

MAGAZINE:  
ESTILO DE VIDA

FIN DE SEMANA

# SELECCIÓN

10 OCTUBRE 2025

24 H. EN

LIBROS CINE TEATRO MÚSICA VIAJES  
CIENCIA NATURALEZA GASTRONOMÍA

MAHÓN  
p. 8

PONGA  
p.10

PARAGUAY  
p.6



ADORABLE

DE CINE



**RAFA**

A MESA PUESTA...

GRUPO  
**Nexo**

# Adorable

## Fragilidad, deseo, redención

Retrato íntimo y desarmante de una mujer en crisis, *Adorable* explora la fragilidad del amor y la búsqueda de identidad.



La directora noruega Lilja Ingolfsdottir debuta con una obra de sorprendente madurez emocional. *Adorable* es un retrato descarnado de Sara (Helga Guren), una mujer que atraviesa una crisis existencial al descubrir que su vida cotidiana, aparentemente estable, se ha convertido en una jaula invis-

✉

El elenco de *Adorable*, encabezado por una intensa Helga Guren, brilla por su naturalismo. Oddgeir Thune aporta vulnerabilidad al papel del marido herido, mientras los intérpretes secundarios sostienen, con sobriedad y precisión, la atmósfera íntima y emocional que atraviesa toda la película.

ible. Lo que empieza como un gesto impulsivo —una infidelidad, un deseo de sentirse viva— desencadena un proceso de descomposición personal y familiar que Ingolfsdottir filma con una honestidad abrumadora. La película evita los lugares comunes del drama conyugal para adentrarse en algo mucho más complejo: la necesidad de reconciliar el amor con la libertad, la maternidad con la identidad propia. La cámara, casi siempre pegada al rostro de Sara, convierte cada silencio en una confesión. Hay una sensación de pudor roto, de exposición emocional radical, que recuerda tanto al cine de Joachim Trier como al de Asghar Farhadi, pero con un pulso narrativo más íntimo y contemplativo.

El guion evita los juicios morales, permitiendo que el espectador acompañe a la protagonista en su contradicción. *Adorable* no condena ni absuelve: observa, escucha y comprende. Esa neutralidad ética, sostenida por la interpretación luminosa y desgarradora de Guren, es la que dota a la película de su fuerza más duradera. Ingolfsdottir filma la culpa y el deseo con una transparencia poco común. En esa mezcla de ternura, incomodidad y lucidez se esconde la verdadera belleza de *Adorable*: su capacidad para hablar del amor sin idealizarlo, y de la fragilidad humana sin sentimentalismos.



LILJA INGOLFSDOTTIR

✉

La directora noruega Lilja Ingolfsdottir ha reconocido que *Adorable* nace de una experiencia profundamente personal.

Tras años dedicada a la docencia y a la psicología, decidió volcar en la pantalla una crisis vital propia: la de una mujer que, en mitad de la rutina, se pregunta quién es y qué queda de sí misma más allá del amor, la maternidad y la pareja. Ingolfsdottir filmó la historia durante un periodo de introspección, casi como una terapia emocional. Cada escena refleja esa búsqueda de equilibrio entre el deseo y la culpa, entre la necesidad de libertad y el miedo a romper lo construido. *Adorable* es, en cierto modo, su autorretrato emocional más honesto.



**E**l centenario de Martín Chirino se celebra en Madrid con una exposición de sus esculturas: espirales, respiración del espacio y energía artística esperan a los visitantes en la Sala Goya del Círculo de Bellas Artes.

Chirino convirtió la escultura en un «instrumento del espíritu»,

inspirándose en herramientas sencillas. El reconocimiento internacional y su participación en proyectos culturales, entre ellos la resurrección del Círculo de Bellas Artes, lo convirtieron en un símbolo de la escultura española contemporánea.

Los visitantes podrán ver obras de diferentes periodos de la carrera de Chirino, sentir el espacio del «dibujo en el aire» y comprender cómo la forma

espiral refleja la respiración, el caos y la armonía. La exposición destaca no solo la maestría artística del escultor, sino también su contribución a la vida cultural de España.

**"Martín Chirino. Memoria del Círculo", Madrid del 10 de octubre al 15 de enero en el Círculo de Bellas Artes.**

## FIESTA DE LA HISPANIDAD 2025

Del 3 al 12 de octubre

Un evento que llega a su quinta edición y convierte a Madrid en referente nacional de la celebración de la lengua española (que hablan más de 600 millones de personas en el mundo) y las diferentes culturas hispanas con una programación internacional que incluye música, literatura, arte y gastronomía en varios escenarios de Madrid.





## MUSICAL



### La maravilla de los musicales llega al Teatro Alcalá con 'Wicked'

Madrid es ya definitivamente un gran competidor para las ciudades que albergan las mejores producciones de musicales. Hoy se estrena la tan aclamada y famosa Wicked, en el Teatro Alcalá (calle Jorge Juan, 62), con música y letra de Stephen Schwartz.

## MÚSICA



### La Fundación Excelentia trae los Conciertos de Brandeburgo

El próximo 17 de octubre en el Auditorio Nacional, la Fundación Excelentia presenta los Conciertos de Brandeburgo de J.S. Bach interpretado por la Orquesta Clásica Santa Cecilia y bajo la dirección de José Luis López Antón.



## EXPOSICIÓN



### Casa Árabe presenta 'Del álif a la zain. Arte caligráfico en movimiento'

Hasta el próximo 31 de enero de 2026, Casa Árabe de Madrid presenta la exposición Del álif a la zain. Arte caligráfico en movimiento, dedicada a la caligrafía árabe de vanguardia, comisariada por Toufik Douib.

## El pesimismo alegre

Henri Roorda



## TEATRO



### Mario Gas llega al Teatro Español con 'El pesimismo alegre'

Hasta el próximo 2 de noviembre, el Teatro Español presenta la obra El pesimismo alegre (Mi suicidio), de Henry Roorda, dirigida por Fernando Bernués e interpretada por Mario Gas.



## CINE



### 'Veladas de Cine Rumano' en el Centro Cinematográfico Galileo

Las tres veladas culturales tendrán lugar en el Centro Cinematográfico Galileo (calle Galileo, 100) a lo largo de este mes de octubre, los días 10, 17 y 24

# "La asistente", de Freida McFadden

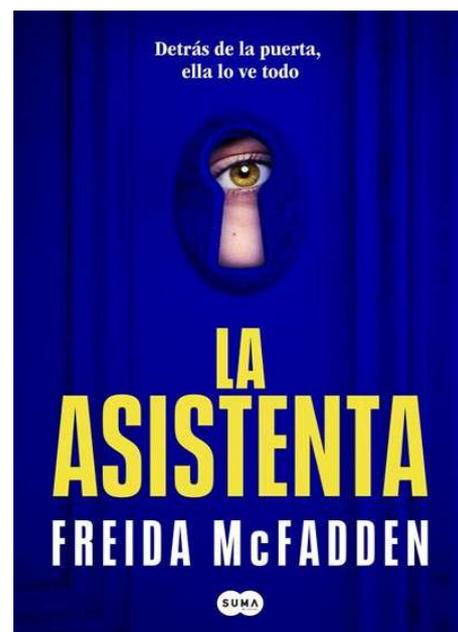
Con ritmo vertiginoso y giros constantes, *La asistente* de Freida McFadden combina suspense psicológico y crítica social en un thriller doméstico que explora el poder, la manipulación y las apariencias del privilegio.

*La asistente*, de Freida McFadden, es uno de esos thrillers que se leen con el pulso acelerado. La autora construye una trama de tensión psicológica casi claustrofóbica, donde nada es lo que parece y todos los personajes esconden una versión distorsionada de sí mismos. La historia sigue a Millie, una joven con un pasado turbio que encuentra trabajo como asistente en la casa de Nina Winchester, una mujer rica y aparentemente perfecta. Lo que comienza como una oportunidad de redención se transforma en un juego perverso de poder, mentira y dependencia.

McFadden demuestra un control milimétrico del ritmo narrativo. Su prosa, directa y sin adornos, está al servicio del suspense, dosificando la información con precisión quirúrgica. A medida que avanza la historia, el lector se convierte

en cómplice involuntario de una espiral de manipulación donde la víctima y la verdugo intercambian roles sin previo aviso.

Más allá del entretenimiento, *La asistente* funciona también como una parábola sobre la desigualdad y las apariencias de la vida doméstica contemporánea. En sus mejores momentos, recuerda al cine de Hitchcock o a los thrillers psicológicos de Patricia Highsmith: tensos, íntimos y moralmente ambiguos. Sin reinventar el género, McFadden logra lo esencial: atrapar al lector y sostener la intriga hasta la última página, con una mezcla eficaz de adicción, ironía y oscuridad emocional.



## FREIDA MCFADDEN

Médica y escritora estadounidense, se ha convertido en un fenómeno editorial del thriller psicológico. Su formación en neurología impregna sus novelas de precisión psicológica, explorando con agudeza la culpa, la manipulación y los límites morales.



## RADAR JOVEN 2025

Un ciclo de conciertos cuya primera edición se celebró en 2022 y que apuesta por llevar a los escenarios de la ciudad de Madrid la mejor

música emergente de nuestro país durante los meses de octubre y noviembre. Única para conocer la diversidad en cuanto a géneros y estilos de la variada escena musical.



# Paraguay: el secreto verde

Paraguay, corazón verde de Sudamérica, sorprende por su autenticidad. Alejado de las rutas masificadas, ofrece naturaleza virgen, patrimonio guaraní, ciudades vibrantes y una hospitalidad sincera que convierte cada viaje en una experiencia íntima y profundamente humana.



## ASUNCIÓN, LA CAPITAL

Asunción, una de las capitales más antiguas de Sudamérica, combina historia, modernidad y vida fluvial. Sus calles arboladas, el casco histórico, los museos, el barrio Loma San Jerónimo y la costanera del río Paraguay la convierten en un destino vibrante, hospitalario y lleno de identidad cultural.

✉ texto: [SFS](#)

## Todo por descubrir

Paraguay es un país que revela su belleza con discreción, lejos del turismo masivo y de los circuitos convencionales. Su riqueza está en la mezcla entre naturaleza salvaje, cultura viva y una historia que se siente en cada rincón. En Asunción, la capital, conviven el ritmo contemporáneo y la memoria colonial. Sus avenidas arboladas, sus cafés junto al río Paraguay y sus museos—como el del Barro o el de la Casa de la Independencia— ofrecen una visión íntima de la identidad nacional.

A pocos kilómetros, Areguá seduce con su arquitectura antigua y sus talleres de cerámica, mientras el Lago Ypacaraí invita al descanso entre paisajes de calma y leyenda. Hacia el sur, Encarnación destaca por su vida costera y las impresionantes Misiones Jesuíticas de Trinidad y Jesús, declaradas Patrimonio Mundial por la UNESCO, una joya de la historia colonial del Cono Sur.

El Chaco paraguayo, vasto y enigmático, es el otro rostro del país: territorio de estancias, comunidades indígenas y reservas naturales como Defensores del Chaco, donde el horizonte parece no tener fin. En el este, Ciudad del Este se abre al comercio y al contacto fronterizo con Brasil y Argentina, mientras Saltos del Monday ofrece un espectáculo natural de agua y selva.

Paraguay invita a un viaje distinto, sereno, donde la autenticidad es su mayor tesoro y el visitante descubre que lo extraordinario puede encontrarse también en lo invisible.



Mahón, capital de Menorca, cautiva por su elegancia mediterránea y su puerto natural, uno de los más bellos del mundo. Entre callejuelas empedradas, arquitectura georgiana y miradores al mar, ofrece historia, gastronomía y serenidad. Su mercado del Claustro del Carmen, el Museo de Menorca y las calas cercanas completan una experiencia que combina autenticidad insular, belleza natural y un ritmo de vida pausado y acogedor.

# MAHÓN

### ☒ 1. EL PUERTO

Es uno de los puertos naturales más grandes del mundo y el corazón de la ciudad. Desde su paseo marítimo se pueden contemplar barcos, terrazas y antiguas construcciones militares. Al atardecer, ofrece una de las vistas más bellas de la isla.



### ☒ 3. IGLESIA DE SANTA MARÍA

Ubicada en el centro histórico, destaca por su imponente fachada neogótica y su órgano monumental de cuatro teclados y más de 3.000 tubos. En verano se celebran conciertos que atraen visitantes de toda la isla.



### 2. FORTALEZA DE LA MOLA

Situada en la entrada del puerto, fue construida en el siglo XIX para defender la isla de los ataques navales.



### ☒ 4. MUSEO DE MENORCA

Situado en un antiguo convento franciscano del siglo XVII, ofrece un recorrido por la historia y la cultura menorquina. Sus colecciones incluyen piezas talayóticas, romanas y medievales.

### ☒ 5. MERCAT DES CLAUSTRE DEL CARME

Ubicado en el claustro de una iglesia del siglo XVIII, combina puestos de productos locales con cafés y tiendas artesanales. Es un lugar perfecto para disfrutar del ambiente mahonés y probar quesos y embutidos típicos.



### ☒ 6. ISLA DEL REY

En medio del puerto, esta pequeña isla alberga un antiguo hospital naval británico del siglo XVIII, restaurado por voluntarios locales. Se puede acceder en barco desde el puerto y ofrece una visita muy interesante por su historia y entorno natural.



# Parque Natural de Ponga

El Parque Natural de Ponga, en el corazón de Asturias, es un refugio de montañas, hayedos y aldeas tradicionales. Menos conocido que Picos de Europa, ofrece paisajes de una pureza intacta, rutas espectaculares como la del Beyu Pen o Peloño y una profunda conexión entre naturaleza, silencio y cultura rural.

## ¿CÓMO LLEGAR?:

Para llegar al Parque Natural de Ponga se puede acceder por carretera desde Cangas de Onís o Arriondas, conectadas con Oviedo y Gijón. Las rutas AS-261 y AS-339 atraviesan paisajes de montaña espectaculares. El transporte público es limitado, por lo que se recomienda viajar en vehículo particular.

## RIQUEZA

El Parque Natural de Ponga alberga una de las floras más ricas y mejor conservadas de la Cordillera Cantábrica. Sus extensos hayedos y robledales cubren laderas abruptas donde también prosperan tejos, acebos y fresnos. En primavera, los prados se llenan de orquídeas silvestres y narcis-

os de montaña. La fauna es igualmente privilegiada: osos pardos, rebecos, corzos, urogallos y águilas reales habitan este entorno protegido, testimonio de un equilibrio ecológico todavía intacto. El río Sella y sus afluentes crean valles húmedos que acogen truchas y nutrias, mientras en las cumbres se escuchan los buitres planeando sobre el silencio. Ponga es, ante todo, un santuario natural de autenticidad y vida.

## EN LA HISTORIA

La historia del Parque Natural de Ponga está profundamente ligada a la de sus gentes y a su aislamiento geográfico, que durante siglos permitió conservar intacta su naturaleza y su cultura tradicional. En este territorio montañoso, enclavado entre los Picos de Europa y el macizo de Peña Ten, se han encontrado vestigios de presencia humana desde tiempos prehistóricos, con restos megalíticos y antiguos caminos pastoriles que conectaban los valles con la meseta.

Durante la época romana, las difíciles condiciones del terreno hicieron de Ponga un refugio para los pueblos astures, resistentes ante la romanización. Más tarde, en la Edad Media, las aldeas de Beleño, Abiegos o San Juan de Beleño se consolidaron como núcleos agrícolas y ganaderos, conservando formas de vida comunal y una arquitectura popular de piedra y madera que hoy sigue definiendo el paisaje.

A lo largo del siglo XIX, Ponga sufrió la emigración y el despoblamiento rural, pero también mantuvo una fuerte identidad ligada al trabajo del monte, la ganadería y la trashumancia. En 2003, su declaración como Parque Natural reconoció oficialmente el valor ambiental y cultural de este enclave asturiano, que hoy simboliza la unión entre historia, naturaleza y memoria rural viva.



*Visitar el Parque Natural de Ponga es adentrarse en un paisaje que aún respira autenticidad. Sus senderos invitan al silencio, a la contemplación y al encuentro con la naturaleza intacta. Cada valle, cada aldea y cada bosque transmiten una paz profunda y una belleza serena.*



# Rafa

## una casa de gula en Madrid

✉ A MESA PUESTA por ALBERTO BARCIELA  
Periodista, Premio Nacional de  
Gastronomía Álvaro Cunqueiro

**Rafael Andrés:**  
el alma de Rafa  
Rafael Andrés,  
propietario del  
Restaurante  
Rafa, es el alma  
de esta histórica  
"casa de comidas"  
madrileña.  
Heredero de una  
tradición familiar,  
él encarna la  
excelencia en  
producto, que  
lo convierte en  
un referente  
gastronómico.



**Restaurante Rafa, una histórica "casa de gula" en Madrid, ofrece desde 1958 productos de mar y tierra de la más alta calidad. Con su ambiente acogedor, el local es un paraíso para gastronómicos.**

El Restaurante Marisquería Rafa, ubicado en la calle Narváez, 68, de Madrid, es desde su inauguración en 1958 una verdadera "Casa de Comidas". Fundado por Rafael y Rodrigo Andrés, este establecimiento, que fue una antigua bodega, se ha convertido en un referente de calidad por su producto y servicio. Es uno de esos lugares esenciales que combinan tradición y vanguardia, un tesoro descubierto en el corazón de la capital de España. En Rafa, tanto en sus comedores y reservados como en su barra, se pueden degustar los mejores mariscos, pescados, carnes y guisos de temporada. La calidad de sus productos complacería incluso al paladar más exigente, como el del gastrónomo gallego

Álvaro Cunqueiro. Los profesionales del restaurante siempre ofrecen sugerencias acertadas, garantizando una experiencia positiva. Es imposible fallar al elegir su jamón, salpicón de mariscos, gambas frescas, ensaladilla rusa, rodaballo al horno o el delicioso steak tartar. El restaurante está situado junto al Parque del Retiro, lo que invita a un paseo después de la comida para disfrutar de una larga sobremesa. Su ambiente acogedor atrae a clientes habituales que llenan sus 110 plazas, haciendo imprescindible la reserva. Rafa es, sin duda, una de las mejores casas de comidas de España, una auténtica "casa de gula" para disfrutar de la buena mesa.