

MAGAZINE:
ESTILO DE VIDA

FIN DE SEMANA SELECCIÓN

18 JULIO 2025

LIBROS CINE TEATRO MÚSICA VIAJES
CIENCIA NATURALEZA GASTRONOMÍA

24 H. EN

GIJÓN



URUGUAY
p.6

MONTE
ALOIA
p.10



TRES AMIGAS
DE CINE



BARDAL

A MESA PUESTA...

GRUPO
Nexo

Tres amigas

Deseo, duda, amistad

Tres amigas explora con sutileza los dilemas del deseo, la fidelidad y la amistad femenina, en un tono ligero y melancólico.



Tres amigas, la última película de Emmanuel Mouret, confirma al director francés como un exquisito cronista de los sentimientos contemporáneos. Con su estilo reconocible —ligero, conversacional, irónico y elegante— Mouret se adentra en la vida amorosa de tres mujeres amigas, cuyas historias en-

✉

El elenco principal de *Tres amigas* está encabezado por Louise Bourgoïn, Laure Calamy y Nora Hamzawi, tres actrices que aportan carisma, vulnerabilidad y una notable química en pantalla. Su interpretación matiza con precisión los dilemas emocionales que plantea Mouret.

trezadas exploran los límites del deseo, la fidelidad y la autoimagen.

La película se estructura en torno a una serie de confesiones, tentaciones y dilemas morales tratados con una ligereza engañosa. Como en sus anteriores trabajos, Mouret huye del dramatismo fácil para detenerse en la contradicción humana con ternura y distancia. El guion, afinado y lleno de sutilezas, brilla por su capacidad para decir mucho con muy poco.

El trío protagonista —formado por intérpretes que encarnan a mujeres complejas, frágiles y fuertes a la vez— sostiene con gracia una narración coral en la que cada gesto y cada mirada importa.

Visualmente, la película mantiene una estética sobria, casi teatral, que potencia el peso de las palabras y los silencios. La música, discreta, acompaña sin imponerse, y todo el conjunto transmite una sensación de liviandad que contrasta con la profundidad de los temas tratados.

Tres amigas es, en definitiva, una comedia sentimental inteligente, fiel al universo de su autor, y una reflexión serena sobre los matices del corazón.



EMMANUEL MOURET

✉

Director, guionista y actor francés conocido por sus comedias románticas sofisticadas y cargadas de matices emocionales. Graduado en dirección por La Fémis, comenzó su carrera en el cine como actor y director de cortometrajes antes de dar el salto al largometraje con *Promène-toi donc tout nu!* (1999). A lo largo de su carrera, ha dirigido más de una docena de películas, destacando títulos como *Un baiser s'il vous plaît* (2007), *Made-moiselle de Joncquières* (2018) y *Las cosas que decimos, las cosas que hacemos* (2020). Su estilo se caracteriza por diálogos agudos, situaciones sentimentales complejas y una puesta en escena elegante que recuerda a cineastas como Éric Rohmer y Woody Allen. En 2024, presentó *Trois amies* en la Mostra de Venecia, una reflexión sobre la amistad femenina y los dilemas amorosos.



Terrafilia, un término que combina Terra (Tierra) con filia (amor y amistad), expresa una conexión profunda de afecto, cuidado y responsabilidad hacia la Tierra y sus innumerables habitantes. Amar la Tierra implica comprometerse con los animales, las plantas, las formaciones geológicas y las criaturas sobrenaturales, así

como replantear el lugar de la humanidad dentro de la compleja y enmarañada red de la vida. Ante las crecientes presiones del calentamiento global, la pérdida de biodiversidad y las desigualdades crecientes, esta exposición recurre al arte para imaginar y orientar a los visitantes hacia formas transformadoras de ser-en-el-mundo, movilizandó la afinidad entre especies, nuevos

tipos de colectividades y el cuidado planetario. Reúne alrededor de cien obras que abarcan cinco siglos incluyendo artistas como Joachim Patinir, Wassily Kandinsky, Natalia Goncharova, Dineo Seshee Bopape, Inês Zenha, Ayrson Heracito y Hervé Yamgouen.

TERRAFILIA. 1 de julio al 24 de septiembre en el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza de Madrid.

LOS CONCIERTOS DE LAS NOCHES DEL BOTÁNICO DE MADRID

El festival de las Noches del Botánico celebra su novena edición del 4 de junio al 31 de julio de 2025 en el Real Jardín Botánico de Alfonso XIII localizado en la Universidad Complutense de Madrid. Un ciclo de conciertos para las tardes y noches de verano.





MUESTRA



Prosigue la muestra 'Ciclos de decolonización' en el Instituto Goethe

Dentro del Dynamic Memory Lab, hasta el próximo 31 de agosto, el Instituto Goethe de Madrid presenta la exposición inmersiva Cycles of Decolonisation (Ciclos de decolonización), que reflexiona sobre cómo los legados del colonialismo europeo y los retos de la decolonización mental continúan moldeando las relaciones.

MÚSICA



Frecuencia Sonora: Rock Eme Equis 2025, conciertos en Casa México

Hasta el próximo 27 de agosto Casa México presenta de nuevo un ciclo de conciertos, un cruce vibrante entre México y España.



EXPOSICIÓN



El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza presenta la obra de Anna Weyant

El museo presenta la obra de Anna Weyant (Calgary, 1995). Se trata de la primera exposición monográfica de la artista en un museo.

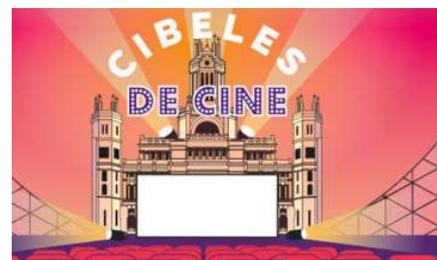


DANZA



El lago de los Cisnes - Ballet Clásico de Cuba Laura Alonso

El Teatro EDP Gran Vía acoge del 1 de julio al 3 de agosto de 2025, con funciones de martes a domingos, la representación de la gran obra de la historia de la danza de P. Tchaikovsky y M. Petipa.



CINE



Un verano más con el ciclo 'Cibeles de cine' en el ayuntamiento de Madrid

El ciclo Cibeles de cine regresa a la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles de nuevo este verano del 26 de junio al 11 de septiembre.

"La víctima perfecta", de Trifón Abad

La víctima perfecta, de Trifón Abad, es una novela negra incisiva y contemporánea. Con ritmo ágil y estilo afilado, explora la manipulación, la culpa y el poder en las relaciones. Una historia tensa y sorprendente que cuestiona las apariencias y las verdades cómodas.

La víctima perfecta, de Trifón Abad, es una incursión notable en el territorio de la novela negra contemporánea, donde el suspense psicológico se entrelaza con una aguda crítica social. Desde las primeras páginas, el autor construye una atmósfera inquietante, marcada por una tensión que crece sin estridencias pero de forma constante.

El título, lejos de ser una simple etiqueta comercial, plantea desde el inicio una pregunta incómoda: ¿quién es realmente la víctima?

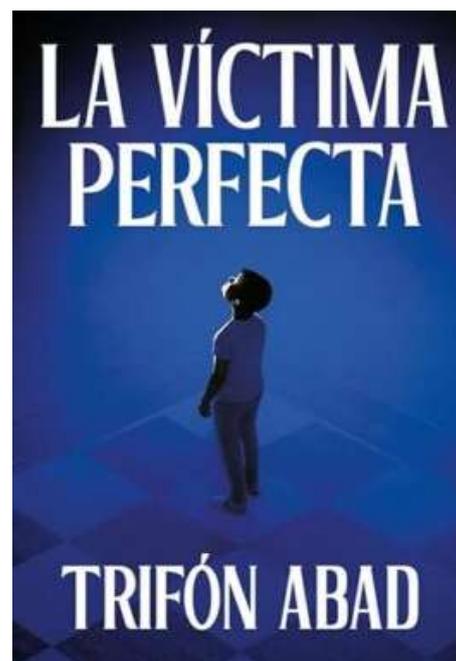
El protagonista, un hombre atrapado en una red de apariencias, secretos y manipulaciones, funciona como catalizador de una trama que nunca se acomoda en lo previsible.

Abad juega con las convencio-

nes del género para subvertirlas, evitando giros efectistas en favor de un desarrollo narrativo más introspectivo, en el que los matices psicológicos adquieren protagonismo.

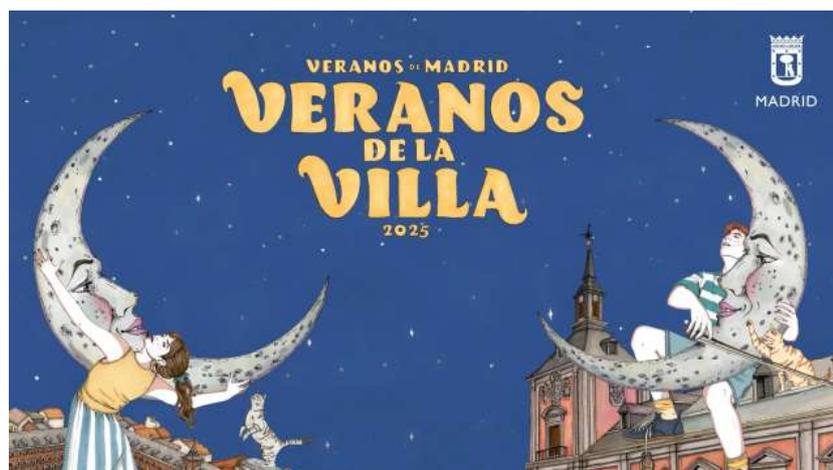
La prosa es contenida, directa, sin adornos innecesarios, pero con momentos de sutil lirismo que aportan profundidad. Los diálogos están bien contruidos y las descripciones, precisas, dibujan un mundo reconocible, casi cotidiano, donde la violencia no siempre es física, sino moral y emocional.

La víctima perfecta no solo es una novela de intriga bien armada, sino también una reflexión sobre el poder, la culpa y los límites de la verdad. Trifón Abad demuestra aquí un dominio notable del género y una voz propia.



TRIFÓN ABAD

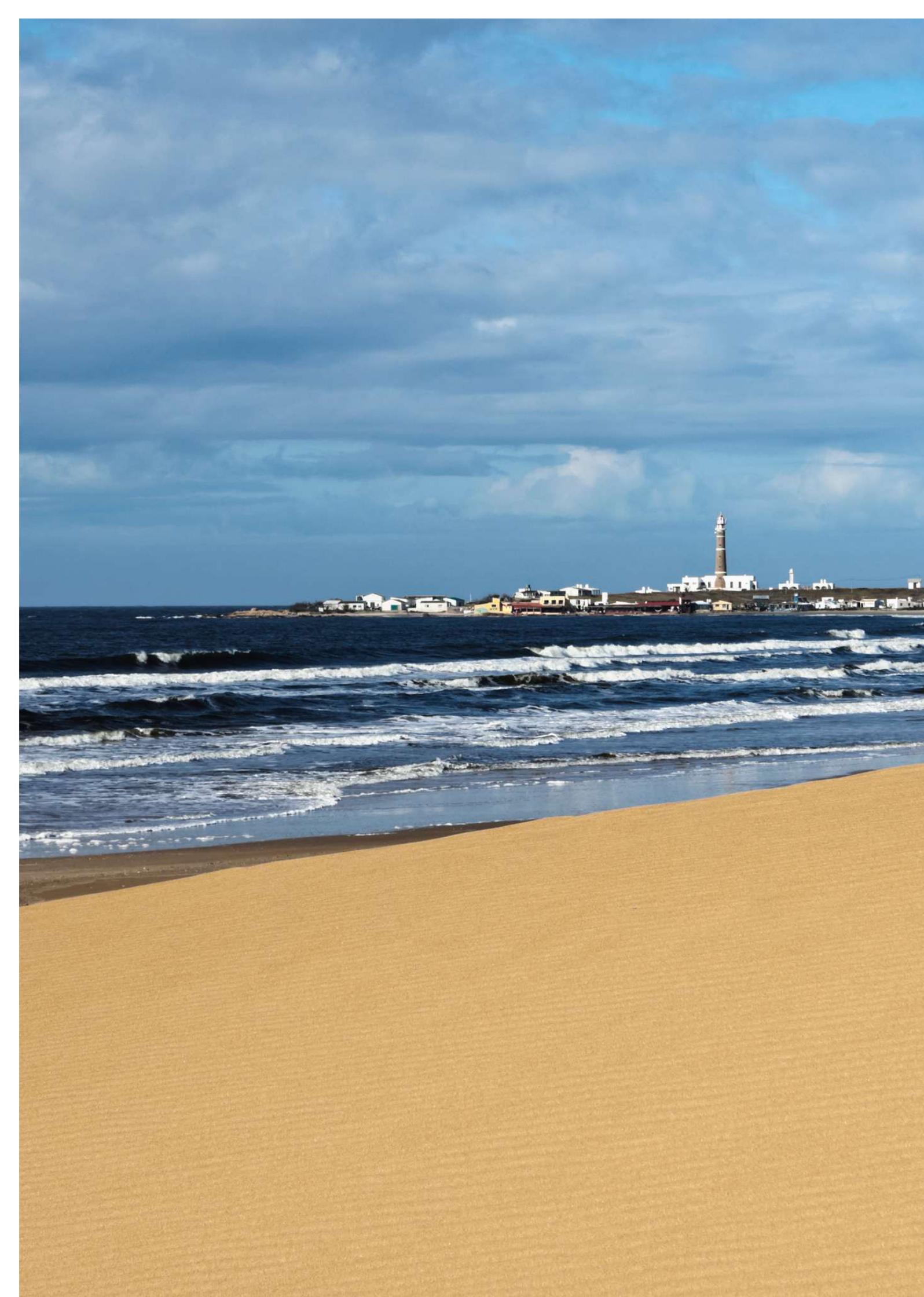
Trifón Abad (Murcia, 1979) es periodista y profesor de Lengua y Literatura. Destacado narrador de relatos –Finalista del Setenil y ganador del Clarín–, debutó en la novela con *La noche de arena* (2024) y publica *La víctima perfecta* (2025).



VERANOS DE LA VILLA 2025

Del 7 de julio al 24 de agosto los Veranos de la Villa llena Madrid de multitud de propuestas culturales y de ocio. Música, cine, cultura y diversión con

cinco escenarios principales –Patio Central y Teatro Centro Cultural Conde Duque, Claustro del Instituto de Educación San Isidro, Espacio Cultural Serrera Belga y Centro de Danza Matadero–.



Uruguay: encanto sereno natural

Uruguay ofrece un turismo sereno y auténtico, con playas tranquilas, ciudades llenas de historia como Colonia y Montevideo, y paisajes rurales encantadores. Su ambiente relajado, la hospitalidad local y una rica cultura entre el mate y el tango lo convierten en un destino singular.



MONTEVIDEO, CRISOL CULTURAL

La cultura malaya es un vibrante mosaico que mezcla tradiciones indígenas, influencias islámicas y elementos chinos e indios. Sus festivales, música tradicional como el gamelán, danzas, artesanías y gastronomía reflejan una rica herencia multicultural, destacando valores comunitarios, respeto y hospitalidad, pilares fundamentales en la vida cotidiana malaya.

✉ texto: [SFS](#)

Aprender a disfrutar de lo pequeño.

Uruguay, un país pequeño pero lleno de encanto, ofrece una variedad de destinos turísticos que atraen a viajeros en busca de naturaleza, cultura y tranquilidad. Entre sus principales destinos destacan Montevideo, Punta del Este, Colonia del Sacramento y el litoral oeste con sus balnearios.

Montevideo, la capital, es una ciudad vibrante que mezcla perfectamente historia y modernidad. Su rambla costera es perfecta para pasear, mientras que barrios como Ciudad Vieja muestran la herencia colonial con calles empedradas y arquitectura antigua. Además, su vida cultural, con teatros, museos y festivales, ofrece actividades para todos los gustos.

Punta del Este es el balneario más famoso del país y un destino ideal para quienes buscan playas de arena fina, vida nocturna activa y gastronomía variada. Sus playas Brava y Mansa atraen a surfistas y bañistas, mientras que el icónico "La Mano" es un punto obligado para fotos. Además, Punta del Este cuenta con casinos, clubes y eventos internacionales que la convierten en un centro cosmopolita.

Colonia del Sacramento, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, destaca por su casco histórico bien conservado. Sus calles empedradas y faroles antiguos invitan a recorrer un lugar que parece detenido en el tiempo, con una atmósfera romántica y relajada. Finalmente, el litoral oeste, con balnearios como Punta del Diablo y Cabo Polonio, nos ofrece naturaleza pura y playas casi vírgenes, ideales para quienes buscan desconexión. Estos destinos, junto con la hospitalidad uruguaya, hacen de Uruguay un lugar especial para visitar. Además de estos destinos, Uruguay sorprende con su oferta de turismo rural y enológico. Las regiones del interior, como Canelones y Maldonado, cuentan con estancias tradicionales donde se puede vivir la experiencia del campo, con paseos a caballo y gastronomía típica. Los viñedos uruguayos, especialmente en la zona de Carmelo, ofrecen catas de vinos y recorridos por bodegas que muestran la calidad creciente del país en esta industria.

GIJÓN

Gijón, ciudad costera del norte de España, es un destino turístico que combina historia, cultura y naturaleza.

Su emblemático puerto y la playa de San Lorenzo ofrecen espacios ideales para el ocio y el relax. El casco antiguo, con calles llenas de vida, bares y sidrerías, invita a descubrir la gastronomía asturiana.

Gijón destaca también por sus museos, como el Laboral Ciudad de la Cultura, y sus parques, que aportan zonas verdes en la ciudad. Su ambiente amable y su mezcla de tradición y modernidad la hacen muy atractiva para visitantes.



1. MUSEO CASA NATAL DE JOVELLANOS

Jovellanos era un jurista, académico, reformador económico, estadista, poeta y dramaturgo, que trabajó en las cortes de Carlos III y Carlos IV, y al que Gijón/ Xixón "le debe tanto".



3. PLAYA DE PONIENTE

La playa de Poniente está situada en al parte oeste de la ciudad a 800 m del centro de la ciudad, en la zona conocida como Fomento , muy próxima al puerto deportivo y forma parte del recorrido de la ruta peatonal.



2. CERRO DE SANTA CATALINA

El punto más emblemático del cerro fue el elegido por Eduardo Chillida para emplazar su obra Elogio del horizonte.



4. PLAZA DEL MARQUÉS

El Palacio Revillagigedo es uno de los ejemplos de la arquitectura palaciega asturiana. Aunque de apariencia medieval por sus torres almenadas, es, en realidad, barroco.



5. PLAZA MAYOR

En 1858, Andrés Coello diseñó la nueva Casa Consistorial y la plaza porticada que uniría el casco histórico con las nuevas zonas urbanas.

6. PUERTO DEPORTIVO

Situado en el centro de la ciudad, a 450 metros de la Plaza Mayor. Más de 600 amarres de hasta 32 metros de eslora, amplias plazas para catamaranes y los mejores servicios para embarcaciones. El Puerto Deportivo de Gijón es el lugar ideal para disfrutar del mar y de las actividades náuticas: motos de agua, paddle surf, kayak, alquiler de embarcaciones, paseos en barco, vela ligera...



Parque Natural de Monte Aloia

El Parque Natural Monte Aloia, ubicado en Tui (Pontevedra), es el primer parque natural declarado en Galicia en 1978. Con una altitud máxima de 629 metros, ofrece vistas panorámicas del río Miño y el valle del Louro. Alberga una gran biodiversidad con más de 450 especies vegetales y una fauna variada, incluyendo anfibios, reptiles y aves rapaces. Cuenta con senderos señalizados que permiten explorar sus miradores, áreas recreativas y restos arqueológicos como castros y molinos. Es un destino ideal para senderismo, naturaleza e historia en un entorno protegido y singular.

¿CÓMO LLEGAR?:

El Parque Natural Monte Aloia se encuentra en Tui, Pontevedra. Desde Vigo, se accede fácilmente en coche por la A-55 hasta la salida 29, tomando la PO-340 en dirección a Tui; el trayecto dura unos 35 minutos. Desde Tui, se sigue por la PO-340 hasta el desvío hacia Frinxo y luego hasta el parque. No hay transporte público directo, por lo que se recomienda vehículo privado o taxi desde la estación de tren de Tui, situada a 5 km. En el parque, el centro de interpretación ofrece información sobre rutas y naturaleza.

RIQUEZA

El Parque Natural Monte Aloia destaca por su riqueza en flora y fauna. Alberga más de 450 especies vegetales, incluyendo plantas endémicas como la *Linaría saxatilis* y la *Centaurea aloiana*. Su variada fauna incluye anfibios como la

salamandra rabilarga, reptiles como el lagarto verdinegro, y aves rapaces que sobrevuelan el parque. También es hogar de mamíferos como zorros y jabalíes. Esta biodiversidad convierte a Monte Aloia en un espacio protegido fundamental para la conservación de especies únicas y ecosistemas saludables en Galicia.



EN LA HISTORIA

El Parque Natural Monte Aloia, ubicado en Tui (Pontevedra), cuenta con una historia que se remonta a tiempos prehistóricos. En su territorio se encuentran restos arqueológicos de la Edad del Hierro, como castros y petroglifos, que evidencian la presencia humana desde hace más de dos mil años. Destaca la muralla ciclópea del Alto dos Cubos, una de las fortificaciones más grandes del noroeste peninsular. A principios del siglo XX, el ingeniero forestal Rafael Areses lideró un ambicioso proyecto de reforestación para recuperar la cubierta vegetal dañada por la explotación agrícola y forestal. Se plantaron especies autóctonas como pinos, robles y castaños, transformando un paisaje erosionado en un bosque frondoso. En 1935, el monte fue declarado Sitio Natural de Interés Nacional, y en 1978 se convirtió en el primer parque natural de Galicia, con una superficie de más

de 740 hectáreas. Forma parte de la Red Natura 2000 y está protegido como Lugar de Interés Comunitario.

En 2025, fue dedicado a la naturalista Elisa Patiño dentro de la iniciativa "Parques naturais en feminino", reconociendo su aporte a la conservación ambiental.



Visitar el Parque Natural Monte Aloia es una experiencia única para los amantes de la naturaleza. Sus senderos permiten descubrir bosques frondosos, vistas panorámicas y restos arqueológicos. Es un lugar ideal para el senderismo, la observación de fauna y el disfrute del paisaje gallego.



Bardal

Creatividad de sabores

✉ A MESA PUESTA por SFS

El genio de Benito Gómez. El chef de Bardal, destaca por fusionar tradición andaluza y técnicas modernas. Reconocido con dos estrellas Michelin, es un referente innovador y respetuoso con el producto local.



El restaurante Bardal en Ronda destaca por su cocina creativa. Su ambiente elegante ofrece una experiencia gastronómica única, reconocida internacionalmente con prestigiosos premios y distinciones.

El restaurante Bardal, situado en Ronda, es un referente de la alta gastronomía andaluza que sorprende por su creatividad y técnica impecable. Bajo la dirección del chef Benito Gómez, Bardal ofrece una propuesta innovadora que combina sabores tradicionales con toques contemporáneos, logrando platos que son auténticas obras de arte tanto en presentación como en sabor. El menú degustación es una experiencia que invita a descubrir la riqueza de la materia prima local, donde cada bocado revela una cuidadosa elaboración y equilibrio perfecto. La atención

al detalle es evidente en la selección de ingredientes de temporada, muchos de ellos procedentes de la misma Serranía de Ronda, lo que aporta una identidad única a la carta. El ambiente del restaurante es íntimo y sofisticado, ideal para una velada especial, acompañado de una bodega bien seleccionada que complementa a la perfección cada plato. Bardal ha conseguido reconocimiento nacional e internacional, incluyendo estrellas Michelin y premios que avalan su calidad. Sin duda, es una parada obligatoria para quienes buscan una experiencia culinaria memorable.