región caribeña con impresionantes paisajes naturales y una hospitalidad excepcional. Desde las exuberantes selvas tropicales hasta las impresionantes playas de arena blanca, cada rincón de esta isla ofrece una experiencia única para los visitantes.



Una casa singular en un lugar sorprendente

Etxelaia es una sugerente propuesta de alojamiento turístico y espacio para eventos en un entorno privilegiado, la Reserva de la Biosfera de Urdaibai, en pleno corazón de la provincia de Vizcaya y a sólo 40 minutos de Bilbao.

La Casa se puede alquilar en exclusividad para vacaciones o para eventos. Es confortable, elegante e ideal para compartir. Dispone de 8 habitaciones, 7 cuartos de baño, 2 salones, piscina, wifi, biblioteca y una gran cocina perfectamente equipada.

Con una estructura singular que se ha mantenido desde su construcción, hace casi doscientos años, y con una cuidada decoración tras la última rehabilitación llevada a cabo en 2017, su historia, además de la calidad de los servicios que se ofrecen, permiten disfrutar de una experiencia completa.

El edificio es una mezcla coherente de elementos clásicos de la casa con otros más modernos. En su más reciente

puesta a punto como alojamiento turístico, se ha buscado mantener la esencia del viejo edificio de doscientos años sin renunciar a las comodidades y el confort de un hogar actual.

Otro aspecto en el que Etxelaia pretende aportar un valor diferencial es en la calidad los servicios que se ofrecen a los clientes. Para ellos cuenta con proveedores a la altura del escenario que es la propia casa y de las expectativas de los huéspedes.

La Reserva de Urdaibai es un paraje natural único, que al valor paisajístico del mismo añade una amplísima oferta de ocio: senderismo, deportes acuáticos (canoas, surf, padel surf, etc), bicicleta, arte, gastronomía, cultura, historia, etc.



Entrevista a Juan Aldamizgogasca de la Rica, propietario de Etxelaia

La Moraleja Magazine.- Etxelaia es sin duda una casa única en un entorno mágico ¿qué te inspiró a empezar este negocio y convertir este caserío del siglo XIX en un alojamiento de lujo?

Juan Aldamizgogasca de la Rica.- Esta casa fue construida hacia 1830 como una casa familiar y esa ha sido la principal inspiración desde el principio del proyecto. La casa se cerró hacia 2010 y estuvo un par de años sin uso, algo que para un edificio de este tipo es una condena a un deterioro imparable. Esto me motivó a hacer algo con ella. Y a la hora de enfocar el proyecto, pensé que mantener su esencia como casa familiar o para compartir con los más cercanos podía ser una buena idea; no sólo por mantener el recuerdo de mis

vivencias allí, sino también por simplificar la gestión. Por ese motivo la casa se alquila completa y en exclusividad, nunca por habitaciones sueltas.

LMM.- ¿Cómo fue el proceso de transformar una casa familiar en un alojamiento turístico como este?

J. A.- Cuando me planteé esta opción en 2012 yo no sabía de procesos de rehabilitación ni del sector turístico, ya que mi actividad profesional se centraba en la comunicación. Así que opté por hablar con mucha gente y contar mi idea. Eso me fue abriendo caminos y contactos que me permitieron, por una parte, enfocar el proyecto de rehabilitación, que corrí a cargo del estudio de arquitectura Saiz Verdoux, y por otra ir formándome y adquiriendo conocimientos sobre el negocio turístico. Alejandro Saiz, el arquitecto que lideró el proyecto, es hoy mi socio en "12 Obradas", una iniciativa que se orienta precisamente a la transformación de casas o propiedades en alojamientos turísticos de lujo y en el que aportamos la doble visión arquitectónica y de negocio.

LMM.- ¿Qué características convierten Etxelaia en un lugar idílico diferente a cualquier otro de la región?

J. A.- Creo que todo acompaña. En primer lugar el entorno. El País Vasco tiene un encanto natural indudable y una variedad de paisaje muy amplia. Y en concreto Urdaibai, que es la comarca donde se ubica Etxelaia, reúne buena parte de esa variedad en un espacio fácilmente abarcable y que además está declarado Reserva de la Biosfera de la UNESCO. Y en ese marco, Etxelaia, la casa, es una experiencia en sí misma. Su





estructura interior, abierta y diáfana, es muy singular, lo cual se combina a su vez con espacios únicos en los que “perderser” en busca de tranquilidad. La cuidada decoración, el jardín y la piscina contribuyen a mejorar toda esa experiencia.

LMM.- ¿Cuál es el perfil de los clientes de Etxelaia?

J. A.- Sobre todo familias y grupos de amigos con poder adquisitivo medio-alto. Pero cada vez más empresas que buscan desarrollar pequeños eventos corporativos, reuniones de directivos o formación, entre otras actividades. En cuanto a la procedencia, además del cliente nacional, sobre todo de Madrid, tenemos clientes de todo el mundo. De Europa occidental, con Francia e Inglaterra a la cabeza, de Estados Unidos y México, de Sudamérica, e incluso de lugares más remotos como China, Sudáfrica o Australia, si bien éstos de forma más puntual.

LMM.- ¿Qué servicios adicionales ofreces para garantizar una experiencia de lujo para tus clientes?

J. A.- La casa está equipada para que los huéspedes puedan funcionar de manera autónoma en la casa. Pero a su vez ponemos a su disposición distintos servicios como desayuno, catering, chef, limpieza de la casa, desarrollo de actividades en el entorno, visitas a bodegas, salidas en barco, transporte, o cualquier petición del cliente que esté a nuestro alcance. Además cuidamos mucho la atención al cliente, para lo que contamos con una persona que está

siempre pendiente de cualquier necesidad que tengan los huéspedes. Esto es algo que el turista extranjero valora especialmente.

LMM.- ¿Qué consejos darías a alguien que esté considerando iniciar un negocio similar de casa rural de lujo?

J. A.- Si es alguien que desconoce este sector, le diría que se asesore muy bien. Es importante tener muy claro el producto que queremos ofrecer y el público objetivo al que nos vamos a dirigir, como en cualquier negocio, pero además creo que hay que darse permiso para equivocarse, ya que el sector turístico está sujeto a cambios permanentes y son muchos los factores que influyen en su variabilidad. También es importante estar atento a las tendencias que van apareciendo y saber adaptarse a ellas.

LMM.- ¿Invierno o verano para conocer Etxelaia?

Invierno, verano, primavera y otoño. En el norte de España cada época del año tiene su propio encanto. Y luego están los encantos permanentes, como los paisajísticos, culturales o gastronómicos, entre otros. Y como decía antes, Etxelaia es una experiencia en sí misma. Una casa para compartir y concebida para ser compartida; y para eso no hay una estación mejor que otra. Obviamente con buen tiempo la experiencia es más completa por el uso de la piscina, el jardín o las terrazas, pero la tranquilidad del invierno no desmerece en nada.

Tel: 946 254 061 | 699 865 046

etxelaia@etxelaia.com | www.etxelaia.com

Viaje en grupo reducido

Japón en Otoño

Del 10 al 22 de Noviembre 2024

Vuelo directo de Iberia Madrid – Tokyo – Madrid

- Tokyo
- Nikko
- Hakone
- Takayama
- Shirakawago
- Kanazawa
- Kyoto



El otoño en Japón es color, pero también es textura, silencios, paz, armonía. Noviembre es un mes cargado de belleza y espiritualidad en Japón. A la belleza sublime de templos, santuarios y jardines se le une el espectáculo que la naturaleza ofrece con el enrojecimiento de los árboles (o “kōyō”, 紅葉) cuya contemplación (conocida como “momiji”, もみじ), es toda una costumbre arraigada en el pueblo japonés.

theOtherTraveler

Más información:

info@theothertraveler.com

+34 91 911 53 54

Planes de primavera

La llegada de la primavera marca el comienzo de una temporada llena de oportunidades para disfrutar del aire libre, la buena comida y el entretenimiento. Los días más largos invitan a planificar actividades en plena naturaleza, disfrutar de las terrazas y explorar opciones de ocio que nos permitan aprovechar al máximo esta temporada vibrante y revitalizante.

La Moraleja Magazine propone una sección llena de opciones para disfrutar de esta bonita estación. Toma nota.

La Cúpula

Otra opción dentro del espacio de Los Peñotes

Este restaurante está dando que hablar tanto por su cocina como por su entorno, ambos con un concepto sostenible y natural.

El área comercial en el que se ha convertido Los Peñotes, en Alcobendas, junto a La Moraleja y frente al parque empresarial, tiene un denominador común, y es el amor y la proximidad a la naturaleza. Tanto sus comercios como sus restaurantes están impregnados de ella:

El centro de jardinería Verdecora con su oferta infinita para hacer de nuestro jardín una prolongación de nuestra casa.

Casa Ruiz granel selecto, una de las primeras tiendas que recuperaron hace unos años la venta de alimentos a granel.

El Invernadero de Los Peñotes, el primer restaurante que se abrió y que con su entorno único y su increíble cocina se ha convertido en un clásico.

Y La Cúpula de Los Peñotes, un restaurante muy especial, con un enclave único dentro del centro, y bien conocido gracias principalmente al boca a boca. Su filosofía es la misma, la del respeto y el amor por la naturaleza, uniéndolo a su oferta gastronómica.

Se trata de un elegante y plácido restaurante dentro de una cúpula geodésica de cristal, construida por el arquitecto

Antonio Carrillo en 1982. De día, a través de ella se disfruta de la luz, de los jardines y del estanque exterior, de noche tendremos la magia del cielo estrellado sobre nuestras cabezas.

El restaurante está pensado para disfrutarlo de la mañana a la noche, ya que tiene carta de desayunos y meriendas, así como la propia de comidas y cenas siempre en línea con la filosofía que respira, buscar que todo sea lo más natural posible.

La carta

En cuanto a la carta, siguiendo la filosofía de cercanía a la naturaleza, se adapta en cada estación a la oferta de mercado. La inspiración es una cocina sana, variada y en ocasiones sofisticada. Por ejemplo, en esta nueva propuesta, que ya se está "cocinando" y que se ofrecerá a partir de la entrada de la estación de primavera, además de muchos otros deliciosos platos, se introducirán las ostras, un producto muy valorado y especial, y una carne muy especial que sorprenderá a todos.

www.lacupuladelospenotes.com

Plaza de La Botánica 1, 28108 Alcobendas

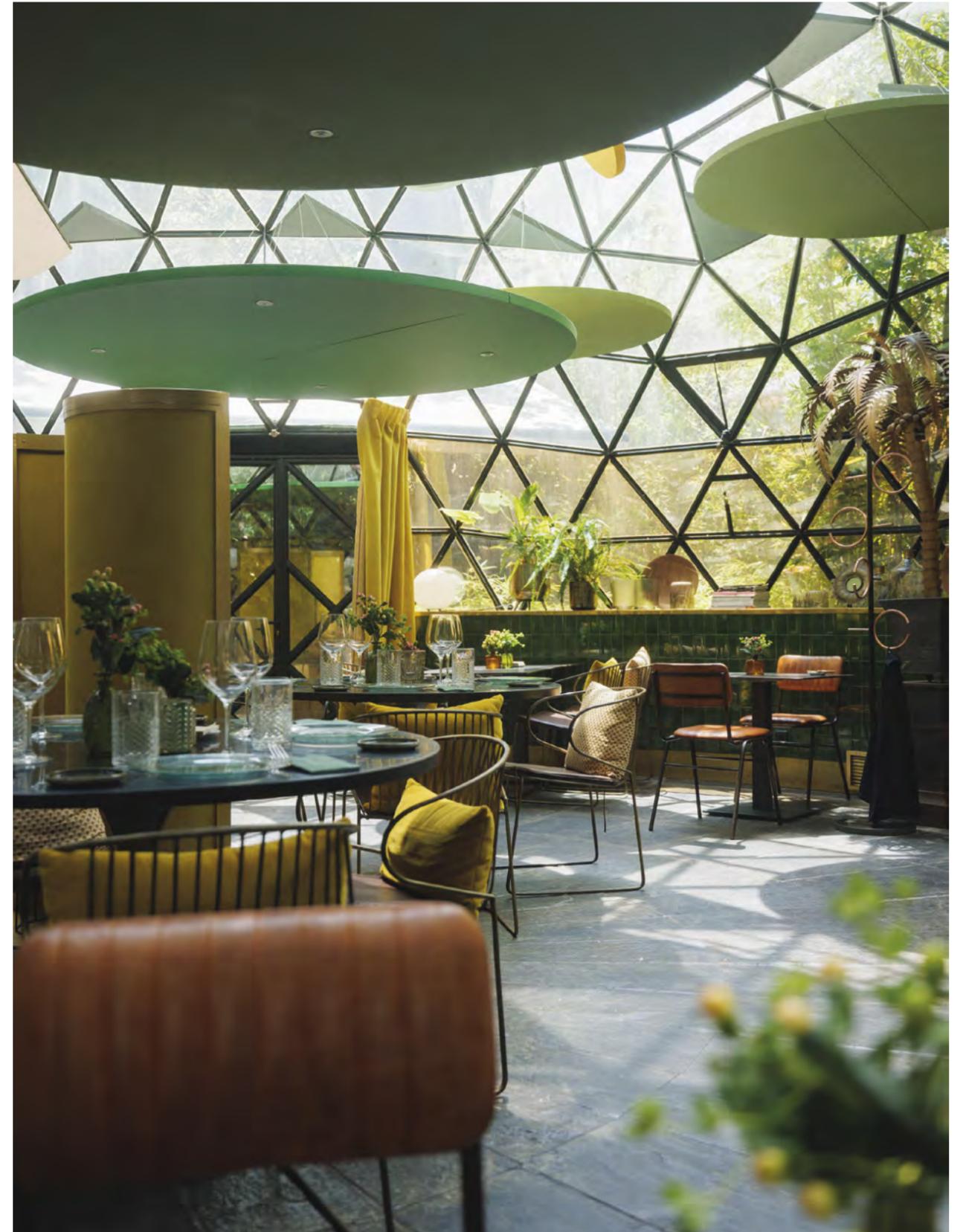
Tel.: +34 682 63 22 35



Sam de langostino tigre: taquitos de lechuga con langostino en tempura de tinta negra, con salsa kimchi, vinagreta de miso y cebolleta. El preferido de los clientes



La Cúpula, un espacio mágico en forma de caleidoscopio desde donde se puede observar un estanque con peces Kois o la visita periódica de una pareja de garzas reales.



La primavera llega al Grupo Mentidero

Actuaciones en directo, dj y la Feria de Abril

El Grupo Mentidero va más allá de una experiencia gastronómica única, con una propuesta de actuaciones en directo para que te apuntes al plan todas las semanas. Y es que sus restaurantes de la capital planean durante los próximos meses música y grupos en vivo, dj para las noches de coqueo, Feria de Abril... ¿Te apuntas?

En La Sal del Mentidero te sentirás como en una escapada a Huelva, con sus espetos y la gamba blanca como protagonistas. Una carta divertida para compartir en familia y con amigos. Aritos de chipirones fritos, cazón en adobo, gyozas de gamba, camaroncitos con huevo frito... ¡Directo de Huelva a Madrid!

Y para acompañar todo esté festín sureño, no hay nada mejor que un buen maridaje y música en directo. Ahora, ¡todos los jueves flamenco! Además de sus actuaciones programadas los viernes y sábados: Pol Rod, David Zayas, Pablo Pedraza... Y para los días más cálidos tienen una terraza idílica llena de luces y rodeada de naturaleza.

En su restaurante de Las Rozas Village, una de las últimas incorporaciones al grupo Mentidero, podrás disfrutar también de actuaciones en directo, los fines de semana a la hora de comer. Aquí, moda, gastronomía y estilo se combinan en un espacio único y singular donde la parrilla, el buen producto y la atención son toda una experiencia.

Ensaladas, verduras, pasta, hamburguesas de wagyu, tacos, gyozas, carrillera de cerdo ibérico o su famosos frango, son algunas de las propuestas de su carta. Compras, música en vivo y una buena comida. ¿Se puede pedir más?

En La Borda del Mentidero, inspirado en las tradicionales bordas del Valle de Arán, en un elegante pajar de montaña con un toque contemporáneo y urbano, combinan la cocina española y fusión con el mejor producto de origen en las brasas.

Ubicado en lo alto de una colina, La Borda es un restaurante acogedor, con techos de hasta ocho metros diseñado por Madrid

In Love. Un toque *british*, sofisticado, acogedor y muy *cool* con un comedor cálido y confortable donde la madera natural recuperada y la luz son los grandes protagonistas junto a textiles como el cuero, lana o linos que combinan con muebles antiguos tapizados, lámparas diseñadas en exclusiva y mucha vegetación.

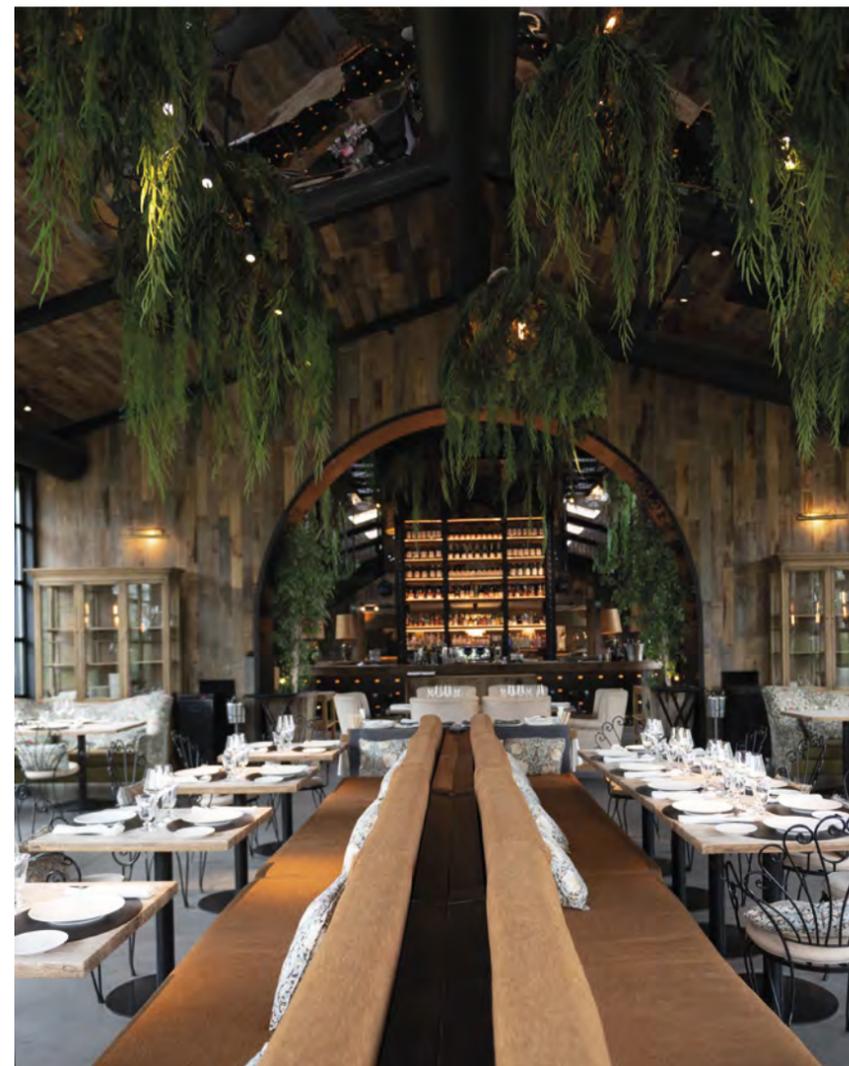
En cuanto a su carta, La Borda del Mentidero ofrece un menú donde no faltan los mejores productos de la huerta, del mar y carnes cocinados a la brasa. Platos para compartir como la tortilla abierta de bacalao y piparras, el ceviche de pulpo, vieiras y langostinos o las setas de temporada, huevo a baja temperatura y caldo de cocido.

Más innovador, sus platos fusión, como las mollejas a la brasa con chimichurri oriental o las zamburiñas a la brasa con mantequilla nikkei. Y entre sus especialidades de la huerta, las alcachofas a la brasa con papa ibérica o las pencas rellenas de jamón ibérico y queso con jugo cocido; del mar, el rape al carbón con vinagre de sidra o el Arroz de calamar con alioli de lima; y de carnes, solomillo, steak tartare, tacos de black angus y tuétano, el lomo alto finlandés o los callos con mucho morro y suave toque picante.

Como novedad desde hace unos meses cuenta con Club Kids durante los fines de semana, además de sumarse a las actuaciones en directo del Grupo Mentidero, con una programación para los meses de marzo y abril que ya puedes consultar en su página web y en redes sociales. En concreto, la propuesta de La Borda del Mentidero para los viernes y sábados por la noche: copas amenizadas por un dj.

Y para finalizar con su calendario de actuaciones, Grupo Mentidero acogerá la Feria de Abril con flamenco y sevillanas, rebujito y un tablao preparado para uno de los acontecimientos más divertidos del año.

www.mentiderodelavilla.es



Bareto, la cervecería madrileña

Hace pocos meses que abría Bareto en el Golf Park de La Moraleja, desde entonces se ha convertido en el punto de encuentro de deportistas, vecinos de la zona y amantes de las cañas bien tiradas. Un concepto clásico y divertido de cervecería madrileña con la mejor cocina española —gildas, bravas, flamenquines, etc—, animación las noches de viernes y sábados y menú del día durante la semana.

Bareto 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 para gozar todo el año.

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

Caña, tapa y vermut de grifo

En cuanto a su carta, como ellos dicen, es fácil, sin pretensiones, ¡rica y resultona! Opciones de la huerta como los espárragos trigueros o las alcachofas confitadas, los torreznos, el cazón en adobo o chipirones a la andaluza, flamenquines, matrimonio de anchoa y boquerón, gildas, bravas... Y nuevos platos principales pensados para comer

como en casa. En los postres, amplían sus opciones a las siempre ganadoras: la tarta de queso horneada y la tarta árabe, su especialidad. Y como novedad, si trabajas cerca o sólo pasas por ahí, ofrecen un menú semanal de lunes a viernes a mediodía que incluye primero, segundo y postre, por 14,50 euros.

Esa caña, tapa y vermut de grifo, ¡como Madrid manda! En 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; 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.

La esencia de las barras

Bareto es un proyecto de Nacho Horcajada y los hermanos Kike y Curro Sánchez del Amo, que iniciaban 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 cuentan ya con cuatro locales que han abierto desde entonces, el segundo abierto en junio de 2023 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.

El pasado septiembre inauguraron su tercer local en el Golf Park de La Moraleja, para alegrar el día a día a los usuarios del club y del público de la zona y, en plena expansión, recientemente ha tenido lugar su última apertura en Plaza de Olavide, 8.

Bareto Golk Park La Moraleja

Av. De Europa, 10 - 28108 Alcobendas

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

www.baretomadrid.com

Bistrónómika

El templo del pescado, con un Sol Repsol



Carlos del Portillo y Silvia Manzano

Hablar de Bistrónómika es hablar de Carlos del Portillo, un madrileño que ha hecho del mar la despensa principal de este espacio gastronómico que abrió sus puertas en 2016 en el barrio de las Letras y, desde 2019, en la calle Ibiza.

Ahora, Bistrónómika se ha convertido en “templo del pescado” y acaba de ser reconocido con un Sol Repsol. Aquí, dependiendo de la temporada podrás degustar escorpa, borriquete, pargo, xargo negro, coruxo, pinto, maragota, gamba roja de Garrucha, chicharro, rubio o bolos, entre muchos otros. Su chef, todo un gurú del pescado y el marisco, disecciona, unos 30 ejemplares grandes a la semana, especialmente escogidos para el restaurante.

A la hora de seleccionar las piezas, Carlos diferencia fundamentalmente entre pescados grandes como lubina, rodaballo, mero negro y mero amarillo; y pescados pequeños, como salmonete, anchoa fresca, lenguados y pargos. Después, los divide en dos zonas, por un lado, las piezas que vienen del norte, de la zona del Atlántico y el Cantábrico; y por otro las del sur, concretamente de Conil. Todos ellos son pescados de costa, Carlos no trabaja con ningún pescado capturado fuera de España.

Carlos del Portillo

Del Portillo es el cocinero de los pescados reposados, sabe de temporadas y de las necesidades específicas de cada especie, desde dónde se crían, cómo se pescan o los tamaños óptimos, hasta sus texturas, alimentación...

Su formación en la prestigiosa Escuela de Hostelería de la Casa de Campo de Madrid le sirvió para aprender las bases de cocina, allí compartió aula con cocineros como Alberto Chicote o Paco Roncero, después inició su carrera en las cocinas del hotel Ritz y en los fogones de varios restaurantes de Madrid. Pero fue en el Casino, con Paco Roncero, donde Carlos desarrolló el interés por la técnica.

Cuando llegaban las merluzas grandes y tiesas, empezó a detectar que no todos los pescados frescos eran aptos para el consumo. Ahí empezó a investigar y descubrió a Josh Niland, cocinero australiano que fue pionero en la aplicación de esta técnica de maduración en los pescados y del que asegura ha aprendido mucho.

Aquí se encuentra el origen de la cocina de Bistrónómika, que parte siempre de un producto de altísima calidad, aplica las mejores técnicas de cocina y siempre con un gran respeto por el oficio. Cocina de fondos, guisos y brasas.

Un espacio consagrado al mar

Desde sus inicios en el barrio de las Letras y después de su llegada en 2019 a la calle Ibiza, siendo parte del proyecto Bulbiza, Bistrónómika ha estado siempre consagrado al mar, a la parrilla y a la cuchara. Marisco y pescado a la brasa, guisos marinos y combinaciones de mar y montaña conforman su “No Carta”, que depende única y exclusivamente del mercado y los productos de temporada.

En el último año, además, esta evolución ha sido más notable todavía. Un salto adelante que se ha dado con el toque de cocina en cada una de las preparaciones y propuestas, hay más fondos, más trabajados, hay más despensa.

Alcachofa de Tudela con caldo dashi y cecina de simmental, kokotxa de merluza a la brasa, demi-glace de manitas y pil pil de su cabeza, calamar gallego brasa con jugo de costillas y espuma de carabinero, o el guiso marino son algunas de sus propuestas actuales.

Una cocina cada vez más elaborada y un servicio en sala impecable, dirigido por Silvia Manzano, que, anfitriona, atiende y asesora a cada cliente. Ella se ocupa, además, de la selección de vinos de Bistrónómika, atrevida y muy

centrada en pequeños productores que aportan singularidad a su maridaje.

Bajamar y Pleamar

La cocina de Bistrónómika propone dos experiencias únicas y diferentes a sus comensales. Por un lado “Bajamar”, una opción ideada por Carlos del Portillo que permite conocer la esencia más pura de Bistrónómika en cinco pases. Esta propuesta que se sirve a mesa completa solo entre semana comienza con un aperitivo, después la icónica gilda de atún rojo, le sigue una sopa donostiarra, un pescado a la brasa, postre y servicio de pan artesano (68 euros por persona).

Y, por otro lado, “Pleamar”, el menú gastronómico de nueve pases que se sirve a mesa completa por un precio de 105 euros. “Es el momento donde aparecen los tesoros marinos que en Bistrónómika convertimos en culinarios”, explica Carlos del Portillo.

Bistrónómika

C/Ibiza, 44 – Madrid | Tel.: 910 60 72 40

<https://bistronomika.es> | @bistronomika_restaurante



Terracotta

Artesanía gastronómica

Todo en Terracotta responde a la búsqueda de la esencia, una cocina que respeta las técnicas y los tiempos de cocción para ensalzar materias primas de temporada; y una decoración que se rige por las formas orgánicas de la naturaleza y sus materiales.

Un joven empresario hostelero abrió su primer proyecto con tan solo 29 años, tras formarse en gestión de empresas de hostelería y turismo en la Universidad de Alicante, hacer el curso de gestión de sala en Basque Culinary Center y completar su formación en Grupo de Luz en Santander. Terracotta nació con la ambición de completar la oferta gastronómica y de ocio en la milla de oro madrileña y ha conseguido agitar la animada calle Velázquez.

¿Sus ingredientes? Una localización inmejorable, una propuesta culinaria de temporada con buenas materias primas, sabores intensos y largas cocciones; un servicio de sala exquisito, una bodega dinámica con más de 50 referencias,

una variedad de sangrías de autor, macerados hechos en casa y destilados artesanos; y una decoración de tendencia natural, incluso el menaje está hecho a mano y en exclusiva para el restaurante.

Cocina con tiempo

La propuesta de Terracotta es una actualización de la cocina de tradición, y su gran diferencial es la intensidad de sabores que tiene cada uno de los platos de su carta. Bajo la filosofía del respeto al oficio y el buen hacer, los platos son cocinados desde cero, con mimo y con el tiempo que requiere cada elaboración para recuperar la esencia de cada materia prima. El equipo de cocina, que cuenta con el asesoramiento del chef Carlos Núñez, utiliza métodos de cocción largos. Destacan por encima de todo los jugos, fondos y salsas, base con la que actualizan recetas de toda la vida.

La carta introduce con cada temporada algunos platos y cuenta con hits que no cambian como las croquetas de carabenero, velo ibérico y alioli de ajo negro y la ensaladilla cremosa con encurtidos, piparras y atún rojo. Resaltan también un divertido brioche de calamares, limas encurtidas y hierbas frescas, el saam de papada ibérica y unas ricas flores crujientes de calabacín rellenas de speck y mozzarella. Hay mucha tradición en platos como los chipirones de anzuelo a la plancha con tres emulsiones y en la carrillera de ternera glaseada con parmentier de patata. Y como broche final, hay que probar su tarta árabe y *lemon curd*, una propuesta que no falla.

Además, Terracotta apuesta por una coctelería muy artesanal en la que destacan sus originales sangrías de autor que acompañan una comida a la perfección. Tienen seis diferentes como la cítrica y floral a base de licor de flor de sauco, zumo fresco de pomelo y limón, aguamiel de azahar y espumoso de plátano con fruta de la pasión.

Arquitectura orgánica

La propuesta de cocina se presenta en un espacio cálido y orgánico. El interiorismo está inspirado en la naturaleza y sus formas, en la terracota, esa arcilla modelada y endurecida al horno con el que se levantaron imperios y engalanaron palacios y mesas. El resultado es un espacio de tendencia y acogedor.

Aquí prevalece lo hecho a mano, como el macramé negro de dos metros que preside la entrada o los azulejos de algunas de las mesas, colocados uno a uno.

Terracotta es un espacio muy acogedor que responde a la filosofía artesanal 360 grados con la que se ha concebido la totalidad del proyecto. Y pensando en el buen tiempo, ahora que llega la primavera, cuenta con terraza al aire libre en plena calle Velázquez.

Terracotta

C/Velázquez, 80 - Madrid. Reservas: 91 485 63 46
www.terraccottamadrid.es | @terraccotta.madrid

Lexus LBX

Menos tamaño, más rendimiento

El LBX es un modelo completamente nuevo para un nuevo mercado de Lexus en Europa. Se prevé que cambie las reglas del juego y sea un modelo clave para el crecimiento de la marca.

Por primera vez, Lexus ha centrado el desarrollo de un vehículo específicamente en base a las preferencias, gustos y tendencias de los clientes europeos.

Como líder consolidado de la electrificación en el mercado de automóviles premium, Lexus ha aplicado sus conocimientos y experiencia sin igual para repensar el sistema Lexus Hybrid Drive, reduciendo el peso y el tamaño de los componentes allá donde fuera posible y analizando hasta el más mínimo detalle para ver dónde se podían optimizar el consumo de combustible y las emisiones.

Si bien las dimensiones exteriores son más compactas que las de cualquier otro Lexus, la apariencia es musculosa y poderosa. En el interior, el énfasis está en la interacción entre coche y conductor con un puesto de conducción

orientado basado en el concepto Tazuna de Lexus. Inspirados en el uso del jinete al controlar las riendas de un caballo (el significado de Tazuna en japonés), los controles y las fuentes de información están organizados de manera que tan sólo se requieren pequeños movimientos de manos y ojos para tener todo bajo control, manteniendo la atención en la carretera.

Un pequeño motor con grandes ideas

El nuevo motor de tres cilindros puede parecer pequeño en tamaño, pero ofrece unas características técnicas impresionantes que maximizan el rendimiento y la eficiencia.

Aunque la unidad tiene una modesta cilindrada de 1.5 litros, resulta perfecto para propulsar el LBX como parte del sistema híbrido autorrecargable. Cumple los estrictos



requisitos de Lexus en cuanto a durabilidad y fiabilidad y, al ser atmosférico, no está sometido a las tensiones de funcionamiento del turbocompresor.

Buenas sensaciones

Se ha prestado una especial atención a trasladar la potencia del sistema híbrido de una forma agradable y segura. El conductor notará cómo el sistema se ha afinado para un mayor disfrute y una gran facilidad de manejo, sobre todo gracias a una suave aceleración lineal que refleja fielmente el uso del pedal del acelerador en todo momento.

Ya no hablamos de “versiones”, hablamos de “estilos”. El nuevo LBX se adapta al estilo del cliente personalizando cada detalle, desde el exterior hasta los acabados interiores. La gama LBX está estructurada, además del modelo base, en cuatro «estilos» pensados en un tipo de cliente específico:

Elegant: Derrocha un halo de sutileza y seguridad tranquila, por lo que es perfecto para el conductor que muestra un gran gusto por la sofisticación. Con un porte digno y, a su

vez, extraordinario, este es un modelo que sabe satisfacer los deseos de refinamiento.

Relax: Inspirado en siluetas clásicas y un estilo contemporáneo adaptado para conductores que saben apreciar las tradiciones y también los diseños innovadores. Es el punto de unión entre un estilo atemporal y el mañana.

Emotion: ¿Te gustan las emociones fuertes?, ¿te apasiona el diseño? Para quienes viven cada día con intensidad, hay un LBX perfecto. Expresa tu lado osado y tu personalidad única y arrolladora. El LBX Emotion es toda una declaración de intenciones sobre el asfalto.

Cool: Refleja la exclusividad de su elaborado estilo, y es que está hecho para quienes dan rienda suelta a su creatividad. Aúna una fuerte personalidad combinada con un lujo que atrae todas las miradas.

Además, cada “estilo” puede ser mejorado con el equipamiento “+”, que incorpora mejoras incrementales en el modelo base.

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

‘La trilogía de París’, de Colombe Schneck: una obra reveladora sobre el amor, la pérdida y la búsqueda de la libertad

Lumen publica por primera vez en España la obra de Colombe Schneck. La autora revelación de la literatura francesa nació en París en 1966, en el seno de una familia judía marcada por los traumas del siglo XX. Es escritora, periodista y documentalista, con una larga trayectoria salpicada de importantes premios.

La trilogía de París reúne las tres novelas cortas: *Diecisiete años* (2015), *Dos pequeñas burguesas* (2021) y *La ternura del crol* (2019) y supone el salto internacional de la escritora. Las tres son autoficciones que ahondan sobre su experiencia personal: su relación consigo misma, con su cuerpo, con su sexualidad, su clase social, sus padres, la amistad, el amor y los hombres, la feminidad, la pérdida, la memoria, la muerte de los otros.

Diecisiete años está dedicado a Annie Ernaux, quien inspiró a Schneck para contextualizar el problema del aborto de una adolescente en el París burgués y liberal de principios de los años ochenta. *Dos pequeñas burguesas* es la pieza central de la trilogía. Abarca toda una vida, la de una amistad de infancia, y brilla con luz propia el sutil enfoque sociológico de la autora. *La ternura del crol* es el colofón de la recopilación. El movimiento de extrañeza del propio cuerpo que la autora emprendía en *Diecisiete años* se cierra con una cierta reapropiación a través del deporte, de la natación concretamente. “Durante mucho tiempo, no tuve cuerpo. No podía ver cómo alguien como yo, que lee libros, podía interesarse por su cuerpo. No podía ver lo que mi cuerpo podía hacer por mí. Había que cuidarlo, hacer un poco de deporte, no engordar demasiado, actividades restrictivas cuyo único fin era estético”, escribe Colombe Schneck. Pero es justo en ese acto de nadar, de sumergirse en el agua, de flotar, en el que se reencuentra con ella misma, con la disciplina y con un amor inesperado, intenso, en apariencia, seguro. Y el desamor. El relato narra la relación entre Colombe y Gabriel, residentes del mismo barrio rico de París, antiguos alumnos del mismo colegio, que se reencuentran con cincuenta años en una piscina.

La trilogía de París habla del silencio, de la inseguridad, del miedo al abandono. Pero también de la ternura, la memoria,



el amor y el arte de perder. La obra retrata una ciudad (París) donde, tras el convulso mayo del 68, las niñas ricas y liberales creen haberlo conseguido todo, aunque continúan fantaseando sobre qué hombres las amarán. Y lo hace con una prosa elegante, concisa, que “con lo que dice señala también de forma rabiosa todo lo que no dice”. Como si escogiera con esmero las palabras que no escribe. No habitan en el mundo literario parisino de la autora personajes planos ni insípidos. Al contrario, son vitales y complejos, como ella misma, como su lenguaje, aparentemente sencillo, plagado de ironía e inmenso sentido del humor. Schneck diluye en la perspicacia lingüística la constante búsqueda de la libertad (la suya) al tiempo que disecciona su experiencia vital en la sociedad parisina de clase alta, “el París rico de los profesionales liberales, que habitan en inmensos apartamentos heredados en los alrededores de los jardines de Luxemburgo, que gozan de un alto nivel intelectual y cultural”.



ST.GEORGE
MADRID

iSP International
Schools
Partnership

grows
confidence
Where



Your **International** School
in Madrid

Book your visit now!



LBX

EVERYDAY EXTRAORDINARY



NUEVO LEXUS LBX POR 250€/MES

48 cuotas. Entrada: 6.906,30€. Última Cuota: 21.461,65€.

TIN: 8,50%. *TAE:9,84%.

Lexus LBX ELEGANT MY24: Emisiones CO₂ (g/km):103. Consumo medio (l/100 km):4,5.



*Lexus LBX ELEGANT MY24. Precio por financiar 31.500 € con Lexus Privilege. PVP al contado sin servicios 34.300 €. Entrada: 6.906,30 €. TIN: 8,50%. TAE:9,84%. 49 meses: 48 cuotas de 250 €/mes y última cuota: 21.461,65 €. Comisión de apertura financiada (2,99 %): 735,35 €. Precio Total a Plazos: 40.367,95 €. Importe Total de Crédito: 25.329,05 €. Importe Total Adeudado: 33.461,65 €. Coste Total de Crédito: 8.867,95 €. Importe de Intereses: 8.132,60 €. Sistema de Amortización Francés. Oferta conjunta de Lexus España y Toyota Kreditbank GmbH sucursal en España con el producto Lexus Privilege. Capital mínimo a financiar: 20.000 €. El producto Lexus Privilege le permitirá, al finalizar el plazo, cambiar su LBX ELEGANT MY24 por un nuevo Lexus, devolverlo sin gastos adicionales o quedárselo pagando o refinanciando la última cuota siempre que se cumplan las condiciones establecidas en el contrato. Oferta válida en Península y Baleares. IVA, transporte, impuesto de matriculación y campaña promocional incluidos. Hasta 10 años o 185.000 kms de Garantía con Lexus Relax. Consulte términos y condiciones en www.lexusautos.es. Otros gastos de matriculación, pintura metalizada y equipamiento opcional no incluidos. Oferta válida hasta el 01/04/2024. Promoción no acumulable a otras ofertas o descuentos. Modelo visualizado puede no corresponder con el modelo ofertado. Para más información, o si está interesado en los valores de un vehículo con distinto acabado, por favor contacte con la División de LEXUS de Toyota España S.L.U. o su Concesionario LEXUS.