

MAGAZINE
ESTILO DE VIDA

FIN DE SEMANA

SELECCIÓN

31 OCTUBRE 2025

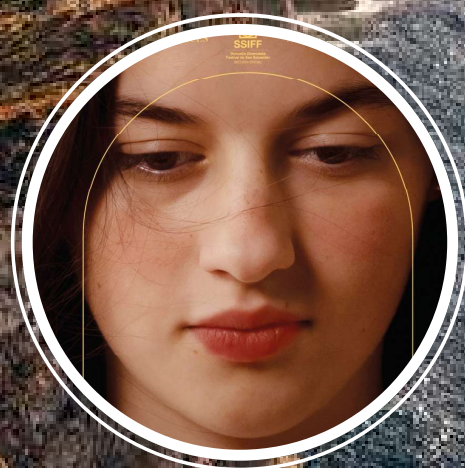
LIBROS CINE TEATRO MÚSICA VIAJES
CIENCIA NATURALEZA GASTRONOMÍA

24 H. EN

PALENCIA
p. 8

SA DRAGONERA
p.10

ISLAS MAURICIO
p. 6



LOS DOMINGOS
DE CINE



SKINA

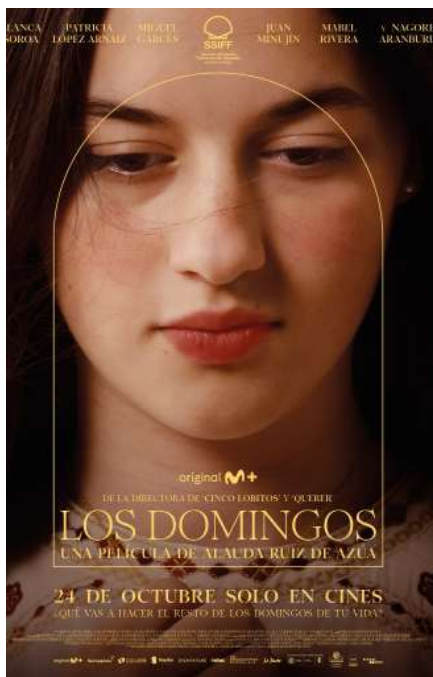
A MESA PUESTA...

GRUPO
Nexo

Los domingos

Silencio, melancolía y redención

Una historia íntima y contenida sobre el paso del tiempo, la culpa y las segundas oportunidades, donde los silencios dicen más que las palabras.



En *Los domingos*, Alauda Ruiz de Azúa confirma su lugar entre las cineastas más sensibles e inteligentes del cine español contemporáneo. Tras el éxito de *Cinco lobitos*, vuelve a explorar los vínculos familiares, pero desde un prisma más introspectivo y sereno. La película sigue a Ana, una mujer que regresa

✉

El elenco de *Los domingos* brilla por su naturalidad y contención. Itsaso Arana lidera con una interpretación sobria y llena de matices, acompañada por excelentes secundarios como José Ramón Soroiz y Ane Gabarain, que aportan autenticidad y calidez a un reparto perfectamente equilibrado y profundamente humano.

a su pueblo natal tras la muerte de su madre y se enfrenta al desorden silencioso que dejó tras su marcha. Ese regreso, lleno de rutinas reconocibles —el café en la cocina, el paseo junto al mar, las conversaciones interrumpidas—, se convierte en un viaje interior hacia el perdón y la aceptación.

Ruiz de Azúa filma con un realismo poético que evita los subrayados emocionales. Su cámara observa con delicadeza, sin juzgar, confiando en los gestos, las pausas y las miradas. La luz natural y el sonido del viento actúan como narradores invisibles que acompañan el tránsito emocional de los personajes. Todo respira una melancolía contenida que nunca cae en el sentimentalismo.

Itsaso Arana ofrece una interpretación sutil y poderosa, llena de matices. Su presencia sostiene una película que, bajo su aparente sencillez, condensa una profunda reflexión sobre la memoria, la culpa y la posibilidad de redención. *Los domingos* no grita, susurra; y en ese susurro, en su verdad mínima y callada, se revela una emoción que perdura mucho después de terminar la proyección.



ALAUDA RUIZ DE AZÚA

✉

Alauda Ruiz de Azúa se ha consolidado como una de las voces más personales y sólidas del cine español reciente. Su mirada combina sensibilidad, rigor narrativo y una notable capacidad para retratar lo cotidiano con hondura emocional. Tras su aclamado debut con *Cinco lobitos* (2022), donde abordó la maternidad con una honestidad poco frecuente, Ruiz de Azúa regresa en *Los domingos* a los territorios del afecto, la pérdida y la reconciliación. Licenciada en Comunicación Audiovisual y formada en la London Film School, su cine destaca por la precisión del lenguaje visual, la dirección de actores y una atmósfera que privilegia los silencios sobre el discurso. Con apenas dos largometrajes, ha construido ya un universo coherente, íntimo y profundamente reconocible.



Luna exposición que reúne una selección de cincuenta obras maestras de los artistas Pablo Picasso y Paul Klee, pertenecientes al archivo personal del marchante y coleccionista alemán Heinz Berggruen, ahora en el Museum Berggruen de Berlín. A través de un diálogo visual entre ambos pintores, la muestra revela la

conexión profunda de Berggruen con estos dos grandes del arte moderno, y su deseo de compartir su extraordinaria colección con el público.

Heinz Berggruen (Berlín, 1914 - París, 2007) fue un reconocido coleccionista y marchante de arte que en el año 1950 abrió una galería de arte moderno en París que rápidamente se consolidó como una de las más prestigiosas, contando con clientes de renombre,

incluido su amigo el barón Thyssen-Bornemisza. A partir de 1980, Berggruen se dedicó exclusivamente a enriquecer su selecta colección personal de arte del siglo XX. Su esfuerzo culminó en 2000, cuando el gobierno alemán adquirió su extraordinario conjunto de obras.

PICASSO Y KLEE del 28 de octubre de 2025 al 1 de febrero de 2026, en el Museo Thyssen-Bornemisza de Madrid.

HALLOWEEN EN MADRID

Día de todos los Santos

Los cementerios madrileños se tiñen de color el Día de Todos los Santos. Las flores más especiales para los seres queridos se depositan en tumbas, nichos y panteones. Caminos y carreteras se llenan de vida para no olvidar a nadie en uno de los días más especiales del año.





ENCUENTRO



7º Encuentro Hispano-Suizo sobre Innovación: Diplomacia y Neurotecnología

La Embajada de Suiza y el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) organizan, en colaboración con Geneva Science and Diplomacy Anticipator (GESDA), el 7º Encuentro Hispano-Suizo sobre Innovación con enfoque en la diplomacia y la neurotecnología.

MÚSICA



La Fundación Scherzo trae al director Mihail Pletnev

Dentro de su ciclo de intérpretes la Fundación Scherzo programa la actuación del director, pianistas y compositor ruso Mihail Pletnev el 4 de noviembre con obras de Johann Sebastian Bach, Robert Schumann y Edvard Grieg.



DANZA



El Ballet de Kiev de Viktor Ishchuk vuelve a Madrid con 'El lago de los cisnes'

El próximo lunes 3 y domingo 9 de noviembre llega de nuevo al Teatro Lope de Vega de Madrid el Ballet de Kiev de Viktor Ishchuk con El lago de los cisnes, de Piotr Tchaikovsky, y libreto de Vladimir Beghitchev y Vasili Geletzer.



TEATRO



Un canto de amor al teatro con 'Ñaque o de piojos y actores', de Sanchis Sinisterra

El Teatro del Barrio acoge el estreno de una nueva versión de Ñaque, o de piojos y actores, un clásico de José Sanchis Sinisterra, que fue germen de la obra Ay, Carmela.



LIBRO



El Museo de América inaugura la exposición "Oro & Hoja de Coca"

El pasado 15 de octubre en la sede de la Escuela Diplomática se presentó el libro Ética política internacional: globalizar la solidaridad, de Gabriel Alonso-Carro y García-Crespo.

"La protegida", de Rafael Tarradas Bultó

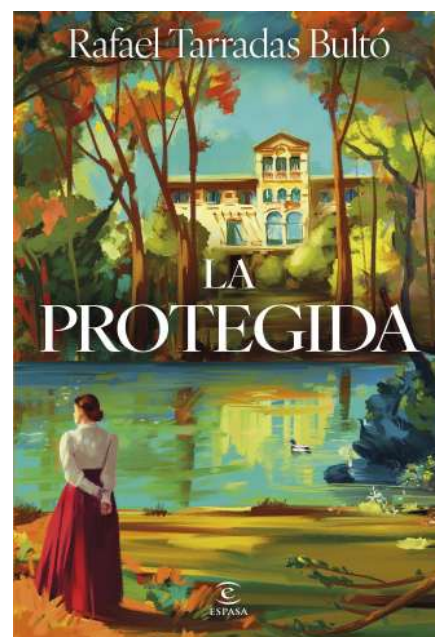
Una saga familiar marcada por el amor, la guerra y los secretos. En *La protegida*, Rafael Tarradas Bultó combina elegancia narrativa y emoción para reconstruir un tiempo convulso donde la supervivencia también es una forma de redención.

Con *La protegida*, Rafael Tarradas Bultó confirma su talento para combinar historia, emoción y elegancia narrativa en una novela que se lee como una crónica sentimental de un tiempo roto. Ambientada en los años convulsos de la posguerra europea, la obra sigue el destino de una joven aristócrata obligada a reinventarse entre los escombros de un mundo que desaparece. Entre el glamour perdido y la crudeza de la supervivencia, el autor construye un relato de identidad y resistencia, donde la belleza convive con la tragedia.

Tarradas Bultó demuestra un pulso narrativo firme, sostenido por una prosa fluida y evocadora. Su capacidad para recrear ambientes —las casas nobles que esconden secretos, los cafés del exilio, las sombras de la represión— convierte la lectura en una

experiencia casi cinematográfica. Pero lo más interesante no es la recreación histórica, sino la manera en que el autor ilumina las emociones humanas que perduran más allá del contexto: el miedo, la culpa, el deseo de empezar de nuevo.

En un panorama literario a menudo dominado por el artificio, *La protegida* apuesta por la emoción y la memoria. Tarradas Bultó escribe con el pulso de quien conoce la historia familiar y la transforma en literatura. Una novela clásica en el mejor sentido: emotiva, precisa y profundamente humana.



RAFAEL TARRADAS BULTÓ

Rafael Tarradas Bultó, escritor barcelonés, combina elegancia y rigor histórico en sus novelas. Autor de *El heredero* y *El valle de los arcángeles*, destaca por su estilo envolvente y su talento para entrelazar memoria familiar, pasión y drama histórico con sensibilidad contemporánea.



JAZZMADRID 2025

Con la llegada del otoño, lo mejor de la escena jazzística mundial se reúne en el Festival Internacional de Jazz de Madrid, más conocido

como JAZZMADRID. El festival regresa del 5 de octubre al 30 de noviembre a varios escenarios de la ciudad para volver a convertir Madrid en el epicentro europeo de este género.



Islas Mauricio: el paraíso azul eterno

Entre el océano Índico y la serenidad tropical, Islas Mauricio ofrece playas de ensueño, hospitalidad exquisita y una naturaleza vibrante. Un destino que combina lujo, cultura criolla y paisajes que parecen pintados para el descanso perfecto.



LA TIERRA DE LOS SIETE COLORES

Chamarel es uno de los rincones más fascinantes de Mauricio. Su famosa Tierra de los Siete Colores, formada por dunas minerales de tonos imposibles, convive con cascadas majestuosas y bosques tropicales. Un espectáculo natural que resume la belleza volcánica y la energía mística de la isla.

✉ texto: [SFS](#)

Un destino para recordar

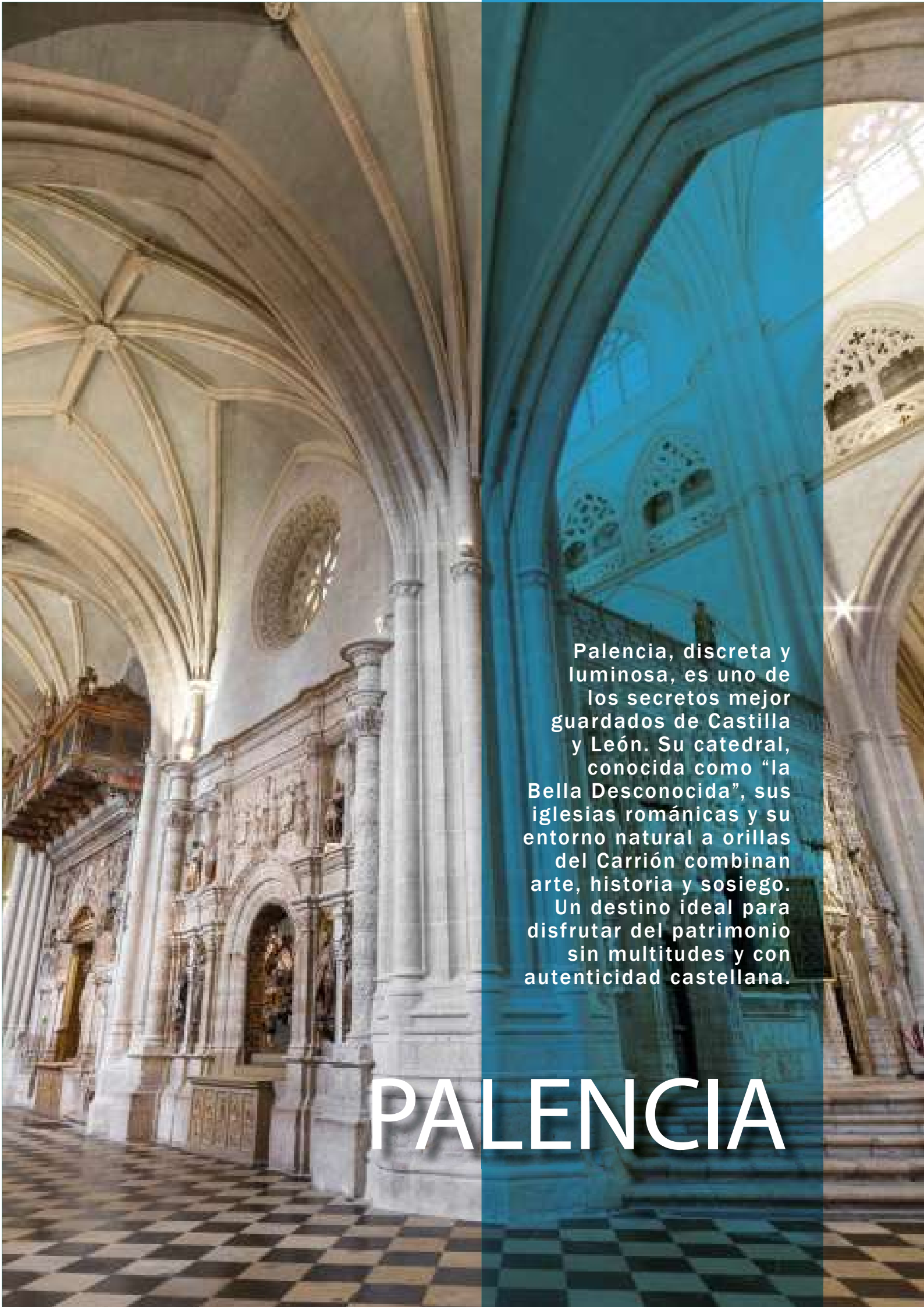
Islas Mauricio es mucho más que un destino de playa. Este pequeño país insular del océano Índico encierra una diversidad sorprendente en su reducido territorio: montañas volcánicas, lagunas turquesas, jardines coloniales y una cultura mestiza que combina raíces europeas, africanas y asiáticas.

En el norte, Grand Baie es el corazón turístico de la isla, con su animada vida nocturna, tiendas artesanales y playas de arena blanca como Pereybère o Mont Choisy. Hacia el oeste, Flic-en-Flac seduce con sus atardeceres dorados y su ambiente relajado, mientras Le Morne Brabant, declarado Patrimonio de la Humanidad, ofrece una de las vistas más espectaculares del Índico: una montaña sagrada que domina una laguna de aguas infinitas.

En el interior, Chamarel sorprende con su Tierra de los Siete Colores y las cascadas que caen entre bosques tropicales, mientras el Parque Nacional Black River Gorges invita a explorar rutas de senderismo entre aves endémicas y paisajes exuberantes. En el este, Île aux Cerfs es la postal perfecta: playas desiertas, arrecifes de coral y actividades acuáticas de todo tipo.

A esta riqueza natural se suma una hospitalidad legendaria, una gastronomía que mezcla influencias francesas, indias y criollas, y una oferta hotelera de lujo sostenible. Mauricio no es solo un lugar para descansar: es una experiencia sensorial donde naturaleza, cultura y mar se funden en perfecta armonía.

Mauricio invita a viajar sin prisas, a descubrir su esencia más allá del cliché tropical. Pasear por sus mercados, conversar con su gente o contemplar un amanecer desde la playa se convierte en un acto de pura gratitud. Es un destino para desconectar, pero también para recordar.



Palencia, discreta y luminosa, es uno de los secretos mejor guardados de Castilla y León. Su catedral, conocida como “la Bella Desconocida”, sus iglesias románicas y su entorno natural a orillas del Carrión combinan arte, historia y sosiego. Un destino ideal para disfrutar del patrimonio sin multitudes y con autenticidad castellana.

PALENCIA

1. PLAZA MAYOR Y AYUNTAMIENTO

Corazón urbano y punto de encuentro palentino, la Plaza Mayor está flanqueada por soportales y el elegante edificio neoclásico del Ayuntamiento. Es el mejor lugar para disfrutar del ambiente local y de la gastronomía castellana.



3. MUSEO DIOCESANO Y CATEDRALICIO

Situado junto a la Catedral, alberga una de las colecciones más notables de arte religioso de Castilla y León: tallas, pinturas, orfebrería y tejidos.



2. CANAL DE CASTILLA

Obra de ingeniería del siglo XVIII, recorre la provincia y ofrece rutas fluviales y senderos ideales para pasear o practicar ciclismo.



4. IGLESIA DE SAN MIGUEL

De origen románico con elementos góticos, destaca por su alta torre almenada que se eleva sobre el río Carrión.



5. CRISTO DEL OTERO

Es una monumental escultura de Jesús de casi 21 metros de altura, obra de Victorio Macho, y uno de los símbolos de la ciudad. Desde su mirador se contemplan magníficas vistas panorámicas de Palencia y su entorno.

6. CATEDRAL DE SAN ANTOLÍN

Conocida como la Bella Desconocida, es una de las joyas del gótico castellano. Su interior combina estilos románico, gótico y renacentista, y alberga un museo catedralicio con valiosas obras de arte sacro.



Parque Natural de Sa Dragonera

✉ El Parque Natural de Sa Dragonera, frente a la costa oeste de Mallorca, es un refugio de biodiversidad y tranquilidad. Su silueta de dragón dormido protege senderos, acantilados y colonias de aves marinas. Solo accesible por mar, ofrece una experiencia única de naturaleza mediterránea en estado puro.

¿CÓMO LLEGAR?:

Para llegar a Sa Dragonera se toma una embarcación desde los puertos de Sant Elm o Andratx, en la costa suroeste de Mallorca. El trayecto dura unos 15 minutos y permite disfrutar de espectaculares vistas del islote antes de acceder a sus rutas naturales.

RIQUEZA

Sa Dragonera alberga una biodiversidad excepcional, fruto de su aislamiento y conservación. Entre su flora destacan el lentisco, el romero, el pino carrasco y numerosas especies endémicas adaptadas al clima seco y salino. Pero es su fauna la que confiere al islote un valor ecológico único: desta-

can la lagartija balear (*Podarcis lilfordi* ssp. *giglioli*), símbolo del parque, junto con aves marinas como la pardela balear, el cormorán moñudo o la gaviota de Audouin. Además, es refugio de rapaces como el halcón de Eleonor. Sin mamíferos depredadores, Sa Dragonera conserva un equilibrio natural casi intacto, ofreciendo al visitante una visión privilegiada del ecosistema mediterráneo en su estado más puro y salvaje.

EN LA HISTORIA

La historia de Sa Dragonera está íntimamente ligada a la de Mallorca y al mar Mediterráneo. Su nombre proviene de su silueta alargada, que recuerda a un dragón dormido frente a la costa. Desde tiempos antiguos fue refugio natural de navegantes, pescadores y contrabandistas, debido a su posición estratégica entre rutas marítimas. Los fenicios y romanos ya conocieron el islote, pero fue durante la Edad Media cuando adquirió un papel defensivo frente a los ataques piratas. En el siglo XVIII se construyeron dos torres de vigilancia —Na Pòpia y Llebeig— que aún se conservan como testimonio de aquella época.

A lo largo del siglo XX, Sa Dragonera pasó por distintos propietarios privados, algunos con proyectos urbanísticos que despertaron una fuerte oposición social y ecológica. En los años setenta, el intento de convertirla en complejo turístico fue frenado por un amplio movimiento ciudadano

y ecologista, símbolo del despertar ambiental en las Islas Baleares. Finalmente, en 1987 el Consell de Mallorca adquirió el islote y lo declaró espacio protegido. En 1995 se constituyó oficialmente como Parque Natural, garantizando su preservación. Hoy, Sa Dragonera representa no solo un enclave natural de gran belleza, sino también un triunfo colectivo en defensa del patrimonio y la sostenibilidad.



Visitar Sa Dragonera es adentrarse en un paisaje intacto, donde el silencio solo lo rompen las aves y el mar. Senderos, acantilados y miradores ofrecen una conexión directa con la naturaleza mediterránea más pura.



Skina

elegancia andaluza con estrellas

✉ A MESA PUESTA por **SFS**

Marcos Granda, precisión, sensibilidad y elegancia. El chef alma de Skina, combina intuición, rigor y elegancia. Formado en grandes casas europeas, ha convertido la excelencia discreta y la pasión por el detalle en su firma gastronómica personal.



En el corazón del casco antiguo de Marbella, Skina eleva la cocina andaluza a la categoría de arte. Un espacio íntimo donde tradición, técnica y emoción se funden con precisión estelar.

En pleno casco histórico de Marbella, entre callejuelas de cal y buganvillas, se esconde Skina, uno de los templos gastronómicos más singulares de Andalucía. Con dos estrellas Michelin, el restaurante dirigido por el chef Marcos Granda ofrece una experiencia culinaria que combina la sutileza técnica con la emoción del terruño. El espacio, reducido e íntimo, acoge a apenas una decena de comensales, lo que permite una atención personalizada y una atmósfera casi ceremonial.

En cocina, la propuesta se articula en torno a la reinterpretación de la tradición andaluza desde una mirada contemporánea: productos locales de temporada, pre-

cisión en cada plato y una estética que roza lo escultórico. El menú degustación es un viaje sensorial por la esencia del sur. Desde el gazpachuelo reinventado hasta los fondos marinos con gamba roja o el cordero lechal con matices de romero, todo destila equilibrio y respeto por el producto. La bodega, con más de un millar de referencias, dialoga con la propuesta gastronómica con la misma elegancia que el servicio, impecable y cercano.

En Skina, la alta cocina no se impone: seduce. Cada bocado celebra la identidad andaluza desde la vanguardia, en una experiencia breve, intensa y absolutamente memorable.