

# derecho

la revista

## **SALUD Y BIENESTAR**

El paddle surf está de moda ¿Qué es y qué beneficios nos aporta?

Placer y Dolor son sinónimos de sufrimiento

## **COACHING**

Rutinas VS Rituales

## **GASTRONOMÍA**

Experiencias Gastronómicas que te sorprenderán.

## **SOCIEDAD**

Asombrosa: No Planet B

Marc Anthony · Camilo · Residente · Dani Martín · & mucho +

*Llega a Gran Canaria el*  
**GRANCA LIVE FEST**

“El mayor festival sostenible de música latina de Europa”



DÍA MUNDIAL  
DEL MEDIO  
AMBIENTE

ONU   
medio ambiente

# Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



*Aguas de Telde*

Gestión Integral del Servicio, S.A.



¡Cuéntanos  
tu idea!



Soluciones en vidrio  
que transforman espacios

**MÁS DE 25 AÑOS NOS AVALAN  
HACIENDO TUS PROYECTOS REALIDAD.**

- El mejor aislamiento térmico
- Gran variedad de vidrios
- Acabados de primera calidad

- Trabajos en altura
- Equipo 100% profesional
- Diseños personalizados

[cristaleriagrancanaria.com](http://cristaleriagrancanaria.com) | 928 550 212 |   @cristaleriagrancanaria



## SUMARIO

### PORTADA

6 · Granca Live Fest

### SALUD Y BIENESTAR

12 · El Paddle Surf está de moda. ¿Qué es y qué beneficios nos aporta?

13 · Placer y dolor son sinónimos de sufrimiento

### COACHING

14 · Rutinas VS Rituales

### GASTRONOMÍA

16 · Experiencias Gastronómicas que te sorprenderán

### SOCIEDAD

18 · La sostenibilidad no es una moda. Es una necesidad. Asombrosa No Planet B.



## CARTA DEL DIRECTOR

Estimad@s lectores:

El Granca Live Fest, que se celebrará el 8 y 9 de julio es el protagonista de nuestra portada de esta edición, y es que un evento de esta magnitud merece un espacio importante en nuestra publicación.

Gran Canaria será el lugar de encuentro de artistas reconocidos por todos/as, Marc Anthony vuelve por fin a las islas para saciar el hambre de un público que le espera con muchas ganas. Camilo causó sensación en su última visita con llenos absolutos los dos días de encuentro. Dani Martín nos hará disfrutar encima de un escenario preparado para la ocasión... Artistas locales como nuestra querida Mel Ömana nos harán disfrutar de su voz y su fuerza en el escenario, nacionales como Nil Moliner que suma muchísimos seguidores también en las islas; internacionales como Myke Towers pondrán el sonido urbano en el Estadio Gran Canaria.... entre otros muchos, ¡son 2 días llenos de música y diversión!

Gastronomía, coaching y más temas interesantes en estas páginas, deseamos que las disfrutes.

Patricia, Laura y Carolina

### DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO  
TEL.: 666 772 341

### DELEGADA PROVINCIA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

ALE HERNÁNDEZ  
TEL. 628608956

**CORRECTORA DE ESTILO  
DISEÑO Y MAQUETACIÓN**  
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

### EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO  
LAURA UCHE AQUINO  
CAROLINA UCHE AQUINO

### DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO  
TEL. 618308561

**AGRADECIMIENTOS**  
ALEJANDRO DUQUE Y LEO MANSITO (NEW EVENT)  
GRUPO MACARONESIA  
ALBERTO PALENZUELA

INMA BRISSON  
MINERVA PÉREZ  
MARTA TALAVERA  
JOSE ANTONIO DOMÍNGUEZ

FOTOS PADDLE SURF:  
MARCOS SANTOS

FOTOS ASOMBROSA:  
LETICIA (LEKUESTUDIO)

¡ATENCIÓN A NUESTRAS REDES SOCIALES!



@dereojolarevista

ESTADIO  
GRAN  
CANARIA

8 > 9 JULIO



# GRANCA LIVE FEST

>>> 22 HORAS DE MÚSICA <<<

VI  
ER  
NES 8

MARC ANTHONY  
C. TANGANA  
MYKE TOWERS

• NIL MOLINER • EFECTO PASILLO  
PEPE BERNABÉ • VICTOR CÁRDENAS • NI 1 PELO DE TONTO

SÁ  
BA  
DO 9

RESIDENTE  
CAMILO  
DANI MARTÍN

• GOD SAVE THE QUEEN • RAYDEN  
MEL ÖMANA • UÑA Y CARNE

ESCANEA EL CÓDIGO QR  
Y CONSIGUE TU ENTRADA



Zona relax  
Area de ocio  
Food trucks  
Talleres eco  
y mucho +

CON EL APOYO DE:



PATROCINA:



COLABORAN:



# GRANCA LIVE FEST

**El mayor festival sostenible de música latina de Europa, que reunirá a más de 14 artistas nacionales e internacionales con un total de 22 horas de música en vivo los días 8 y 9 de julio en el Estadio de Gran Canaria.**

El Granca Live Fest es la gran cita con la música que todos deseábamos. **22 horas de música en directo con artistas locales, nacionales e internacionales.** Canarias quiere volver a bailar, disfrutar de la música en vivo, cantar las canciones de los artistas más importantes del momento, y compartir las risas y diversión de un festival como no se ha visto antes en las islas.

Gran Canaria congregará a un público que llegará de todas las islas e incluso de otros puntos del país, y es que pocas veces veremos juntos sobre el escenario a artistas de la talla de Marc Anthony o jóvenes talentos que arrasan como Camilo. **La cita es el 8 y 9 de Julio en el Estadio Gran Canaria** y la lista de cantantes es larga:

Marc Anthony  
Myke Towers  
C. Tangana  
Nil Moliner  
Efecto Pasillo  
Pepe Bernabé  
Victor Cárdenas  
Ni un pelo de tonto

Residente  
Camilo  
Dani Martín  
God Save the queen  
Rayden  
Mel Ömana  
Uña y Carne



el Granca Live Fest será un ejemplo de buenas prácticas medioambientales, sociales, económicas y culturales, todo lo que se necesita para trabajar en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la ONU.

## +1000 PUESTOS DE TRABAJO

El festival generará una contratación de más de un millar de empleos en diferentes sectores. La celebración de un evento de esta magnitud favorece la dinamización y el empleo en una ciudad turística que durante el último mes igualó los mejores números de los últimos 14 años, desde mayo de 2008.

Son algunas de las consecuencias de la celebración de un festival de gran magnitud, cuya organización requiere de un trabajo logístico importante. Así, sectores como el de la hostelería y la restauración, la seguridad privada, imagen y sonido, montaje, publicidad, medios de comunicación, iluminación, gabinete de prensa, menaje, restauración y merchandising suman en su totalidad más de un millar de personas trabajando por el ocio de Gran Canaria.

## FESTIVAL SOSTENIBLE

El Granca Live Fest va a ser un gran espectáculo, pero también será un festival consciente de que todo lo que hagamos tiene su repercusión en el entorno. Por ello, han diseñado **un plan concreto de acciones para implementar el sistema integral de sostenibilidad que será uno de los ejes clave del evento.** Acciones que trabajarán en reducir el consumo de energía, en la correcta gestión de los residuos y del ahorro de agua, en favorecer los productos kilómetro cero, en propulsar la movilidad sostenible, en reducir las emisiones, la contaminación acústica y lumínica, y un sinfín de acciones para apoyar la sostenibilidad económica y de la sociedad que acogerá el evento.

Ahora, más que nunca, necesitamos empezar a hacer las cosas bien, pensando en lo que dejamos como legado. Y

Un acontecimiento de esta magnitud con la participación de artistas internacionales y nacionales trae consigo un gran beneficio no solo en pro del ocio de la ciudad, sino en materia de empleo. "Estamos hablando no solo del número de trabajadores directos del festival, que ya de por sí suponen un número importante, sino del resto de empresas que hacen posible la ejecución de un evento de estas características", comentó Leo Mansito, productor del 'GranCa Live Fest', quien añadió que "se movilizan diferentes sectores profesionales que llevan trabajando desde tiempo atrás".

## EL PUNTO VIOLETA

El "punto violeta", presente en el GranCa Live Fest, cada vez con mayor participación en sus índices de atención al público.

Los puntos violeta son espacios habituales en eventos multitudinarios que tratan de prevenir las agresiones sexistas y sensibilizar garantizando el servicio de información y atención necesaria en pro de un ocio seguro, cada vez van calando más entre el público asistente.





## LEO Y ALEJANDRO

Cuadrar un momento para charlar con Leo Mansito y Alejandro Duque es más difícil que conseguir una audiencia con Letizia Ortiz. Total y absolutamente involucrados con el mundo de la producción musical y teatral en vivo, estos amantes de la cultura son los líderes de New Event, un sueño conjunto que han conseguido materializar.

Tras dos años de "lágrimas de sangre" por la crisis de la Covid-19 regresan por todo lo alto con una apuesta tan arriesgada como exitosa, la producción del Granca Live Fest. Con profesionales de la talla de Mansito y Duque... La cultura siempre será una apuesta segura.

### ¿CUÁNDO Y CÓMO NACE NEW EVENT?

Pues New Event nace como consecuencia de una inquietud por desarrollar un trabajo en el que llevábamos embarcados muchos años, tratando de que se pudiera hacer realidad muchos sueños profesionales en este intenso mundo

### DOS AÑOS DE PANDEMIA SUMAMENTE Duros PARA LA CULTURA... ¿CÓMO HAN LOGRADO SOBREVIVIR A LA CRISIS ECONÓMICA DERIVADA DE LA COVID-19?

La verdad es que ha sido muy duro para todos los que formamos parte de New Event. Los últimos años habían sido muy buenos y eso nos permitió el aguantar tanto tiempo sin poder hacer un evento.

### CADA ARTISTA ES DE "SU PADRE Y DE SU MADRE"... ¿CUÁL ES SU SECRETO PARA PARTICULARIZAR EN EL TRATO HACIA CADA UNO?

Hay que actuar con normalidad. Los artistas no dejan de ser personas normales, con un talento especial. Con los años aprendes a normalizar a personajes que pueden ser muy conocidos.

### ¿CÓMO ES EL PROCESO DESDE QUE SE IMAGINA UN CONCIERTO HASTA LA EJECUCIÓN DEL MISMO?

Pues es un proceso muy largo. Tratamos de trabajar con muchos meses e incluso un año de margen. Hay que pensar la viabilidad en Canarias, el posible recinto y su disponibilidad, época del año, posibilidades de venta, posibles apoyos...

### GRANCA LIVE FEST ES UNA APUESTA MUY ARRIESGADA A LA PAR QUE UN PUNTO A FAVOR DE SU TRABAJO...

### ¿SE HAN SENTIDO APOYADOS AL RESPECTO POR LAS INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES?

El Granca Live Fest, que nace con un claro objetivo de permanencia cada año, ha sido muy bien acogido en Las Palmas de Gran Canaria. Tanto las instituciones como las empresas y personas involucradas, se han volcado desde el minuto 1.

### ¿QUÉ SE VAN A ENCONTRAR LOS ASISTENTES A DICHO FESTIVAL?

Más de 22 horas de música en directo de artistas de primer nivel mundial. Diversión, zonas de ocio, restauración, simuladores, tirolesa... En fin, una experiencia, muy divertida y festivalera, después del tiempo duro que hemos tenido que vivir todos.

### ¿POR QUÉ EN GRAN CANARIA?

Nos han tratado de maravilla desde el primer día. Además, las infraestructuras que hay son espectaculares, para un festival de esta envergadura.



626 974 833



### ARRIESGARON TRAYENDO A UN GRUPO INTERNACIONAL DE CULTO COMO LO ES AEROSMITH A TENERIFE... ¿PARA CUÁNDO BON JOVI, ROLLING STONES, BRUCE SPRINGSTEEN...?

En el caso de Aerosmith, fue la Fundación Cajacanarias quien arriesgó, trayendo a un grupo que es parte de la historia a nivel mundial. Nosotros hicimos la contratación y la producción. Traer grupos de ese tamaño es muy difícil, por la complicación de la carga aérea que hay que mover, calendarios, etc. No obstante, no cerramos puertas. Hemos sido capaces de trabajar con grandes artistas internacionales y sin duda seguiremos trayendo artistas reconocidos internacionalmente.

### ¿QUIÉNES SON LEO Y ALEJANDRO?

Dos tíos normales que tienen la suerte de trabajar en algo que además de su trabajo, es su pasión

### ¿QUÉ ES LO MEJOR DE NEW EVENT?

Las ganas de trabajar mucho y hacer cosas, que no son fáciles de ver por Canarias.

**Ale Hernández**

Las composiciones de Camilo siempre se posicionan en los primeros puestos de las más escuchadas de Spotify, suena en todas las radios, y programas de Tv.

Ha hecho colaboraciones con los artistas más brillantes de la música como Shakira, Reik, Pablo Alborán, Farruko... y recientemente nos sorprendía con una preciosa canción de nuestro artista más exitoso e internacional, Alejandro Sanz. En su anterior visita a Gran Canaria, Camilo colgó el cartel de "no hay entradas" 2 veces consecutivas, dejando a un público con ganas de más. Y es que es un artista que gusta a niños, adolescentes y mayores.

Su música es divertida y pegadiza, las letras siempre están cuidadas y nos emociona también con las baladas. Carismático, amoroso, risueño y divertido, yo siempre digo que es el yerno que toda suegra quiere tener. Sin duda, Camilo es una de las estrellas del cartel del Granca Live Fest.

**Carolina Uche**

## CAMILO

Si tuviéramos que decir cuál es el artista del momento, muchos de nosotros pensamos en Camilo, y es que desde que este actor, cantante y compositor colombiano de pop latino apareció en el panorama artístico revolucionó la música. Joven y súper talentoso, nació el 16 de marzo de 1994 en Medellín. Audicionó para el popular programa musical "El Factor X", del Canal RCN en la edición del 2006 con su hermana Manuela Echeverry, pero sorprendentemente no lograron llegar a las finales. Volvió a presentarse en el 2007, donde ganó, y así fue que grabó su primer disco "Regálame tu Corazón" en 2008. A finales del 2010 anunció que lanzaría un nuevo álbum, llamado "Tráfico de Sentimientos" que fue lanzado en septiembre de 2010. Con este álbum Camilo volvió a entrar en el mundo de la música después de estar ausente por un año. El CD no solo fue un éxito en Colombia, también lo fue en Perú y otros países de América Latina.

En el año 2015 se enamora de la también súper popular cantante y actriz Evaluna Montaner, hija del reconocido cantante Ricardo Montaner. Una de las parejas musicales más consolidadas del momento, recientemente han sido papás de un niño, Índigo.

ESTADIO DE GRAN CANARIA  
GRANCA LIVE FEST  
CAMILO  
SÁBADO 9 JULIO  
gclivefest.es

# GAMORAN

LIGHTING DESIGN

**Todo tipo de iluminación led,  
tonalidades especiales para alimentación**

Somos una empresa en continua renovación tecnológica, lo que nos permite permanecer a la vanguardia del sector y ofrecerle un servicio de primer orden en Canarias.

@gamoran\_lighting\_desing [gamoran.es](http://gamoran.es)

629 03 26 28 | C/ General de Aranda 25, Telde





## MARC ANTHONY

Cuando escuché por primera vez una canción de Marc Anthony estremeció mis sentidos. Su capacidad de transmitir el sentimiento que acompaña a cada tema traspasa frontera alguna.

Soy una apasionada de la música en directo... ¿para qué negarlo? y el maestro Marc Anthony sabe dar espectáculo, sentido y sensibilidad en todos y cada uno de sus conciertos. Tuve el privilegio de conocerle personalmente en uno de sus conciertos en Canarias, concretamente en Adeje, Tenerife, hace unos años. Me resultó una persona muy cercana, encantador como pocos y poseedor de esa humildad característica de los grandes.

Dos años de pandemia mundial no han podido con el maestro del Pop Latino por antonomasia y lo muestra con su último trabajo discográfico, "Pa' allá voy". Un álbum colmado de energía positiva que muestra que es imprescindible "vivir la vida".

Gracias al Granca Live Fest, producido por New Event, podremos volver a disfrutar del potencial único e irrepetible del rey de la música pop latina internacional. Maestro Marc Anthony, el 9 de julio, "Pa' allá voy".

**Ale Hernández**

**"La gente de Canarias siempre está presente, llueva o haya una ola de calor" Marc Anthony**

**¿CÓMO ESTÁN SIENDO LAS SENSACIONES AL VOLVER A UNA GIRA TRAS TANTO TIEMPO SIN PODER HACERLO?**

Verdaderamente espectacular. Para mí y para los artistas en general esta interacción con el público es lo que nos mueve a seguir a llevar nuestro mensaje de alegría y compartir en un mismo espacio a través de la música por el mundo entero.

**CON CASI 30 AÑOS DE CARRERA PROFESIONAL, ¿QUÉ HAY DE NUEVO Y SABIO EN EL MARC ANTHONY ACTUAL? ¿CUÁLES SON PARA USTED LOS APRENDIZAJES MÁS IMPORTANTES DURANTE TODO ESTE TIEMPO?**

Bueno de sabio no sabría decirte... (risas), pero yo he sido bastante consistente con mi música y lo que llaman tu estilo, tu sonido específico como intérprete. Yo sigo siendo el mismo de antes, gracias a Dios en estos momentos con una carrera que me ha dado mucho. La consistencia es importante para mí: yo tengo mi banda de músicos que llevan conmigo muchos,

muchos años en su mayoría desde que comencé a cantar salsa, llevo trabajando junto a Sergio George y Julio Reyes como productores también por mucho tiempo. Si hablamos de aprendizaje a nivel profesional, eso, tener un equipo que te conozca y que te apoye es bien importante. A nivel de vida he aprendido que hay altas y bajas como en la vida de cualquier ser humano y que hay que ponerle ganas y hacer un esfuerzo por seguir adelante.



Somos organizadores integrales de eventos con más de 20 años de experiencia en Gran Canaria. Junto a ti hacemos posible experiencias inolvidables, llenas de sabor y buen gusto. ¡Contáctanos!

· Bodas · Bautizos · Comuniones · Baby Shower · Eventos Corporativos · Cócteles · Filmaciones · Colectividades · Comedores Escolares, y más.

*¡La calidad es nuestra razón de ser!*

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

+34 682 099 242

@yaniomacatering

### ¿QUÉ MARC ANTHONY PODEMOS ENCONTRARNOS EN SU ÚLTIMO DISCO Y EN ESTA GIRA?

Pues mi esencia, pura salsa, amor, desamor, y conciertos llenos de todas esas canciones de mi trayectoria y los temas de mi álbum más reciente. A todos los fans que se darán cita en esta gira que se preparen a bailar y a cantar conmigo.

### ¿CÓMO ESTÁ YENDO LA GIRA POR ESPAÑA, Y QUÉ SIGNIFICA ESTE DESTINO PARA USTED DENTRO DE TODA LA GIRA?

¡Fenomenal! España siempre me recibe de una manera increíble. Es uno de los públicos más emotivos y expresivos que me he encontrado en toda mi carrera.

### ¿GUARDA ALGÚN RECUERDO ESPECIAL DE SUS ANTERIORES CONCIERTOS POR ESPAÑA? ¿Y ALGUNO DE CANARIAS?

Sí, la gente de verdad es una maravilla y llueva, o tengamos la ola de calor más intensa dicen presente. Canarias fue uno de los primeros lugares que visité en mis comienzos creo que con la gira de mis otros compañeros de RMM cuando todos comenzábamos.

### COMO EMBAJADOR DE LA MÚSICA Y LA CULTURA LATINA, ¿CÓMO CREE QUE HA EVOLUCIONADO ESTE GÉNERO?

La salsa siempre ha tenido un lugar importante a través del tiempo desde Celia Cruz, Tito Puente, Fania... yo me siento bendecido de aún tener la oportunidad de llevar mi música alrededor del mundo. Los Latinos estamos aquí para quedarnos y para seguir cada quien dentro de su propio género y estilo abriendo camino y rompiendo barreras.

### Y EN RELACIÓN CON LA INDUSTRIA MUSICAL, ¿CUÁL CREE QUE HA SIDO SU EVOLUCIÓN CON LA APARICIÓN DEL MUNDO DIGITAL?

Imagínate. Cuando yo comencé no contaba con la tecnología que tenemos en estos momentos en donde el consumo de música es básicamente instantáneo a nivel global. Mira como la música Latina, el género urbano está causando tanto impacto. La tecnología es una herramienta que tiene mucho valor para los creadores de música, artistas que están comenzando y los que ya están más establecidos.

**Grupo Macaronesia**

## RESIDENTE

***“Soy residente, decidí hacer música basada en mi ADN. Viajé a diferentes partes del mundo recolectando sonidos y encontrando historias. Todos somos residentes del espacio que ocupamos y en nuestro espacio las fronteras no existen.”***

Esta frase, con una reflexión maravillosa, es la intro de la web de residente.com

René Pérez Joglar nació el 23 de febrero de 1978 en Hato Rey, San Juan, Puerto Rico, también conocido por su

apodo «Residente», es un rapero, compositor y productor puertorriqueño. Cofundador y vocalista del exitoso grupo Calle 13.

Conocidas sus composiciones por su contenido social, político, reivindicativo. René escribe y canta lo que siente, aunque no sea políticamente correcto. Su música está basada en el rap alternativo. Como líder de Calle 13 ha ganado 25 Grammys, convirtiéndolo en el latino con más megáfonos dorados adquiridos por su música. Estudió arte durante 8 años y ha trabajado como director en algunos de sus videos musicales.

Ha recibido reconocimientos por su compromiso social, además de ser la cara en campañas de UNICEF y Amnistía Internacional. Ha sido un constante defensor de la educación latinoamericana y los derechos de los indígenas. Fue censurado en su país por insultar públicamente al gobernador de Puerto Rico al este despedir a más de 30 mil empleados públicos. En noviembre 2015 Residente recibió el Nobel Peace Summit Award en Barcelona por su compromiso con la concientización social y por promover la paz.

Ha colaborado con artistas de renombre, polémico por sus desencuentros públicos con cantantes como J Balvin, al que le dedicó un tema. Si algo tenemos claro es que Residente es real y dice lo que piensa.

Llegará a Gran Canaria para hacer lo que le apasiona, subirse a un escenario, todos estamos deseando tararear ya eso de: “¡esto lo hago pa’ divertirme!”

**Carolina Uche**

Fuente residente.com

8 > 9 JULIO  
**GRANCA  
LIVE FEST**



**RESIDENTE**

SÁ  
BA  
DO **9 JULIO**

[gclivefest.es](http://gclivefest.es)



# DANI MARTÍN

Hablar sobre Dani Martín es similar a redundar en la obviedad de su grandeza. Conocí a Dani en la primera edición de los Premios Dial acontecida en Santa Cruz de Tenerife. El Auditorio vestía sus mejores galas. La sala de prensa, colmada de arte por los cuatro costados, dejaba entrever lo que parecía un chaval tímido y serio buscando a su Peter Pan particular para echarle a golpe de canción.

Con sintomatología eterna de El Canto del Loco, Dani Martín luchaba contra su marca de "nacimiento musical" a la par que abrazaba la suerte de haber sido el alma máter de uno de los grupos musicales que forman parte de la historia de España. Fan absoluto de los Hombres G, Dani siempre quiso dar continuidad al grupo de David Summers. Guardando el respeto que merecen sus maestros, Martín fue abriéndose paso en solitario a una industria que, con sus luces y sombras, le ha dejado hacer lo que le ha dado la gana.



Tras dos años de pandemia mundial, Dani Martín regresa fuerte, apasionado, sonriente y con la sensatez necesaria para saber que absolutamente todo es efímero, que el momento es ahora y que su vida es la carretera de la música en vivo. Tendremos la suerte de poder disfrutar de sus cuerdas vocales y arte sobre el escenario del Granca Fest Live el 9 de julio. Gracias, maestro, por continuar regalándonos poesía para el alma compuesta con notas de pasión.

*Ale Hernández*

## COMPRA TU ENTRADA

Las entradas se pueden adquirir en los siguientes puntos:

- [www.gclivefest.es](http://www.gclivefest.es)
- [www.entradas.com](http://www.entradas.com)
- En las oficinas de Correos de toda Canarias
- En El Corte Inglés

## FICHA DEL EVENTO

### Patrocinan el evento:

Cabildo de Gran Canaria, Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria, Gobierno de Canarias, Canarias avanza con Europa dentro del Fondo Europeo de Desarrollo Regional, Unión Europea, Instituto Canario de Desarrollo Cultural, Turismo de Islas Canarias y Mahou. Colaboran Binter, Distergen, +Led, Unión Deportiva Las Palmas, Archipiélago Renting, I Love the World y Cadena DIAL.

### Emisora oficial:

Cadena Dial

## ORDEN DE ACTUACIÓN

### Viernes 8 de julio:

- 15:00 APERTURA
- Ni 1 pelo de tonto
- Pepe Bernabé
- Efecto Pasillo
- Nil Moliner
- C. Tangana
- Marc Anthony
- Myke Towers
- Víctor Cárdenas
- 02:00 CIERRE

### Sábado 9 de julio:

- 15:00 APERTURA
- Uña y Carne
- Mel Ömana
- Rayden
- Camilo
- Residente
- Dani Martín
- God Save the Queen
- 02:00 CIERRE

Zonas de ocio · Restauración · Talleres · Tirolina · Área de Descanso · Exposiciones · Malabares · Simuladores · Merchandising · Photocall · Zancudos · Batucada · Dj's · Eco Market · Baile · Origami · y mucho más



**ELÉCTRICAS  
SANTANA**  
INSTALACIONES Y MANTENIMIENTO

Tu empresa de electricidad,  
confíanos tus reformas  
y nuevas obras.  
*En saber elegir está la diferencia.*

C/ Alonso Quijano, 39 - Arucas

622 08 17 27

# EL PADDLE SURF ESTÁ DE MODA

## ¿QUÉ ES Y QUÉ BENEFICIOS NOS APORTA?

**CONOCE LA ESCUELA DE PADDLE SURF RECIÉN INSTAURADA EN LA PLAYA DE ARGUINEGUÍN. EL PADDLE SURF SUMA MUCHÍSIMOS ADEPTOS EN NUESTRAS ISLAS, Y ES QUE SIN DUDA EL ARCHIPIÉLAGO CANARIO CUENTA CON LAS CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS IDÓNEAS PARA SU PRÁCTICA DURANTE TODO EL AÑO.**

Conocido también por Surf de Remo, Surf de Pala, Stand Up Paddle o abreviado SUP, Stand up Paddle Surf, Stand-up Paddle Surfing, etimológicamente proviene del idioma hawaiano. Allí se denomina "Ku Hoe He'e Nalu", significa ponerse de pie, remar, navegar sobre una ola.

Esta dinámica consiste en deslizarse sobre el agua con una tabla de Surf, la diferencia es que el movimiento se realiza con una pala, que hay que agarrar de una determinada manera mientras se permanece de pie.

Un deporte acuático que ha ganado muchísima popularidad y que se puede practicar en el mar, pero también en lagos, embalses y ríos. Personas de cualquier edad se aficianan a él por lo divertido, pero también relajante, que resulta.

Según estudios se dice que Paddle Surf lo practicaban probablemente ya en el antiguo Egipto hace más de 3000 años. Otras investigaciones nos llevan a que podía haberse originado en el Perú, en la época Precolombina, donde los nativos les llamaban "Caballitos de Totorá". También existen teorías sobre su origen en los pueblos polinesios.

El origen se le atribuye a Hawai, en la playa de Waikiki, en el año 1960. Los instructores de Surf utilizaban remos de canoa para tener mayor visibilidad y así dirigir a sus grupos, para observar la llegada de olas y para tomar fotografías de sus clientes.

John Zapotocky, conocido como el padre del Paddle Surf es originario de Waikiki y falleció en el 2013.

Sabemos que practicar deporte en general es muy bueno para nuestra salud. Entre los deportes que más se practican en solitario están el running, el ciclismo, la natación... El paddle surf es uno de los deportes menos agresivos para nuestro cuerpo. Maukai Aloha es un proyecto de una pareja joven, Mari Carmen Armas y Jacob Diez, cuya pasión es el mar y este tipo de tablas. Clases individuales, grupales, alquiler de tablas para disfrutar del mar en un lugar tranquilo que invita a remar.

Puedes seguirles en Instagram @maukaialoha\_paddlesurf. ¡Prueba, seguro que te enganchas!



**Estos son algunos beneficios que te animarán seguro a concertar una clase con la nueva escuela de paddle surf de Arguineguín:**

- Respirar mejor
- Mantener nuestro corazón fuerte
- Trabajar fuerza y equilibrio
- Mejora y alivia dolores de espalda
- Mejora la Atención plena
- Producción de endorfinas, esa hormona de la felicidad que nos pone contentos
- Conocer gente, hacer nuevos amigos

**+ info y reservas en el teléfono: 722 57 81 21**

**"MAUKAI ALOHA, UNA EXPERIENCIA PARA LOS 7 SENTIDOS ..."**





# Placer y Dolor

## son sinónimos de sufrimiento

¿Pero cómo van a ser el placer y dolor sinónimos de sufrimiento? Aunque no lo parezca si lo es, las dos palabras hacen referencia directamente al cuerpo y a la mente ¿Y por qué?, en este artículo tomo como referencia estas palabras y por medio de ellas os acercaré mucho más a nuestra verdadera identidad.

Mucho se habla del Alma, Ser, Espíritu... pero para la gran mayoría de personas es algo que está ahí, y que cuando me interesa lo acepto y cuando no, pues sigo con mi personalidad que tantas veces me hace sentir tanto placer como dolor.

La vida la percibimos como un gran sacrificio, ir a trabajar, crear y sostener una familia, el gimnasio, la comida... todo lo hacemos por y para el cuerpo, el mismo amor es una experiencia corpórea, de la

cual buscamos placer en nuestras relaciones, tanto con nuestra pareja, como con nuestros familiares y amigos. La espiritualidad es todo lo contrario a esas experiencias a las que nos sentimos fuertemente atados, no sabemos experimentarnos de otra forma, la espiritualidad es ser conscientes del Ser individual en los primeros estadios y luego la unión consciente de este Ser que al principio se sentía separado, con lo absoluto que es Dios.

Hablar de Dios en la práctica de Yoga no es muy común, pero Yoga no es otra cosa que eso, es la unión consciente con la naturaleza que a todos nos une, la guerra contra Dios es el deseo de que el Ego o personalidad humana triunfe, por eso es tan difícil encontrar la Paz del Ser, que no se debe confundir con el estado de plenitud del cuerpo.

Ahora les voy a hablar más detenidamente sobre lo que titula este artículo, ¿Por qué van a ser el placer y dolor sinónimos de sufrimiento?, les expongo esta frase del escritor Honoré de Balzac que dice que los hijos nos dan placeres y también

muchos dolores. Es una frase que me ayuda a reflejar conductas que muchos de nosotros no tenemos en cuenta, y que son muy relevantes ante la situación general de todo aquel que se posiciona 100% en la personalidad humana, que no es más que buscar placer corpóreo, mental y emocional, por medio de otros sujetos y cosas, porque para para mí el único sentido que tiene la vida es el gozo externo.

*"Los que no tienen hijos ignoran muchos placeres, pero también se evitan muchos dolores."*  
Honoré de Balzac

Observar y reconocer cómo nos sentimos actualmente es muy importante, todo lo que siento ahora son huellas de experiencias pasadas, que se mantienen impresas como el símbolo del sacrificio que es el cuerpo, la mente es el vehículo para seguir sosteniendo situaciones de placer y dolor que desde la espiritualidad no tienen sentido, ya que son como los sueños, experiencias transitorias de las cuales solo mantengo aquellas que afectan a mi personalidad.

Y me preguntareis, ¿Y si no siento placer, que es lo poco que da alegría a mi existencia corpórea? ¿qué es de mi vida?, la respuesta está en la meditación, te recomiendo en este mismo momento que des un giro a tu experiencia de vida, practica meditación y te darás cuenta de lo hermosa que es la experiencia interna, invierte todo el tiempo que puedas para poder conseguir en poco tiempo experimentarte tal y como eres, en la escuela de Yoga hay alumnos que en poquitos meses la vida les ha cambiado tremendamente.

Para acabar, solo quiero recordarte que las cosas no son como crees que son si sigues sosteniendo la personalidad humana que nos arrastra a experiencias de sufrimiento, placer, dolor... qué más da, yo solo sé de una experiencia más allá de lo transitorio, que es eterna "Sat Chi Ananda", Yo existo y me experimento desde la consciencia que nos une a todos y es el AMOR DIVINO

Hari om tat sat

José Antonio Domínguez



**SITCA**

SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

## ¿Problemas laborales?

## Afíliate a **SITCA**

C/ Prof. Lucas Arencibia, 13  
928 680 763  
TELDE, GRAN CANARIA

Calle La Marina N. 51  
Esc. 2 planta 1 ofic. 12 .  
922 289 917  
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera



# Rutinas Vs. Rituales

Las rutinas y los rituales coinciden en que son acciones que hacemos muy de seguido. Nuestro día a día está cargado de ellas, pero, lo que las diferencia enormemente, es el poder de INTENCIÓN del que están cargados los Rituales. El truco, o la trampa, está en que algunos de estos momentos en nuestra vida pueden verse igual por fuera, pero no los sientes igual por dentro. Vamos a tomar consciencia de estas palabras.

**LAS RUTINAS** son todas aquellas actividades / acciones que nos ayudan a dar consistencia a nuestros días, y su función es ayudarnos a que las cosas se hagan. Hay que hacerlo, y se hace, y las rutinas nos dan esa estructura para llevarlo a cabo. Sin embargo, **LOS RITUALES** son actos que a lo mejor también hacemos a diario, pero con una intención determinada. Por ejemplo, en mi caso, todas las mañanas me tomo unos minutos justo después de que suene el despertador para “despertarme lento” como yo le llamo, y no saltar de la cama como un resorte. Slow life, así me lo he propuesto. Que mi día comience lento. Entonces, abro los ojos, me estiro lento en la cama, (sé que mis perros me esperan para darles de comer, pero eso no me quita esos instantes para asimilar que voy a levantarme de la cama) Luego, me levanto, les pongo de comer, preparo la cafetera y compruebo la agenda... *Es un momento para mí.*

No digo que esto tenga que ser lo que tú hagas, pero... quiero que entiendas que lo hago todos los días. Es parte de mi rutina, y... aquí viene la gran diferencia: *Para mí es un ritual porque no me pone en piloto automático*, todo lo contrario, me despierta y me conecta. Me hace sentir en presente. Aquí y ahora. Por eso te digo que *“Un ritual” está cargado de intención y también despierta nuestra creatividad.*

Bueno, y ahora... ¿qué pasa si yo tengo el ritual de tomarme ese tiempo extra en la cama, que ya me he encargado de poder tener, tomarme mi agüita con limón, y a veces un poquito de bicarbonato.... Empezar mi “Slow life” desde bien temprano pero... esto deja de ser un ritual y se convierte en rutina cuando lo comienzo a ejecutar de manera apurada? En ese momento, me he desconectado de mi intención. Me he puesto en piloto automático, y estoy escuchando las noticias, mandando un audio por teléfono y mientras tanto, estoy tomando notas de algo en la agenda. ¡**PELIGRO! ESTAMOS ENTRANDO EN PILOTO AUTOMÁTICO, riesgo elevado de vivir desconectadas.**

Otro ejemplo... estoy leyendo un libro, que para mí era parte de mi ritual de las noches. Pero esta vez, decido que en vez de leer un libro físico, que me desconecta y me conecta con el momento presente (por eso soy una enamorada de ellos y no apuesto mucho por el formato digital) decido leerlo en una famosa plataforma virtual con todas las notificaciones de mi iPhone a full, distrayéndome, recibiendo cada 20 segundos una notificación, alejándome por completo de ese momento que había creado para mí.

¡¡¡O peor aún!!! ¿Qué pasa si, como parte de un ritual con mi pareja hemos decidido darnos tiempo para nosotros un día determinado de la semana, tener ese tiempo aparte para la intimidad y de pronto lo empezamos a hacer parte de la rutina? **Aquí hay que parar.** Como les acabo de contar, hay cosas que por fuera se pueden ver igual, pero por dentro no se sienten igual. Hay acciones muy rutinarias, como puede ser tener que cocinar, pero... ¡se pueden convertir en un ritual!

¡Imagínate! Esa maestría hipnótica del chef (o sea, tú) preparando uno de sus platos especiales para su comensal (o sea... tú también, o tu familia, o tu pareja o una amiga o amigo) esa manera peculiar de preparar los ingredientes cuidando cada detalle, disfrutando de todo el proceso... ¡formando parte de él! Tu música favorita sonando... quizá una copa del vino que te gusta... sacando el menaje de los días especiales, porque has decidido que ... ¿por qué no? **Hoy, es un tiempo irrepetible.** Esto es hacer de la rutina de cocinar, un ritual para ti.

**Por eso, recuerda que Ritual y Rutina, por fuera se ven igual, pero no son lo mismo. Lo que marca la diferencia es tu intención.** Tú puedes convertir rutina en ritual, (ojo, no todo) pero tú también puedes echar a perder ciertos rituales al meterlos en modo rutina. Los rituales nos ayudan a estar presentes. Lo más importante de todo esto, es tomar tu tiempo aparte, ese tiempo que está cargado de intención, porque **la intención... ¡es Voluntad dirigida! Y esa voluntad dirigida... ¡Es tu varita mágica!**

Así que... Te invitamos a traer un poco de magia a tu vida, ya sabes cómo hacerlo. No es algo de otro mundo. Es algo cercano a nosotros. Hemos compartido contigo cómo podemos crear esa Magia, los rituales son una manera de hacerlo. Que estas palabras que salen del corazón, abracen al tuyo y te sean de utilidad.



Tapicería  
**PEÑATE**  
#LoTapizamosTodo

EXPERTOS EN TAPICERÍA

# LO TAPIZAMOS TODO

Más de 50 años tapizando el archipiélago Canario




Hogar · Negocios · Hostelería · Vehículos · Náutica · Salud · Limpieza

A que esperas, contacta con nosotros o visita nuestra página web:

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

 928-69-24-60

 c/ Tornero nº8, Salinetas

 @tapiceriapenate

 Tapicería Peñate

# Experiencias Gastronómicas que te sorprenderán

Origen Steak House te propone originales ideas para disfrutar de sus almuerzos o cenas.



Innovación y experiencias gastronómicas son parte del ADN del steakhouse, de la calle Lanzarote, en Gran Canaria. Sus próximas Jornadas de Carne Madurada KM 0 son ocasiones perfectas para degustar distintas variedades de la tierra maridadas con vinos de la isla. Cenas diferentes en las que iniciarse en el proceso de maduración y carnes a la parrilla. Próximamente el primer encuentro se anunciará en las redes sociales de Origen ¡Atentos. Plazas Limitadas!

Junio llega cargado de primicias. El 3er aniversario del local, el día 24, nos invita a celebrar una noche de San Juan en las inmediaciones de la playa de Las Canteras con la familia de Origen SteakHouse ¿Te apuntas?

Frecuentemente celebramos acontecimientos especiales alrededor de una comida o cena entre amigos y seres queridos. Entorno a la mesa compartimos, junto a nuestros invitados, momentos únicos. El asador de carnes del mundo Origen es experto en estos momentos. Sin embargo, ¿Has pensado regalar una reserva con todo incluido?

Las tarjetas regalo son la última novedad que el restaurante, especializado en cortes de carne, ofrece a sus clientes. Bonos para disfrutar de la carta por valor de su importe adquirido. Disponibles en la web del restaurante desde los 25€ puedes personalizarlas según cada bolsillo. Reserva la tuya, online, y sorprende con un detalle diferente. (www.origensteakhouse.com pestaña Reservas)

**Jornada Carne Madurada KM0**  
45,00€

Cantidad

- 2 +

2 Mínimo

COMPRAR

Experiencia gastronómica donde podrá degustar carne de la tierra con tres maduraciones, Fresca, 40 y +75 días. Todo esto con unos aperitivos y maridado con vino de una bodega de Gran Canaria.

Llámenos al 828 05 06 20 si tiene cualquier duda.

**Bono regalo 50€**  
48,00€

Cantidad

- 1 +

COMPRAR

Bono de 50€ para que sorprenda a quien quieras con una experiencia en Origen SteakHouse

Llámenos al 828 05 06 20 si tiene cualquier duda.

Marta Talavera

ORECADA

NEUMÁTICOS DE CONFIANZA





# ORIGEN

STEAKHOUSE



Novillo Gruesa  
San Lorenzo  
55-21

WAG YO +100  
Carne filete  
infundida 5/6

Novillo Gruesa  
San Lorenzo  
55-21

Vaca Fresca  
+100 Lanzas  
+30 Días

*Carnes y Cortes  
del Mundo*



C. Lanzarote, 7

Playa de las Canteras (Las Palmas G.C.)



origensteakhouse.com | 828 05 06 20



# La sostenibilidad no es una moda. Es una necesidad.

de Canarias, nos habló de la transición Ecológica y los Fondos NG como activadores del tejido económico y empresarial.

Como siempre, además, Asombrosa buscando sorprender, llevó como ponente a **Ana Beltrá**, artista

multidisciplinar y activista de intervención urbana, con su "Sindicato del Plantón Unido", una singular organización de plantas para denunciar los desastres ecológicos causados en las ciudades grises y sin verde. No faltaron la música, las divertidas dinámicas de Networking a manos de la facilitadora y presentadora **Minerva Pérez Ferreras**, las cervezas y el catering Kilómetro 0 en un delicioso Drunch (dinner + lunch) a manos de la chef Magda Saika, en una jornada de formación, inspiración y actualidad.



Este es el mensaje que hemos querido transmitir en el evento Asombrosa No Planet B, celebrado el pasado 17 junio en la azotea de la Biblioteca de las Ranas, en Las Palmas de Gran Canaria, y destinado a mujeres empresarias y emprendedoras de la isla. Tras la bienvenida de Guacimara Medina, consejera de Cultura del Cabildo de Gran Canaria, 3 ponentes expertas ofrecieron propuestas, ideas y herramientas, para que las directivas canarias puedan poner en práctica en sus empresas, estrategias eficaces con el fin de alcanzar la sostenibilidad en sus negocios.

**Amalia Fajardo**, emprendedora social y comisaria de la exposición Eco Al Planeta habló de la necesidad de cambio de mentalidad en todos los sectores y la aplicación individual desde la parcela de cada persona de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), porque «es urgente cambiar nuestra forma de consumir, pensar y actuar».

**Jessica Cámara López**, consultora en sostenibilidad y profesora en el Título de Posgrado de Experto en Economía Circular en territorios aislados de la ULPGC, nos habló de las «Oportunidades de la Economía Circular en Canarias», ayudándonos a entender el nuevo cambio de paradigma de transformación, pasando de considerar los Residuos como Recursos en la Industria 4.0.

Por último, **Adela Machado Trujillo**, Directora del Programa de Evaluación Ambiental y Fondos Next Generation del Gobierno





La Cofradía  
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



## ¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado  
Comidas y postres caseros  
Platos típicos canarios  
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra  
amplia terraza.*





# TIKTAKERS

LA NUEVA GENERACIÓN

CANARIAS2030.ORG

CANARIAS  
2030



Gobierno  
de Canarias