

MAGAZINE:
ESTILO DE VIDA

FIN DE SEMANA

SELECCIÓN

7 NOVIEMBRE 2025

LIBROS
CIENCIA

CINE
NATURALEZA

MÚSICA
GASTRONOMÍA

VIAJES

24 H. EN

A CORUÑA
p. 8

LOS ALCORNOCALES
p.10



FILIPINAS
p. 6

BUGONIA
DE CINE

≡ ≡ ≡ ≡ ≡

CINC SENTITS

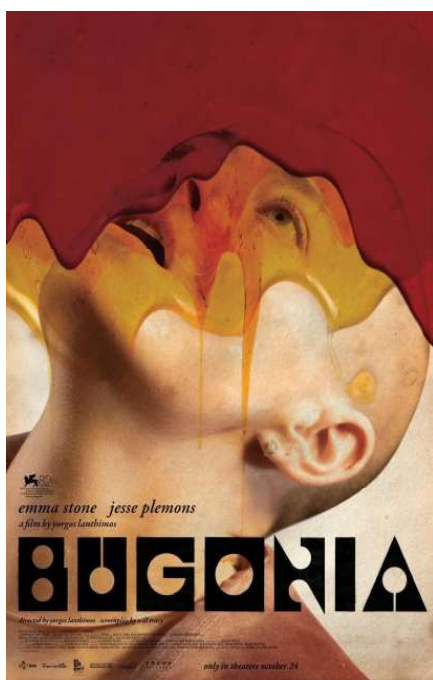
A MESA PUESTA...

GRUPO
Nexo

Bugonia

Rebeldía, abeja, poder

Una fábula distópica y ecológica que mezcla sátira política, suspense y poesía visual. Bugonia explora la rebelión de la naturaleza frente a la arrogancia humana.



Bugonia, de Yorgos Lanthimos, confirma al director griego como uno de los grandes fabuladores de nuestro tiempo. Inspirada en el clásico japonés *The Beast to Die* (1979), la película convierte una historia de secuestro en una parábola sobre el poder, la naturaleza y la locura civilizatoria. En un

✉

El reparto de Bugonia reúne a Jesse Plemons, Emma Stone y Willem Dafoe en un triángulo magnético de poder, deseo y redención. Su química sostiene el tono ambiguo del filme, alternando vulnerabilidad y violencia en interpretaciones que condensan la ironía, la tensión y la tragedia del universo lantimiano.

paisaje posmoderno, dos hombres raptan a una ecologista radical con la intención de dismantelar su movimiento, pero el confinamiento acaba invirtiendo las posiciones de víctima y verdugos.

Lanthimos despliega su característico universo de violencia contenida, humor negro y belleza enfermiza. Cada plano es una composición de extrañeza: un equilibrio entre lo grotesco y lo sublime. Las abejas, omnipresentes, simbolizan tanto la inteligencia colectiva como la amenaza latente de un mundo que reacciona ante el abuso humano.

Las interpretaciones de Jesse Plemons, Emma Stone y Willem Dafoe —habituales del director— dotan de una densidad moral al relato que trasciende el mero ejercicio de estilo. La película dialoga con *The Lobster* y *Poor Things*, pero aquí la fábula se torna más sombría, casi mística, como si el propio planeta reclamara justicia.

Bugonia no ofrece consuelo: es una alegoría de nuestra incapacidad para convivir con la naturaleza y entre nosotros mismos. Una obra hipnótica, inquietante y necesaria, que confirma que el cine de Lanthimos sigue siendo un espejo deformado —y certero— del mundo contemporáneo.



YORGOS LANTHIMOS

✉

Yorgos Lanthimos, nacido en Atenas en 1973, es uno de los cineastas más singulares del panorama contemporáneo. Su estilo inconfundible —distante, simbólico y de humor negro— ha redefinido el concepto de fábula moderna. Desde *Canino* hasta *Poor Things*, pasando por *The Lobster* o *La favorita*, ha construido un lenguaje propio basado en la incomodidad, la ironía y la exploración del poder y la identidad.

En Bugonia, su mirada alcanza una madurez inquietante: la parábola ecológica se mezcla con la sátira social y el lirismo visual, sin renunciar a su tono absurdo y provocador. Lanthimos confirma que su cine no busca respuestas, sino descolocar al espectador, obligándolo a pensar desde la belleza, la crueldad y el desconcierto.



La exposición La mitad del mundo. La mujer en el México indígena, que se extiende por cuatro sedes de Madrid —Casa de México en España, Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, Museo Arqueológico Nacional y el Instituto Cervantes— ofrece un amplio recorrido por la riqueza cultural de los pueblos origi-

narios de México desde una perspectiva centrada en la mujer. Con más de 400 piezas traídas desde México —incluyendo esculturas, cerámicas, textiles y óleos— desde periodos preclásicos hasta el siglo XXI, la muestra aborda tradiciones, roles rituales y simbólicos, saberes ancestrales y el papel de la mujer indígena como transmisora de cultura. Cada sede aborda un eje distinto: en Casa de México se explora “el ámbito divino”; en el

Thyssen-Bornemisza destacan piezas como el ajuar funerario de la “Reina Roja” de Palenque; en el Museo Arqueológico Nacional se presenta “el ámbito humano”, y el Instituto Cervantes acoge “Historias tejidas”, centradas en el arte textil y simbólico.

LA MITAD DEL MUNDO hasta el 15 de febrero en el Museo Nacional de Arqueología, el Museo Thyssen-Bornemisza, el Instituto Cervantes y la Fundación Casa de México.

LA NFL EN MADRID

Miami Dolphins - Washington Commanders

La emoción del fútbol americano llega a Madrid el 16 de noviembre de 2025 cuando el Estadio Santiago Bernabéu acogerá un partido de liga regular de la NFL. El gigante norteamericano desembarca en España consolidando a Madrid como centro neurálgico del deporte y del entretenimiento mundial.





CONFERENCIA



Conferencia 'Poetas de haiku viviendo en armonía con la naturaleza'

Casa Asia de Madrid presenta el próximo martes 11 de noviembre a las 18 horas la conferencia Poetas de haiku viviendo en armonía con la naturaleza: el haiku difundíéndose por todo el mundo, en conmemoración del fallecimiento de la poeta de haiku Kaga no Chiyo-jo.

MÚSICA

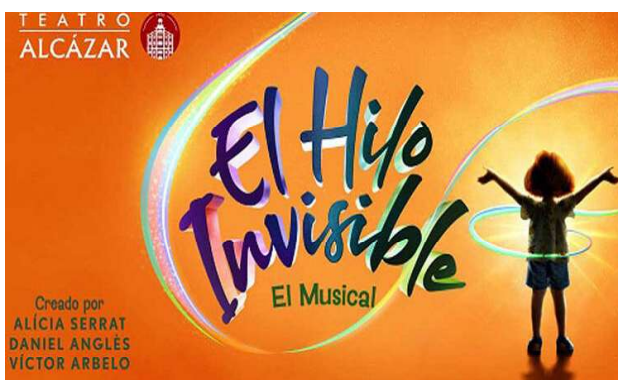


La Fundación Excelentia presenta el 'Concierto de Aranjuez'

El próximo sábado 8 de noviembre a las 19.30 horas, la Fundación Excelentia presenta en la Sala de Cámara del Auditorio Nacional de Música de Madrid el famoso Concierto de Aranjuez, del maestro Joaquín Rodrigo.



MUSICAL



Tras su éxito en Barcelona, llega a Madrid el musical 'El Hijo Invisible'

Llega al Teatro Alcázar de Madrid el musical El Hijo Invisible, basado en el cuento de Míriam Tirado que ha cautivado a miles de lectores hablando de los vínculos invisibles que nos unen a las personas que queremos.



TEATRO



'Sáhara, la barca del desierto', amor y el Frente Polisario en el Teatro del Barrio

Desde mañana hasta el próximo sábado a las 19.30 horas, y el domingo 9 a las 18 horas, el Teatro del Barrio de Madrid presenta la obra Sáhara, la barca del desierto.



LIBRO



'Beatles Monumental', tributo a los Fab Four en el aniversario de su visita a España

El 26 de noviembre en La Sala del Movistar Arena de Madrid la Banda de Late Motiv presenta la gira Beatles Monumental de homenaje al cuarteto de Liverpool.

"Vera, una historia de amor" de Juan del Val

La nueva novela de Juan del Val, ganadora del Premio Planeta 2025, combina confesión y ficción para explorar las contradicciones del éxito, el deseo y la culpa en una narración tan provocadora como íntima.

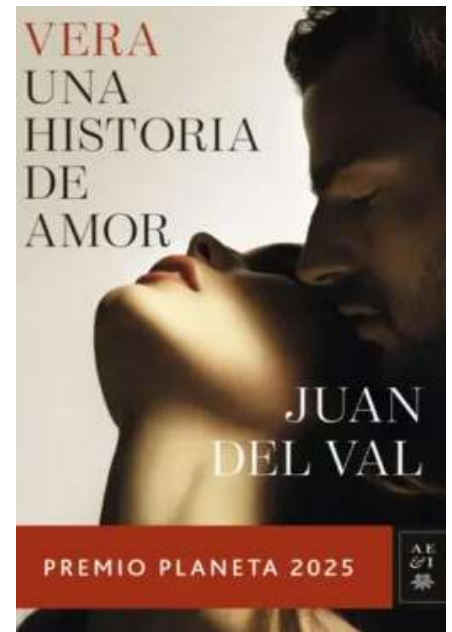
La novela Vera, una historia de amor de Juan del Val, ganadora del Premio Planeta 2025, plantea la historia de una mujer de alta sociedad sevillana que, tras treinta años de matrimonio con un marqués, rompe su rutina y se involucra con un hombre más joven procedente de un barrio humilde de Madrid. La prosa de Del Val busca un lector amplio, huyendo de planteamientos elitistas: una escritura directa, emocional y sin artificios, que privilegia la empatía sobre la complejidad formal.

El argumento funciona como una fábula moderna sobre el deseo, la libertad y la renuncia a las ataduras sociales. El retrato de Vera, que decide "aprender a ser libre", resulta más simbólico que introspectivo: la narración fluye sin brusquedad, pero su tono es más cómodo que urgente,

más construido que revelador.

A pesar de su atractivo inmediato —bien ambientada, con personajes reconocibles y una tensión sociocultural eficaz— la novela flaquea en su ambición literaria: no arriesga en estilo ni sorprende en estructura. Aun así, Vera brilla por su lectura ágil y su capacidad para conectar con el lector contemporáneo. Es una obra que cumple con creces su vocación popular, aunque se sitúe más cerca del éxito editorial que de la innovación narrativa.

La historia también sirve como espejo del propio autor, que vuelve a explorar el territorio de las emociones contemporáneas, el desencanto y las contradicciones del amor maduro.



JUAN DEL VAL

Escritor y periodista madrileño, combina en su obra provocación y autenticidad. Autor de éxito y rostro mediático, ha convertido la observación social en su sello narrativo, alternando ironía, confesión y crítica en retratos sinceros de la vida contemporánea.



LA LUNA DE LOPE / EL SOL DE LOPE

Los días 8 y 9 de noviembre, en la Sala Tirso de Molina del Teatro de la Comedia, Malebolge presenta un díptico de conciertos

donde verso, canto e instrumentos históricos recrean las luces y sombras del Siglo de Oro. Un homenaje sonoro y poético al universo de Lope de Vega.



Filipinas: el tesoro oculto del Pacífico

Filipinas emerge como uno de los destinos más fascinantes del sudeste asiático: un archipiélago de islas exuberantes, playas cristalinas y cultura vibrante que combina hospitalidad, historia colonial y naturaleza salvaje en una experiencia única para el viajero contemporáneo.



MANILA, TRADICIÓN Y MODERNIDAD

Manila, vibrante y caótica, es el corazón cultural y económico de Filipinas. Su mezcla de historia colonial, modernidad asiática y energía urbana se refleja en Intramuros, Makati y Escolta. Entre rascacielos y mercados, la ciudad ofrece un mosaico fascinante de contrastes, creatividad y memoria viva.

✉ texto: [SFS](#)

Una ventana por descubrir al Pacífico

Filipinas, con más de 7.000 islas, ofrece una diversidad natural y cultural difícil de igualar en Asia. Entre sus destinos más emblemáticos destaca Palawan, un edén de lagunas esmeralda, acantilados de piedra caliza y playas vírgenes. El Parque Nacional del Río Subterráneo de Puerto Princesa, Patrimonio de la Humanidad, y las islas de El Nido y Coron, con sus aguas turquesas y arrecifes de coral, son iconos del turismo sostenible.

Boracay, tras su rehabilitación ambiental, brilla de nuevo con su arena blanca y su ambiente cosmopolita. Ideal para quienes buscan relax y ocio en un entorno natural de alto nivel. Cebú, por su parte, combina playas y buceo con una intensa vida urbana y vestigios históricos de la colonización española, como la Cruz de Magallanes o la Basílica del Santo Niño.

En Bohol, los viajeros descubren las famosas Chocolate Hills, el santuario del diminuto tarsero filipino y ríos navegables que serpentean entre la jungla tropical. Siargao, conocida como la capital del surf del país, atrae a aventureros y amantes de la naturaleza con su ambiente bohemio y su espíritu ecológico.

La capital, Manila, mezcla modernidad y melancolía colonial: el barrio histórico de Intramuros, el bullicio de Makati y la efervescencia cultural del distrito de Escolta reflejan la vitalidad del país.

Completan el mosaico destinos menos conocidos como Camiguin, Samar o Apo Island, auténticos tesoros para el ecoturismo y el buceo. En conjunto, Filipinas se revela como un destino versátil, hospitalario y sorprendente, donde cada isla ofrece un universo propio de paisajes, sabores y tradiciones.



A Coruña combina mar, historia y modernidad en un entorno luminoso y acogedor. La Torre de Hércules, Patrimonio de la Humanidad, preside una ciudad abierta al Atlántico, con paseos costeros, gastronomía marinera, playas urbanas y un ambiente cultural que une tradición gallega y cosmopolitismo contemporáneo.

A CORUÑA

1. CIUDAD VIEJA

El casco histórico conserva el trazado medieval y rincones llenos de encanto como la plaza de María Pita, la Colegiata de Santa María del Campo o las callejuelas con tabernas tradicionales.



3. DOMUS - CASA DEL HOMBRE

Diseñado por el arquitecto Arata Isozaki, este museo interactivo explora la evolución y singularidad del ser humano. Es uno de los tres grandes museos científicos de la ciudad junto con la Casa de las Ciencias y el Aquarium Finisterrae.



2. PASEO MARÍTIMO

Con más de 13 kilómetros, bordea toda la ciudad desde el puerto hasta las playas de Riazor y Orzán. Ideal para caminar, ir en bici o contemplar el mar.



4. CASTILLO DE SAN ANTÓN

Antigua fortaleza defensiva del siglo XVI situada en una pequeña isla unida por un puente al paseo marítimo. Hoy alberga el Museo Arqueológico e Histórico.



5. TORRE DE HÉRCULES

Es el faro romano más antiguo del mundo aún en funcionamiento y Patrimonio de la Humanidad. Desde su cima se obtienen vistas espectaculares del Atlántico y de la ciudad.

6. PLAYA DE RIAZOR

Situada en pleno centro urbano, es el corazón costero de A Coruña. En verano se llena de vida y en invierno ofrece un paisaje poderoso con el oleaje atlántico.



Parque Natural de Los Alcornocales

El Parque Natural de Los Alcornocales, entre Cádiz y Málaga, es uno de los bosques de alcornoques más extensos del mundo. Refugio de biodiversidad y paisaje de nieblas atlánticas, ofrece rutas, ríos y sierras que revelan la esencia más pura y misteriosa del sur peninsular.

¿CÓMO LLEGAR?:

El Parque Natural de Los Alcornocales se alcanza fácilmente por carretera desde Algeciras, Tarifa o Jerez. Las principales entradas se sitúan en Alcalá de los Gazules y Los Barrios, con accesos señalizados y buenas conexiones desde la autovía A-381 y la red ferroviaria cercana.

RIQUEZA

El Parque Natural de Los Alcornocales alberga una de las mayores concentraciones de biodiversidad del sur de Europa. Su microclima húmedo, favorecido por los vientos atlánticos, permite el desarrollo de un bosque único de alcornoques, laureles, helechos y quejigos, donde prosperan especies

relictas propias de la laurisilva subtropical. En sus sierras y canutos viven ciervos, corzos, ginetas y meloncillos, junto a más de doscientas especies de aves, entre ellas el buitre leonado, el águila imperial y el milano negro. Los ríos y embalses albergan nutrias y una rica fauna acuática. Esta extraordinaria diversidad convierte a Los Alcornocales en un auténtico santuario natural y en un laboratorio vivo de conservación ecológica.

EN LA HISTORIA

La historia del Parque Natural de Los Alcornocales está profundamente entrelazada con la del territorio andaluz y su relación ancestral con la naturaleza. Desde tiempos prehistóricos, estas sierras fueron refugio humano y escenario de arte rupestre, con abrigos como los de Tajo de las Figuras, testimonio de comunidades cazadoras y recolectoras. Durante la dominación romana, sus montes aportaron madera y pastos, mientras que en época andalusí se consolidaron aldeas, fortalezas y rutas comerciales, aprovechando la riqueza forestal y su posición estratégica entre el Atlántico y el Mediterráneo.

Tras la Reconquista, Los Alcornocales se convirtieron en tierras de frontera y, más tarde, en espacio de caza, pastoreo y aprovechamiento tradicional del corcho. La extracción artesanal de este material, junto al carboneo y la ganadería, modeló una cultura rural singular que ha perdurado durante siglos. En el siglo XIX, con el auge

del comercio y las comunicaciones, la zona adquirió relevancia económica y ecológica, aunque también sufrió procesos de sobreexplotación.

Su declaración como Parque Natural en 1989 marcó un punto de inflexión: reconoció el valor excepcional de su patrimonio natural y cultural, garantizando su conservación y promoviendo un modelo de desarrollo sostenible que une historia, paisaje y vida rural en equilibrio.



Visitar Los Alcornocales es adentrarse en un bosque de nieblas, silencio y vida. Senderos, cascadas y miradores invitan a descubrir un paisaje intacto donde la naturaleza se muestra en su forma más pura y majestuosa.



Cinc Sentits

emoción catalana en plato

✉ A MESA PUESTA por **SFS**

Las dos estrellas de Jordi Artal.

Jordi Artal, chef autodidacta y alma de Cinc Sentits, fusiona raíces catalanas y técnica contemporánea. Su cocina emocional reivindica el territorio, la memoria familiar y la autenticidad del sabor esencial.



Cinc Sentits, en el corazón de Barcelona, ofrece una experiencia gastronómica sensorial y contemporánea. El chef Jordi Artal combina raíces catalanas y técnica vanguardista en un menú que celebra el territorio con elegancia y emoción.

En Cinc Sentits, la cocina catalana alcanza una expresión contemporánea de elegancia, emoción y memoria. El chef Jordi Artal, distinguido con dos estrellas Michelin, propone una experiencia que va más allá del sabor: un recorrido por la identidad sensorial de Cataluña interpretada desde la sutileza técnica y el respeto al producto. El menú degustación, estructurado como una secuencia narrativa, combina precisión y alma. Platos como la gamba roja de Palamós con fondo de sus cabezas o el cerdo ibérico con mostaza de algarroba y manzana asada son ejemplos de un equilibrio entre tradición y creatividad. Cada bocado revela una cocina consciente, donde el paisaje, el mar y la huerta dialo-

gan con la memoria gustativa del comensal. El servicio, impecable pero cercano, guía con naturalidad por una cuidada selección de vinos que refuerza la coherencia del discurso gastronómico. El espacio, sobrio y cálido, acompaña la experiencia con una estética de serenidad contemporánea.

No busca deslumbrar por exceso, sino emocionar desde la pureza del sabor y la armonía. Es una propuesta que entiende la alta cocina como un acto de autenticidad, donde cada detalle —del pan al maridaje— está pensado para despertar, literalmente, los cinco sentidos. Una celebración de la sensibilidad culinaria.