

PARADORES

2013 AUTUMN OTOÑO NÚMERO 1



85 ANIVERSARIO DE PARADORES | 85TH ANNIVERSARY OF PARADORES



CARA A CARA CON NATALIA VERBEKE | CORIAS: EL ESCORIAL ASTURIANO | JESÚS CALLEJA: LA VIDA COMO DESAFÍO

Que
te
co
mo!

jamones
BLÁZQUEZ



www.jamonesblazquez.com
Síguenos en facebook



Presidenta Consejera Delegada
Angeles Alarcó

Director General
Juan José Zaballa

Secretario General
Rafael Lemes

Director
Ramón Ongil

Consejo editorial
Sandra Gutiérrez
Juan Peiro
Gerard Olivares
Ana Martínez

Redacción
Editorial MIC
Isabel Herrera | María José Prieto
Luis Tejedor Pérez | Isabel Lavín
Susana Vergara | Ana Xeoane

Diseño
Editorial MIC

Fotografía
Archivo Paradores | Archivo Editorial MIC
Félix Ordóñez | Norberto Cabezas
Stock.xchng | Fotolia.com (Abuelo Ramiro)
Dostoievski Design | Truc Comunicación

Publicidad
Editorial MIC
902 271 902
987 27 27 27

MADRID: Iván Anguita
BARCELONA: Belén Matè · Àngel Ferrándiz
LEÓN: Benita Espadas | Esther García
VALLADOLID: Virginia de la Bastida

Producción editorial



Editorial MIC
Tel. 902 271 902 • Fax: 902 371 902
E-mail: mic@editorialmic.com
www.editorialmic.com

D. L.: LE-1041-2013

www.parador.es



7 INDEX

48

INDICE

CARTA DE LA PRESIDENTA 04 Paradores y Tú	LETTER FROM THE PRESIDENT Paradores & You
85 ANIVERSARIO 7 Gredos: Descansar a cuerpo de rey	85TH ANNIVERSARY Gredos: Resting like a king
AGENDA 17 Exposiciones, conciertos, danza y teatro	CULTURAL CALENDAR Exhibitions, concerts, dance and theater
APPs VIAJERAS 21 Viajeros on line	TRAVELING APPs Travelers on line
PRIMERA PARADA 22 Corias: El Escorial asturiano	FIRST STOP Corias: El Escorial from Asturias
CARA A CARA 32 Con Natalia Verbeke	FACE TO FACE With Natalia Verbeke
DEPORTE [CON NOMBRE PROPIO] 37 Jesús Calleja: La vida como desafío	SPORTS [WITH PROPER NAME] Jesús Calleja: Life as a challenge
SALUD&BELLEZA 43 Santo Estevo: Rituales de Bienestar	HEALTH & BEAUTY Santo Estevo: Wellness treatments
COCINA DE OTOÑO 48 Días de Setas y Pucheros	AUTUMN CUISINE Days of mushrooms and stewpots
PREMIUM 55 Acuicultura Ecológica: Caviar de Riofrío	PREMIUM Organic Aquaculture: Caviar de Riofrío
SABÍAS QUÉ 56 El misterio de Cardona	DID YOU KNOW? The mystery of Cardona
EN RUTA 58 Museo de la Evolución Humana	EN ROUTE Museum of Human Evolution
MUSIC 60 Mayumana Ariadna Castellanos	MUSIC Mayumana Ariadna Castellanos
REGÁLATE PARADORES 62 www.parador.es	TREAT PARADORES www.parador.es
BODAS DE OTOÑO 64 Universo de datalles a tu alcance	AUTUMN WEDDINGS A universe of details at your fingertips
IN&OUT 66 Atrévete y participa!	IN&OUT Dare to Participate!





Angeles Alarcó Canosa

Presidenta-Consejera Delegada de Paradores

Queridos amigos:
Es un placer para mí poder ponerme en contacto con ustedes a través de este medio, ¡nuestra nueva revista!

Sabemos que viajar acerca a las personas que comparten esa experiencia, pero también estrecha vínculos entre culturas, entre regiones, entre países. Contribuye al entendimiento y al respeto mutuo por lo que es sin duda un medio privilegiado para el crecimiento personal. Por lo tanto no dejen de viajar.....

Estamos en un momento en que necesitamos mirar hacia delante, no quedarnos anclados en un día a día que no nos da el equilibrio necesario para ser ecuanímenes con nuestros juicios y positivos con nuestros objetivos a conseguir. Salir fuera de la rutina nos da eso, otra visión, otra perspectiva y nos pone las pilas para llevar a cabo nuevas actividades. Por estos motivos añadidos, les recomiendo que no dejen de viajar....

Quien quiera salir de su casa, pero sentirse como en ella, no puede dejar de vivir la experiencia de estar en un Parador.... y viajar conociendo España.

Les propongo que aprovechen y se unan a nuestras ofertas y propuestas de esta temporada, con actividades que organizamos con motivo del otoño y de la Navidad.

Como no podía ser de otro modo, yo soy fan de Paradores. A los que trabajamos para esta compañía nos encanta compartir con los demás la pasión que sentimos por ella y lo que disfrutamos haciendo posible que otros también disfruten. Por eso, a lo largo de la historia, hemos querido mejorar el servicio y atenciones que les damos y cuidar de los maravillosos lugares en donde se ubican nuestros establecimientos.

Una historia que ya tiene mucho recorrido. Acabamos de cumplir 85 años desde que se abrió el primer Parador, en "Gredos", 85 años siendo su destino de viajes, 85 años siendo referente en el mundo del turismo, 85 años desarrollando el turismo en España y abriendo edificios de gran riqueza patrimonial e histórica al público general y lo vamos a celebrar con todos ustedes con eventos, promociones y paquetes especiales.

Paradores en estos 85 años ha hecho una labor formidable: somos garantes de la historia y de las tradiciones en la diversidad de la cultura española. Hemos desarrollado económicamente los lugares en los que se ubican. Damos difusión de la variedad gastronómica de nuestro país y somos referentes de calidad de la misma. En definitiva, lo que se inició como un proyecto de desarrollo turístico nacional hoy es una realidad de 94 Hoteles & Restaurantes en lugares increíbles, con una marca de calidad de gran reputación en el mundo entero, pero especialmente querida y sentida dentro de nuestro país.

Ahora nos estamos modernizando para dar valor añadido a los atributos ya conseguidos, para seguir ganando en las comodidades que nos solicitan los clientes del siglo XXI: wi-fi, nueva página web, nuevos amenities, nuevas decoraciones, nuevas instalaciones deportivas y hasta nuevas aperturas como la del Monasterio de Corias o nuevos espacios gastronómicos, como la inauguración del Dry Snow Restaurant & Cocktail Bar in Arties.

Me gustaría abrir la posibilidad a todos aquellos que quieran recibir alguna recomendación o sugerencia para iniciar su viaje por España, me envíen un mail a: presidencia@parador.es, personalmente les contestaré. De esas peticiones de recomendación, al menos cinco, serán publicadas en cada nueva revista que editemos. Les dejo mis primeras sugerencias y les doy las gracias por ser nuestros amigos y clientes...🌟

Dear friends
It is a real pleasure for me getting in contact with you through this medium, our new magazine.

We know that travelling makes the individuals sharing this experience come closer, but travelling also establishes links between cultures, regions and countries. It contributes to understanding and respect. For this reason, it is a privileged medium for personal growth. Let us travel forever...

We are living in a situation in which we need looking forward, not staying in a daily routine which does not give us the necessary balance to be equable with our judgements and positive with our targets. Leaving our routine gives us a different vision, another perspective and new energies to execute new activities.

For all these reasons, we recommend that you go on travelling...

All those wishing to go out but feeling as if they were at home, should not miss the chance and stay at one of our Paradores...and travel discovering Spain.

We suggest that you join our offers and proposals for this season, with special activities for Christmas Eve.

I cannot but be a fan of Paradores. All of us working for this company are pleased to share our passion and our pleasure making your pleasure possible. For this reason, throughout our history, we have been working hard to improve service and attention paid to you and taken care of all these wonderful sites in which our hotels are located. We already have a large background, and just have been celebrating the 85th anniversary of our first opening in the Gredos mountains; we have been your destination for 85 years; 85 years being a reference in the world of tourism. 85 years developing tourism in Spain and opening hotels in buildings of large patrimonial and historical wealth. We are going to celebrate this anniversary with all of you with events, promotions and special packages.

In these 85 years, Paradores has made a great job: we are guarantors of the history and the traditions of the diversity of Spanish culture. We have developed the economy of the areas in which our Paradores are located. We make the gastronomic variety of our country known and are the reference of its quality. In summary: what was launched as a project for the development of the national tourism has come true today in the reality of 94 Hotels & Restaurants in incredible locations, with a worldwide highly reputed quality brand, but specially loved and remembered in our country.

Now we are modernizing and updating to add value to the already achieved attributes, to add the kind of comfort demanded by our 21st-century guests: Wi-Fi, new website, new amenities, new decoration, new sport facilities and even new openings, like Corias Monastery or new gastronomic areas, like the Dry Snow Restaurant & Cocktail Bar in Arties

I would like to open the possibility that all those wanting a recommendation or proposal for their trip to Spain send me an e-mail to presidencia@parador.es; I will personally answer your e-mails. At least five of these requests for recommendations will be published in every new issue.

These are my first suggestions, and I want to thank you for being our friends and guests... 🌟

1

Vivir *la experiencia de visitar el primer parador*

Live the experience of visiting the first Parador



2



Sugerencias de la Presidenta

Conocer

los secretos que esconde el Parador de Cardona

Know the secrets behind the Parador de Cardona

3



Disfrutar *de un buen masaje en uno de nuestros spas*

Enjoy a nice massage in one of our spas

4



Celebrar *las navidades en uno de nuestros Paradores*

Celebrate Christmas in one of our Paradores

Descubrir

la sobrecogedora arquitectura del Monasterio de Corias

Discover the breathtaking architecture of the Monastery of Corias

5



6

Aprender

con un curso de micología, a distinguir las setas comestibles

Learn how to distinguish edible mushrooms through a mycology course





*diselo
con
caviar*


RIOFRÍO
CAVIAR



Porque hoy está permitido pecar
958 322 621 • www.caviarderiofrio.com



GREDOS

Descansar a cuerpo de rey

RESTING LIKE A KING

PARADORES CELEBRA EL 85 ANIVERSARIO DE GREDOS, EL PRIMER ESTABLECIMIENTO DE LA RED, INAUGURADO POR ALFONSO XIII EN 1928.

PARADORES CELEBRATE THE 85TH ANNIVERSARY OF GREDOS, THE FIRST ESTABLISHMENT OF THE SUBSEQUENT NETWORK OF PARADORES, INAUGURATED BY KING ALFONSO XIII IN 1928.



The pioneer's birthday El cumpleaños del pionero

LA PRIMERA IDEA FUE DEL MARQUÉS DE LA VEGA INCLÁN. ERA 1910. EL GOBIERNO DE ENTONCES ESTABA EMPEÑADO EN MEJORAR LA IMAGEN INTERNACIONAL DEL PAÍS Y DAR ALBERGUE A LOS VIAJEROS QUE GLOSABAN LAS BONDADES DE ESPAÑA.

Texto/Written by: **Susana Vergara Pedreira**

A don Benigno, militar, pintor, viajero y mecenas, creador del Museo del Greco en Toledo, de la Casa Cervantes en Valladolid y del Museo Romántico de Madrid, le gustaba la naturaleza agreste de Gredos y propuso al rey levantar allí un alojamiento, para que los viajeros disfrutaran de la belleza de un lugar que él admiraba. Alfonso XIII en persona, entusiasmado con la idea, eligió el emplazamiento. Conocía bien el lugar porque acostumbraba a ir de caza. Era un lugar casi secreto, apartado de todas las sendas transitadas entonces por las caballerías. El monarca había celebrado por allí la primera cacería regia y había dado protección legal a la cabra hispánica, tesoro de furtivos. A falta de otros lugares donde alojarse, en la Venta del Obispo le esperaban sus ayudantes montados a lo-

mos de un artefacto insólito en aquellos tiempos: su coche. Tal vez fuera la dureza del camino de regreso, los 170 kilómetros de vuelta, o las dificultades para alojar a todos los invitados a su boda regia con la bella Victoria Eugenia, que tuvieron que alojarse hasta en casas particulares, lo que impulsó al rey a levantar en Gredos un pabellón de caza, un vetusto edificio de piedra gris, madera y pizarra. Una especie de pequeño Escorial en un lugar único. Fue el primer parador. Apenas una decena de habitaciones, una biblioteca y un gran salón con chimenea, que aún se mantiene. El rey y cincuenta invitados asistieron a la inauguración. Era el 9 de octubre de 1928. Comenzaba ahí la larga historia de una red de Paradores, llamada inicialmente Junta de Paradores y Hosterías del Reino, que pusieron en la senda del desarrollo parajes

The first idea came from the initiative of the Marquis de la Vega Inclán in the year 1910. The government at the time was committed to improving Spain's international image and providing accommodation for travelers who glossed the virtues of the country.

Don Benigno, military man, painter, traveler and patron of the arts, creator of the Museo del Greco in Toledo, the Casa Cervantes in Valladolid and the Museo Romántico in Madrid, liked the rugged nature of Gredos and he suggested to the King to build a place of accommodation so that travelers could enjoy the beauty of a place he admired. Alfonso XIII, excited by the idea, chose the location personally. He knew the place well because he would frequently hunt there. It was an almost secret place, away from all the busy paths that were by then well travelled by horsemen. The monarch held the first royal hunt there and gave legal protection to the Spanish goat, a treasure for poachers. Lacking a place



to stay, in the Venta del Obispo, his assistants awaited for him on the back of what was a strange artifact at that time: his car. Maybe it was the difficulty of the route home, the 170 miles journey, or the difficulties he found to accommodate all the guests, who even had to stay in private homes, during his royal wedding with the beautiful Victoria Eugenia what prompted the king to erect a hunting lodge in Gredos, an ancient building of grey stone, wood and slate. Like the Escorial, but on a smaller scale, located in a unique place. It was the first parador. Just a dozen rooms, a library and a large lounge with a fireplace, which still remains. The King and fifty guests attended the opening. That was on October 9, 1928.

Hence the long history of a network of Paradores, initially called Junta de Paradores y Hostelerías del Reino began. They contributed to the development of places with great nature and landscape value, only known by the locals, and brought progress to remote places. Gredos also meant the start of tourism as a business in Spain. Today this establishment is very different from the one known by Alfonso XIII, although not as much as to be unable to imagine the evenings

the king spent there. The library, lounges with fireplaces (even in summer, it is Gredos), canopy beds, hunting trophies in the rooms, wood in every corner, pictures with scenes of work in the field and its terraces, even when they are covered with snow, which intrepid travelers love to enjoy with a nice warm blanket.

Walking along the rooms is walking through Spain's history. Gredos was not only the refuge of this monarch when he went hunting. In these lounges Jose Antonio Primo de Rivera and his colleagues got together to design the political group Falange. It was there where the first tourists arrived attracted by the accounts of travelers dazzled by the uniqueness of Spain and the hospitality of its people. The Salón del Silencio remains intact, where seven Spanish politicians forged the Spanish Transition.

An austere chamber where they discussed, debated and rejected the Magna Carta and in which the original furniture still remains. And as usual its breathtaking scenery, its impenetrable granite wall and the softness of its pasture, the clarity of its waters and its imposing summits. An infinite landscape that forged men and overwhelmed kings.

de gran valor paisajístico y natural que sólo sus vecinos conocían y llevó el progreso a lugares recónditos. Gredos supuso además el arranque del turismo como empresa en el país.

El parador es hoy muy diferente al que conoció Alfonso XIII, pero no tanto como para no imaginar las veladas del rey. Se conserva su biblioteca, los salones con chimenea (aunque sea verano, que es Gredos), las camas con dosel, los trofeos de caza en las estancias, la madera en todos los rincones, los cuadros con escenas del trabajo en el campo y sus terrazas, incluso cuando están nevadas, que a los viajeros más intrépidos les gusta disfrutar abrigados con una buena manta.

Recorrer sus estancias es hacerlo por parte de la historia del país. Gredos no sólo fue refugio del monarca en sus escapadas para ir de cacería. En sus salones se reunió José Antonio Primo de Rivera y sus

*“Y sigue igual
su impresionante paisaje,
su impenetrable murallón
de granito y la suavidad
de sus pastos,
la transparencia
de sus aguas y la imponente
figura de sus cumbres.
Paisaje infinito que
forjó hombres y
sobrecogió a reyes”*

colaboradores para diseñar la Falange. Allí llegaron los primeros turistas atraídos por los relatos de viajeros deslumbrados por la singularidad de España y la hospitalidad de su gente. Se mantiene intacto el Salón del Silencio, en donde siete políticos españoles fraguaron la Transición española. Un austero aposento en el que discutieron, debatieron y rebatieron la Carta Magna y que conserva aún el mobiliario original. Y también la llamada Trocha Real, el primer camino que tomó Alfonso XIII y que él mismo mandó acondicionar.

Y sigue igual su impresionante paisaje, su impenetrable murallón de granito y la suavidad de sus pastos, la transparencia de sus aguas y la imponente figura de sus cumbres. Paisaje infinito que forjó hombres y sobrecogió a reyes.

Qué hacer

Su ubicación en plena sierra permite realizar numerosas actividades al aire libre y deportes de aventura. Excursiones a caballo, en bicicleta de montaña, a pie o en quad, montañismo, pesca o senderismo, esquí de travesía y de fondo, bajada en trineo, rutas con raquetas de nieve o lectura al calor de la chimenea son algunas de las propuestas del para-



“And as usual its breathtaking scenery, its impenetrable granite wall and the softness of its pasture, the clarity of its waters and its imposing summits. An infinite landscape that forged men and overwhelmed kings”



What to do

Its location in the heart of the mountains allows guests to enjoy numerous outdoor activities and adventure sports. Horseback riding, mountain biking, walking, driving a quad, climbing, fishing and hiking, cross-country skiing or ski mountaineering, going sledging, snowshoe routes or reading in the warmth of the fireplace are some of the proposals suggested by this Parador. For the more experienced mountaineers it is recommended to climb Gredos or an introduction to climbing

in the Escuela Alpina. It is essential to visit the Laguna Grande, the Circo de Gredos, the Valle del Tiétar or the Valle del Jerte in Extremadura. In June the Festival del Piorno (Spanish Broom) is celebrated and the villages of the area are decorated and adorned with this plant. There are also guided tours for bird watching with the help of a biologist - information is provided at the Parador- as well as the Adventure Park in the trees, open all year round.

On the plate

The Avila T-bone steak, the beef from the Valle Amblés, the lamb and the kid are the star dishes. Not to mention the so-called "pamplina", a kind of tiny and delicious watercress, the "patatas machaconas" (Spanish style mashed potatoes), the "migas del pastor" (Shepherd's style fried breadcrumbs), smoked trout, the delicious legumes from Ávila and El Barco de Avila beans. For dessert, custard and, of course, the "Yemas de Santa Teresa" (made with egg yolks and sugar). All this can be tasted in La Huerta del Rey, the parador's restaurant. 🍷



Cartel promocional del Parador de Gredos
realizado por Roberto Domingo
(París, 1883 – Madrid, 1956)

Promotional Poster Parador de Gredos
made by Roberto Domingo
(Paris, 1883- Madrid, 1956)

Parador. Para los más expertos montañeros se recomienda la subida a Gredos o la iniciación a la escalada con la Escuela Alpina. Imprescindible conocer la Laguna Grande, el Circo de Gredos, el Valle del Tiétar o el extremeño Valle del Jerte. En junio se celebra el Festival del Piorno, cuando los pueblos de

la zona se decoran y engalanan con esta planta. Hay también rutas guiadas para el avistamiento de aves con ayuda de un biólogo, con información en el propio Parador, y el Parque de Aventuras en los árboles, abierto todo el año.

En el plato

El chuletón de Ávila, la ternera del Valle Amblés, el cordero y el cabrito son los platos fuertes. Sin olvidar la llamada 'pamplina', una especie de diminutos y exquisitos berros, las patatas machaconas, migas del pastor, trucha ahumada, las ricas legumbres abulenses y las judías de El Barco de Ávila. De postre, natillas serranas y, por su puesto, Yemas de Santa Teresa. Todo en La Huerta del Rey, el restaurante del Parador.

VISITAS OBLIGADAS

Almanzor: el pico que conquistó el califa

De regreso de una de sus batallas contra los reyes cristianos, acampó Almanzor con su ejército y escuchó la fábula de los zagales. Dicen las crónicas que dejó el descanso del guerrero, montó a caballo y cabalgó hasta la Laguna Grande y allí divisó el gran pico, la gran cumbre de Gredos, y que con su corcel, si no es cuento la leyenda, escaló los 2.592 metros hasta la cima para escuchar bien las voces legendarias que atemorizaban a los lugareños. Pero en el risco, se hizo el silencio. Largo y espeso. Tanto, que asustó a los pastores. Temerosos por su vida, gritaron los pastores el nombre del califa y el eco lo multiplicó sin descanso. Gredos entero supo que había tomado la plaza, que aquel era su pico, el Almanzor. Y así fue bautizado el pico más alto del Sistema Central.

La Trocha Real: camino por orden regia

Era una senda de tierra transitada por pastores y rebaños. Sorteando riscos, en un paraje magnífico. Hasta que Alfonso XIII ordenó convertir la vereda en camino. Una calzada adoquinada con grandes losas de granito que trazaron los canteros de la zona. La senda facilitó la comunicación en el mazo y el paso del ganado y hoy es uno de los

*“Tiene Gredos aroma a almizcle
y enebro, a naturaleza
en su esplendor”*



Must-see

Almanzor: the peak conquered by the caliph

Returning from one of his battles against the Christian kings, Almanzor camped with his army and heard a fable from the lads. The chronicles say that the warrior stopped his rest, mounted his horse and rode to the Laguna Grande where he saw the great peak, the great summit of Gredos, and with

his steed, if the legend is true, he climbed the 2592 meters to the top in order to hear the legendary voices that terrorized the locals. But once on the ridge, there was silence. Long and thick. To such an extent that it scared the shepherds. Fearful for their lives, the shepherds shouted the name of the caliph and the echo repeated itself relentlessly. The whole of Gredos knew he had conquered the site and that was his

peak, the Almanzor. And so it was named the highest peak in the Sistema Central.

The Trocha Real: A road by royal order

It was a dirt path traveled by shepherds and their flocks. Dodging cliffs, at a magnificent spot. Until Alfonso XIII ordered to turn this path into a road, a walkway paved with large slabs of granite made by the local stone-carvers, the path made communication

*“Between two plateaus,
between both Castiles, between
two rivers; it is a territory
with a long history chosen by
man since the Neolithic time.
A wall built to tame the North
Wind and turn southern
clouds into soft rain”*

easier in the mountains and facilitated the passing of cattle. What is more, today it is one of the great tourist attractions of Gredos. A walk in a place with history and spectacular scenery crossing the Prado de las Pozas, which is still used for grazing, getting into the mountain and rising towards Los Berrones and the Circo de Gredos.

The Laguna Grande: Legendary waters

The sounds coming from the mountains had been always feared. Legends told by the shepherds at night, around the glow of a bonfire. Stories about screams and voices submerged in the dark lakes of Gredos. The largest of these being the Laguna Grande. The melting of a glacier modeled its shape. The same ice which returns each winter, as its waters, cold all year, freeze like a big mirror. In 1972 a shelter was built there, and it is at this point where the trips to the summits start.

Gredos: infinite forests and meadows in the Jurassic

Gredos smells like musk and juniper, like nature in its splendour. A gorgeous melojo and Scots pine forest ascending to the meadows of the summit before the landscape becomes rocky and the mountain turns into a huge granite wall. Gredos emerged during the Primary Age with the first magma, under an ancient sea that evaporated and a glacier that shaped its landscape when melting. Today, gentle meadows have covered the place where the Jurassic spot was. Between two plateaus, between both Castiles, between two rivers; it is a territory with a long history chosen by man since the Neolithic time. A wall built to tame the North Wind and turn southern clouds into soft rain. 🌿



“Entre dos mesetas, entre dos Castillas, entre dos ríos, es territorio de larga historia elegido por el hombre desde el Neolítico. Un paredón levantado para domesticar el viento del Norte y convertir en suave lluvia las nubes del sur”

grandes atractivos turísticos de Gredos. Una caminata por un lugar con historia y un paisaje espectacular que atraviesa el Prado de las Pozas, que sirve aún hoy de pasto, y se adentra en la montaña, asciende hacia Los Berrones y va camino del Circo de Gredos.

La Laguna Grande: aguas de leyenda

Fueron siempre temidos los sonidos de la sierra, leyendas que contaban en la noche los pastores, al abrigo del fuego de una hoguera. Relatos de gritos y voces sumergidas en las oscuras lagunas de Gredos. La mayor de ellas, la Laguna Grande. El deshielo de un glaciar modeló sus límites. El hielo que vuelve cada invierno, pues sus aguas, frías todo el año, se congelan como un gran espejo. En 1972 se levantó allí un refugio, de donde parten las excursiones a las cumbres.

Gredos: bosque infinito y praderas en el Jurásico

Tiene Gredos aroma a almizcle y enebro, a naturaleza en su esplendor. Un bosque magnífico de melojar y pino albar que asciende hasta los prados de cumbre antes de que el paisaje se haga pedregal y luego la montaña se convierta en muro inmenso de roca granítica. Se levantó Gredos en el Primario con el primer magma, bajo un mar antiguo que se evaporó y un glaciar que modeló el paisaje en su deshielo. Ahora, suaves praderas han cubierto el lugar donde estuvo el Jurásico. Entre dos mesetas, entre dos Castillas, entre dos ríos, es territorio de larga historia elegido por el hombre desde el Neolítico. Un paredón levantado para domesticar el viento del Norte y convertir en suave lluvia las nubes del sur. 🌿



Soluciones ThyssenKrupp

Mantenimiento multimarca

Con nuestra experiencia unida a la de mantenedor exclusivo de la red de Paradores de Turismo de España nos permite ofrecerle contratos de mantenimiento personalizados, adaptados a sus necesidades y conforme a la normativa, para ascensores, montacargas, plataformas o puertas automáticas de garaje y peatonales, de todas las marcas del mercado.

sustainable  efficiency

ThyssenKrupp Elevadores
C/ Cifuentes, s/n - 28021 Madrid
Tel: 913 796 300 - Fax: 913 796 443
servicliente@thyssenkrupp.com
Tel: 901 101 031
www.thyssenkruppelevadores.com
comercial.tkees@thyssenkrupp.com

ThyssenKrupp Elevadores



ThyssenKrupp

disfruta del poder vegetal

Descubre las nuevas bebidas vegetales Alpro de Central Lechera Asturiana



Enriquecida con:

Calcio

Vitamina D



Enriquecida con:

Calcio

Vitamina B2

Vitamina B12

Vitamina D

Vitamina E

Bebida de avena con un agradable sabor

Delicioso sabor suave a almendras tostadas

Para más información visita nuestra web www.alproasturiana.es

EXPOSICIONES



MADRID

Velázquez y la familia de Felipe IV

Museo Nacional del Prado

Hasta el 9 de febrero de 2014

Por primera vez una exposición reúne los mejores retratos del pintor sevillano en la corte española. En estas 29 obras realizadas en la última década de servicio al monarca, la obra de Velázquez alcanzó una perfección no superada.

Velázquez and the family of Felipe IV

Museo Nacional del Prado

Until February 9, 2014

For the first time an exhibition gathers the best portraits of the Sevillian painter at the Spanish court. In these 29 works painted during his last decade of service to the monarch, Velázquez reached an unsurpassed perfection.

BILBAO

*Antoni Tàpies (1964-2009)**Del objeto a la escultura*

Museo Guggenheim Bilbao

Hasta el 19 de enero de 2014

La muestra pasa revista a la trayectoria escultórica del artista catalán a través de cien obras de diversas técnicas. Esta producción, que abarca cincuenta años, es un magnífico exponente de su evolución artística.

From Object to sculpture

Guggenheim Museum Bilbao

Until January 19, 2014

The exhibition is a review of the sculptures created by the Catalan artist throughout his career, a hundred works with a wide variety of techniques. These works, which cover a period of fifty years, are a magnificent example of his artistic evolution.



CONCIERTOS



GIJÓN

Los Chicos del Coro

Teatro Jovellanos. 30 de diciembre

La Coral de Saint Marc, popularizada por el celebre filme francés vuelve a nuestro país, donde ha encontrado un público dispuesto a disfrutar de las delicadas voces de sus jóvenes integrantes.

Los Chicos del Coro

Jovellanos Theatre. December 30

The Choir of Saint Marc, popularized by the famous French film, returns to our country, where it has found an audience willing to enjoy the delicate voices of its young members.

SEVILLA

Chucho Valdés

Teatro de la Maestranza. 15 de noviembre

Herederio de la tradición cimentada por su padre, Bebo Valdés, este pianista mezcla en sus dedos la magia del jazz y el sabor de la música cubana. Más que músico, Chucho Valdés es un alquimista de ritmos siempre dispuesto a sorprender.

Teatro de la Maestranza. November 15

Heir to the tradition founded by his father, Bebo Valdés, the pianist's fingers mix the magic of jazz and the taste of Cuban music. More than a musician, Chucho Valdés is an alchemist of rhythms, always ready to surprise you.



DANZA



A CORUÑA

Carmen

Compañía de Aida Gómez
Palacio de la Ópera. 9 de noviembre

La trágica historia de la cigarrera sevillana, mito universal, pasa el filtro de Aida Gómez para convertirla en una batalla por la libertad de la mujer.

Dance Company Aida Gómez
Palacio de la Ópera. November 9

The tragic story of the Sevillian cigar maker, a universal myth, seen through the eyes of Aida Gomez who makes it a fight for women's freedom.



VALLADOLID

El lago de los Cisnes

Ballet Nacional de Cuba

Teatro Calderón de la Barca
 29 de noviembre

Al clásico por excelencia de la historia del ballet, la genial coreógrafa cubana Alicia Alonso ha retocado su estructura dándole un vigor excepcional.

Swan Lake

National Ballet of Cuba
Teatro Calderon de la Barca. November 29

Being the quintessential class in the history of ballet, the great Cuban choreographer Alicia Alonso has refined its structure giving it a unique effect.



TEATRO



VALENCIA

Alegría Cirque du Soleil

Feria de Valencia. 28 de noviembre

Montaje emblemático de la compañía canadiense, este espectáculo a medio camino entre lo circense y lo opertístico ya ha sido contemplado por diez millones de personas en todo el mundo.

Alegría Cirque du Soleil

Feria Valencia. November 28

Iconic staging of the Canadian company, this show halfway between circus and opera has been already seen by ten million people worldwide.



SALAMANCA

Elling

Teatro Liceo. 14 de diciembre

Esta comedia, protagonizada por Carmelo Gómez, propone una reflexión sobre la madurez, la amistad y la confianza en un mundo en el que sólo sobreviven los más fuertes.

Elling

Lyceum Theatre. December 14

This comedy, starring Carmelo Gómez, is a reflection on maturity, friendship and confidence in a world where only the strong survive.

AJUSTAMOS
LOS PRECIOS A TU BOLSILLO.

AHORA

BONOAVE

de 10 viajes

35%

DE DESCUENTO

Además, gracias al servicio Combinado Cercanías,
los trayectos de Cercanías para el día del viaje te salen gratis.

renfe

Con Renfe puedes hacer planes.





Hay siglas que significan mucho

estamos donde nos pides

Somos EDP.

Estamos donde las personas y las empresas necesitan energía. Estamos donde el futuro nos exige, produciendo energía respetuosa con el medio ambiente. Estamos con nuestras familias esforzándonos en crear planes de ahorro y servicios que nos hagan el día a día un poco más fácil.

Porque somos tu compañía:
humana, innovadora y sostenible.
Juntos construimos el futuro



vive tu energía

línea edp
900 907 000
www.edpenergia.es



Viajeros on line!

Travelers on line!

Word Lens (iOS y Android)

Gracias a Word Lens, la cámara de su dispositivo puede convertirse en un traductor que le sacará de apuros en el extranjero. Esta aplicación usa la realidad aumentada para traducir cualquier texto escrito. Su funcionamiento es sencillo: seleccionar el idioma, apuntar con la cámara y ver en pantalla la información deseada en el idioma previamente requerido.

With Word Lens, your smartphone's video camera becomes a translator and helps you abroad. This app uses augmented reality to translate any printed text. It is easy to use: you just have to select the language, keep text in focus with your camera and the translation will be displayed on your screen in the pre-selected language.



Packing Pro (iOS)

Ante la tarea más ingrata de cualquier viaje, hacer las maletas, esta app se convertirá en un aliado imprescindible para evitar despistes de última hora. Mediante varias listas personalizadas y alarmas, *Packing Pro* le ayudará a preparar su equipaje y el de su familia en función del destino, climatología, días de estancia, etc.

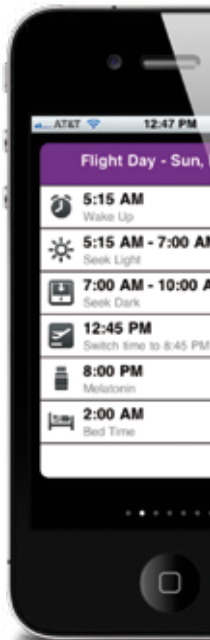
This app will be your ally when doing the most unrewarding task of every trip: packing. Thanks to it, you will avoid forgetting things at the very last minute. With different user-customizable lists and alarms, *Packing Pro* will help you prepare your own luggage and your family luggage depending on the destination, weather, length of your stay...



Jet Lag Genie (iOS)

Aunque no hay recetas milagrosas para evitar el jet lag esta aplicación permitirá afrontar este peaje físico de una manera más cómoda. Al introducir los datos de fechas de vuelo, destino y horas de sueño habituales la app propone, con un específico sistema de alarmas, cuándo y cuántas horas debemos dormir.

Although there is no silver bullet to avoid jet lag, this app helps you face this physical toll more comfortably. Once the data is entered (flight date, destination and how many hours you usually sleep), this app suggests, thanks to a specific system of alarms, when and how many hours to sleep.

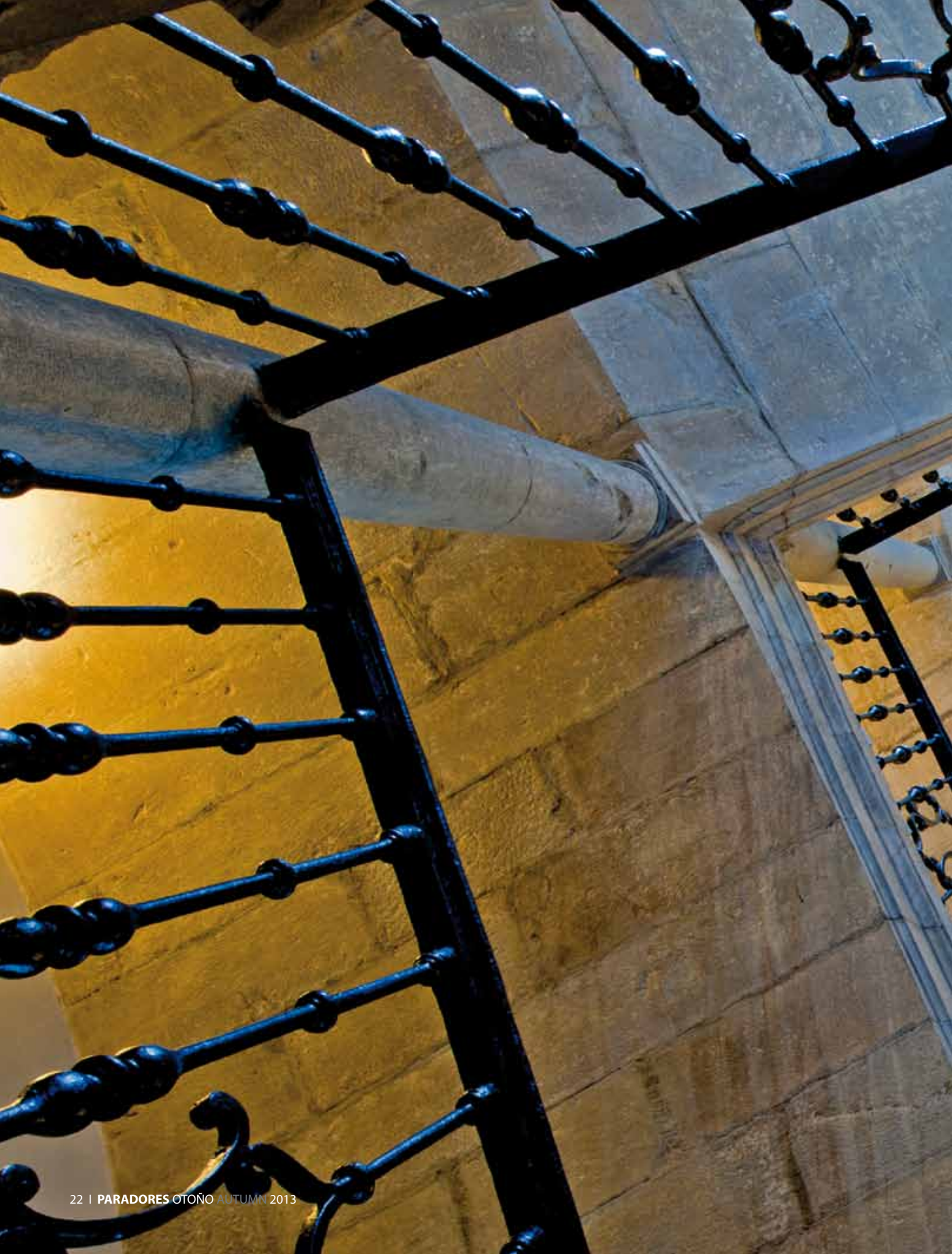


Postagram (iOS y Android)

¿Desde cuándo no envía o recibe postales? *Postagram* actualiza aquella entrañable costumbre poniéndola a la última. La aplicación, por sólo 0,99 €, se encarga de que lleguen al buzón real de su destinatario nuestras fotos de *Instagram*, acompañadas de los textos que redactemos. ¡Como las postales de toda la vida!

When was the last time you sent or received a postcard? *Postagram* updates this endearing custom. For only €0.99, this app sends to your addressees' letterbox your Instagram pictures along with a personal note. Just like traditional postcards!







CORIAS

El Escorial asturiano

EL RECIÉN ESTRENADO PARADOR RECUPERA EL PASADO DEL MONASTERIO DE SAN JUAN BAUTISTA DE CORIAS Y EXHIBE LO MEJOR DE ASTURIAS SUMIDO EN UN PAISAJE LLENO DE LEYENDA Y MISTERIO.

THE RECENTLY-OPEN PARADOR BRINGS BACK THE PAST OF THE MONASTERY OF SAN JUAN BAUSTISTA DE CORIAS AND SHOWS THE BEST PART OF ASTURIAS SURROUNDED BY A LANDSCAPE FULL OF LEGENDS AND MYSTERY.

EL VIGOR CON EL QUE LAS AGUAS DEL RÍO NARCEA SE ADENTRAN EN EL CONCEJO ASTURIANO HOMÓNIMO HA DEJADO SU IMPRONTA EN EL TERRENO. EN LOS PRIMEROS KILÓMETROS DE SU VIAJE HACIA EL ENCUENTRO CON EL NALÓN, SU CAUDAL DESCENDE CON FUERZA ESCULPIENDO UN PAISAJE ABRUPTO Y EXUBERANTE.

THE STRONG FLOW OF THE NARCEA RIVER HAS LEFT A MARK IN THE LAND WHILE GOING INTO THE ASTURIAN COUNCIL OF NARCEA. IN THE FIRST KILOMETERS ON ITS WAY TO MEET THE NALÓN RIVER, THE NARCEA RIVER DESCENDS VIGOROUSLY SCULPTING A STEEP EXUBERANT SCENERY.

Texto/Written by: **Isabel Herrera**

Sus cinceladas han dado forma a un espacio que se insinúa tan misterioso e impenetrable como magnético. Naturaleza y arquitectura dan la bienvenida por el suroeste a la comunidad asturiana vestidas de monumentalidad.

Poco después de surcar la capital del concejo, Cangas del Narcea, el río alcanza a la parroquia de Corias, asentada en su margen izquierda. Al otro lado de las aguas que salva un puente de piedra del siglo XIV, se alza con solemnidad el Monasterio de San Juan Bautista.

Este conjunto monumental arrastra historia desde el siglo XI. Fue fundado en 1032 y ocupado por monjes benedictinos. De su fábrica románica apenas se guarda el recuerdo, pues en los siglos XVI-XVII el monasterio renació de acuerdo a las pautas del estilo herreriano propio de la época. Un incendio registrado en el siglo XVIII obligó a su reconstrucción, entonces bajo las directrices de la corriente neoclásica. El resultado: un edificio de planta rectangular, articulado en torno a dos patios flanqueados en uno de sus lados por la iglesia y la sacristía –ajenas al suceso de las llamas–, y el refectorio y las cocinas.

La elegancia, la proporcionalidad, los volúmenes y la presencia del monasterio, de gran sobriedad decorativa, le han valido el sobrenombre de ‘El Escorial asturiano’. Declarado Bien de Interés Cultural en 1982, ha sido recuperado por la red Paradores como establecimiento hotelero con un impecable respeto a su arquitectura y esencia monacal. De este modo, el Parador

de Corias –el tercero que toma asiento en Asturias– se ha convertido en uno de los más grandes de toda la red, prestando un servicio de cuatro estrellas en el interior de un patrimonio adaptado a las necesidades del presente.

Las obras de recuperación y adecuación como parador nacional del Monasterio de San Juan de Corias, capitaneadas por el arquitecto José María Pérez González ‘Peridis’, se remontan a 2006. Sus resultados se dieron a conocer el pasado mes de julio, cuando acudía a inaugurar el establecimiento S. M. la Reina Sofía.

El parador

En sus estancias, articuladas en torno a los dos claustros de estilo neoclásico, se puede leer la trayectoria del edificio y de la comarca. Por sus pasillos se respira el ambiente monástico que dota de personalidad a un parador que derrocha cultura, se rodea de paisaje y se alimenta de la gastronomía típica.

La reconversión de este monumento en parador ha permitido recuperar y poner en valor los episodios mejor guardados de su historia: una minuciosa excavación arqueológica ha dejado a la vista los cimientos y restos de la iglesia fundacional. Paradores ha realizado un importante esfuerzo –con visibles resultados– por dar acomodo a la modernidad sin entrar en conflicto con el carácter del edificio, cuya expresión se mantiene intacta.

Se ha dotado al hotel de 86 habitaciones repartidas en tres plantas, bautizadas con nombre de reyes y otros personajes ilus-



Its waters have shaped a space that seems mysterious, impenetrable and magnetic. Nature and architecture greet Asturias from the southwest. Shortly after going through Cangas de Narcea, the capital city of the council, the river arrives in the parish of Corias, which sits on the left bank. After crossing a 14th-century stone bridge, the majestic Monastery of



San Juan Bautista welcomes the traveller. This monument was founded in 1032 and was occupied by Benedictine monks. There are no remains of its Romanesque factory because, in the 16th and 17th centuries, the monastery was rebuilt according to Herrerian style, which was typical of that period in Spain. In the 18th century, due to a fire, the monastery was reconstructed following neoclassical trends. The result was a building with a rectangular

floor plan organised around two courtyards flanked on one side by the church and sacristy (not damaged by the fire) and the refectory and kitchens.

Thanks to its elegance, proportionality, volumes and sober decoration, the monastery is also known as the "El Escorial from Asturias". In 1982, it was listed as a Cultural Interest Site and it is now a Parador that respects its original architecture and monastic essence.

The Parador de Corias, the third one in Asturias, is one of the biggest of all the Spanish Paradores and provides a 4-star service inside a heritage site adapted to contemporary needs. Back in 2006, architect José María Pérez González started leading the work of restoration and adaptation to make the Monastery of San Juan de Corias become a national Parador. Last July, Queen Sofía of Spain travelled to Corias to officially open the Parador.



*“El parador da cobijo a una exposición de pintura del artista portugués Rui Macedo”
“The Parador houses an exhibition of the Portuguese painter Rui Macedo”*

tres, iglesias de ciudades importantes, así como arquitectura típica, cuevas y villas marineras de la cultura asturiana, verdadera anfitriona del turista.

El resto de estancias y zonas comunes tampoco escapan a este recorrido por lo mejor de Asturias, vinculada a su ancestral actividad minera, así como al verde y el azul del paisaje, la firma que identifica al Principado.

El parador recibe a sus huéspedes en una espaciosa recepción en la que ya hace acto de presencia la influencia que la minería ha tenido en esta comunidad, leitmotiv que está presente también en la cafetería, apodada ‘Salón Bocamina’. Pero además de carbón, entre estos recios muros se percibe también la vida monástica de quienes otrora ocuparon asiento en el refectorio, hoy dispuesto como restaurante ‘San Juan Bautista’. Ni tampoco falta el recuerdo a los paisajes

que envuelven la estancia. No obstante su mayor tesoro lo constituye el claustro que retiene la pureza del original enfatizada por la iluminación.

Destaca también por su singularidad la antigua biblioteca del monasterio, renombrada como ‘Salón La Regenta’, un lugar que durante siglos ha sido depósito de ideas, de cultura y de inspiración. Además de estanterías repletas de saber, da cobijo a una exposición de pintura del artista portugués Rui Macedo.

Sin embargo, siendo y sintiéndose Asturias, el entorno de Corias recela un poco de la meteorología gris del Principado y presenta un microclima con más apego por el cielo soleado. Ello favorece una excelente producción vitivinícola de la que resultan caldos de marcada personalidad. Dicen, de hecho, que de abril a noviembre el tiempo se muestra muy afable en toda esta zona.

The Parador

The building is organised around two neoclassical cloisters and the visitor can read in its walls the history of the building and the region. In the corridors, the visitor can feel the monastic spirit of the monument. The Parador, surrounded by green areas, is full of culture and its restaurant offers Asturian *cuisine*.

The transformation of this monument into a Parador allowed to recall and give value to its best-hidden events: an extensive archaeological excavation has revealed the basement and remains of the first church. A huge effort, with visible results, has been made to give space to modernity keeping the buildings personality and structure. The hotel offers, on three floors, 86 rooms that have been named after the name of kings and distinguished men, churches in important cities, typical architecture, caves and fishing villages in Asturias, the



“De puertas hacia fuera, el paisaje ignora las sutilezas y se muestra pletórico sin pudor alguno”
“Outdoors, the landscape ignores the subtleties and brags about its abundance”

region that really hosts the traveller. The rest of the spaces and common areas also take part in this journey around the best parts of Asturias, a region that is highly linked to the mines and to its well-known green and blue landscape.

The hotel welcomes its guests at a large reception desk where the traveller can already see the mining influence. The mining activity is also present in the *café*, known as *Salón Bocamina* (Pithead Lounge). Not only is coal present inside the Parador's robust walls: we can also perceive the monastic life of those who had a seat in the refectory, which is now San Juan Bautista Restaurant. The landscape that surrounds the hotel is present inside it too. Nevertheless, its greatest treasure is the cloister that keeps the original purity emphasised by the lighting.

The old library also stands out thanks to its uniqueness and has been renamed as *Salón*

La Regenta (La Regenta Lounge, named after the famous literary character). It is a place where ideas, culture and inspiration have been kept for many centuries. Besides the shelves full of books, it houses an exhibition of the Portuguese painter Rui Macedo. Nevertheless, the Corias area, despite being proud of being in Asturias, has a microclimate characterised by its sunny sky. Thanks to it, an excellent wine is produced here. It is said, indeed, that from April to November the weather is very nice in this area.

The landscape

Outdoors, the landscape ignores subtleties and brags about its abundance. Forests of beeches and oaks coexist with birches, hazels, ashes, ancient yews and hollies. Muniellos Forest is the greatest evidence of this luxuriant nature. It was listed as a Strict Nature Reserve by UNESCO and it is located

El paisaje

De puertas hacia fuera, el paisaje ignora las sutilezas y se muestra pletórico sin pudor alguno. Bosques de hayas y robles que alternan con abedules, avellanos, fresnos, tejos milenarios y acebos. La mayor evidencia es el Bosque de Muniel, declarado Reserva Integral de los Muniellos por la Unesco dentro del Parque Natural de las Fuentes del Narcea: de visita ineludible, precisa reserva previa pues tiene un cupo de veinte visitantes diarios. Aquí se encuentra el mayor robledal de toda España y uno de los mejor conservados de Europa. Este bosque lleno de leyenda, fantasía y mitología astur, constituye un derroche de naturaleza que se mira en las aguas de sus lagos y lagunas –las más famosas, las Lagunas del Pico de la Candanosa– y en los arroyos y regueros, que son numerosos: dice un dicho popular que son tantos como días tiene el año. Semejante exceso

“Todas las estancias del parador reflejan distintos lugares y ambientes de la cultura asturiana”

favorece la riqueza faunística, con más de 150 especies que admirar: corzos, rebecos, jabalís, zorros, lobos, osos, águilas reales, nutrias... y urogallos, la población más estable de toda la vertiente asturiana de la Cordillera Cantábrica. La primavera y el otoño resaltan aún más si cabe el encanto de un bosque que apasionará a los amantes del senderismo.

Ya fuera del Parque se pueden valorar también otras opciones: practicar deportes náuticos o la pesca; dejarse conquistar por la arquitectura típica de esta zona, por sus gentes, sus tradiciones y su patrimonio; o entregarse por entero a su gastronomía, con la ternera, las fabes y la sidra como señas de identidad. Aunque la recomendación, claro, es que no se deje nada por hacer.

La historia al servicio del placer

El valor histórico y artístico de este monumento no ha puesto resistencia a las comodidades que garantizan un agradable descanso en unas instalaciones que responden a todas las necesidades actuales. Así, el Parador de Corias, uno de los últimos que se han incorporado a la red hotelera que este año celebra su 85 aniversario, dispone de piscina lúdica y spa, cabinas de tratamientos y gimnasio. Del mismo modo atiende las exigencias del turismo congresual o de grandes celebraciones, que encuentran en sus terrazas y claustros un perfecto escenario.

En los fogones del parador, la gastronomía típica define una carta no exenta de presentaciones vanguardistas. 🍴



UNA DECORACIÓN CUIDADA Y DETALLISTA

La decoración del parador está realizada en base a las experiencias descritas por cinco periodistas internacionales que, tras viajar hasta el Principado de Asturias y descubrir su belleza en numerosas rutas, la describieron en varios reportajes. Estas narraciones han sido utilizadas por los decoradores como documentación y apuntes en sus trabajos de diseño. Los prestigiosos interioristas **Luis Galliussi**, **Erico Navazo** y **Pepe Leal** han sido los encargados de “vestir” las zonas comunes y las tres suites, una cada uno. Se han incorporado numerosas piezas que han servido para plasmar el ambiente asturiano de la zona. Doce habitaciones han sido decoradas por las hermanas asturianas **Covadonga** y **María Teresa Clavería**, del estudio “El 30 de Campoamor” de Oviedo. Todas las estancias del parador reflejan distintos lugares y ambientes de la cultura asturiana, es el caso de las habitaciones que se denominan con nombre de reyes, personajes ilustres, arquitectura típica y villas marineras. 🍴

A TASTEFUL DECOR FULL OF DETAILS

Parador’s decor was based on the experiences narrated by five international journalists who, after visiting Asturias and discovering its beauty in different routes, described the region in several articles. These articles have been used as documentation and notes by interior designers during the designing process. The renowned interior designers **Luis Galliussi**, **Erico Navazo** and **Pepe Leal** were responsible for “dressing” the common areas and the three suites, one each. Different pieces have been used to capture the Asturian atmosphere of the area. Twelve rooms have been decorated by Asturian sisters **Covadonga** and **María Teresa Clavería**, who work in the Oviedo-based “El 30 de Campoamor” design studio. All the spaces and rooms in the Parador de Corias evoke the different places and atmospheres of the culture of Asturias. Such is the case of the rooms named after the name of kings, distinguished men, typical architecture and fishing villages. 🍴



“All spaces and rooms in the Parador evoke the different places and atmospheres of the Asturian culture”

in the Natural Park of Fuentes de Narcea. Visiting the forest is a must, but reservation is required since entrance is only permitted to twenty visitors daily. In this forest, we can find the biggest oak grove in Spain and one of the best preserved in Europe.

This forest is full of legends, fantasy and Asturian mythology and the abundant nature can be mirrored in the water of its lakes and ponds (the most famous ones are Pico de la Candanosa Lakes) and its many streams and rills (there is even a saying that states that there are as many streams as days in a year). Such abundance boosts the rich fauna since there are more than 150 species living there: roe deers, chamoises, wild boards, foxes, wolves, bears, golden eagles, otters... The population of capercaillies in this area is the most stable one in all the Asturian part of the Cantabrian Mountains. Spring and Autumn are the best seasons to enjoy the charm of this forest and hiking lovers will fall in love with this place.

History at the service of pleasure

The historical and artistic value of this monument has not been a handicap to offer the comfort that guarantees a pleasant rest in a place that meets all contemporary needs. The Parador de Corias is one of the last hotels of the Paradores chain and it has been opened in the year of Paradores' 85th anniversary. This hotel has a recreational swimming pool and spa, treatment rooms and a gym. Congresses and big events can be held in one of the terraces or cloisters of the Parador. Parador's kitchen offers a menu with traditional gastronomy as well as creative *cuisine*. 🌱



La iglesia renacentista del siglo XVII

Del complejo monástico de San Juan Bautista de Corias sobresale su iglesia, cuya construcción data de finales del siglo XVI bajo trazas renacentistas. Tiene planta de cruz latina, amplio presbiterio y una nave con capillas adosadas. Todo el interior está cubierto por una bóveda de cañón con arcos fajones, salvo la intersección del crucero, coronada por una cúpula sobre pechinas iluminada por una linterna.

Su retablo mayor, según los historiadores del arte, es uno de los mejores ejemplos del barroco en España y uno de los más monumentales de los construidos en Asturias. Fue realizado en el último cuarto del siglo XVII por dos vecinos de Villafranca del Bierzo (León), el arquitecto Francisco González

y el escultor Pedro del Valle. Algunos historiadores defienden que los restos del rey Bermudo I el Diácono, rey de Asturias, podrían estar aquí enterrados y no en la Catedral de Oviedo.

En una de sus capillas se guarda el conocido como Cristo de la Cantonada, un crucificado del siglo XII considerado entre las tallas más destacadas del románico asturiano. Tiene una calavera en los pies y, según los usos de la zona, hay que darse un golpe en la cabeza contra ella como remedio para aplacar el mal genio.

La iglesia no tiene fachada exterior por el hecho de estar integrada en el conjunto monástico. En el claustro se halla uno de sus dos puntos de acceso; el otro se encuentra en su lienzo principal. ↻



The 17th-century Renaissance church

The Monastery of San Juan Bautista de Corias is noted for its church, which was built in the late 16th century following a Renaissance style. It has a Latin cross floor plan, spacious chancel and a nave with chapels attached. The whole interior is covered by a barrel vault with traverse arches, except the intersection of the transept, surmounted by a dome on pendentives and illuminated by a lantern.

Its altarpiece is, according to art historians, one of the best examples of Baroque style in Spain and one of the most remarkable in Asturias. It was made in the last quarter of the 17th century by two locals from Villafranca del Bierzo (León) along with the architect

Francisco González and the sculptor Pedro del Valle. Some historians argue that the remains of Bermudo I, called “the Deacon” and King of Asturias, could be buried here and not in the Cathedral of Oviedo. One of its chapels keeps the carving Cristo de la Cantonada, a 12th century crucified Christ considered among the most notable Romanesque ones in Asturias.

It has a skull on his feet and, according to the local custom, you must hit your head against it as a remedy to calm the temper. The church has no exterior façade as it is integrated into the monastery. One of its two entrances is in the cloister, the other is in its main front. ↻



Natalia VERBEKE

Actriz Actress

Texto/Written by: Luis Tejedor López

TRAS QUINCE AÑOS DE CARRERA, NATALIA VERBEKE SE HA CONVERTIDO EN LA ACTRIZ MÁS RESPETADA DE SU GENERACIÓN SIN PERDER LA FRESCURA PROPIA DE *LA VECINA DE AL LADO*. Y ES QUE, PESE A CONVIVIR CON UN SECTOR AUDIOVISUAL EN HORAS BAJAS, NO LE FALTAN PROYECTOS DONDE VOLCAR UNA ENERGÍA QUE PARECE NO TENER FIN. EN ELLA NO HAY SECRETOS NI POSES. TAL COMO AFIRMA ROTUNDAMENTE “ME CONSIDERO UNA ACTRIZ Y BASTA”.

WITH A CAREER THAT SPANS FIFTEEN YEARS, NATALIA VERBEKE HAS BECOME THE MOST RESPECTED ACTRESS OF HER GENERATION WITHOUT LOSING THAT FRESHNESS OF *THE GIRL NEXT DOOR*. AND, DESPITE WORKING IN AN AUDIOVISUAL INDUSTRY WHICH IS GOING THROUGH DIFFICULT TIMES, SHE DOES NOT LACK PROJECTS ON WHICH SHE FOCUSES HER SEEMINGLY ENDLESS ENERGY. WHEN REFERRING TO HER THERE ARE NO SECRETS OR PRETENSE. AS SHE STATES EMPHATICALLY “I CONSIDER MYSELF AN ACTRESS AND THAT IS ALL”.

Este verano se le ha visto encantada hablando de *Lolita Cabaret*, la nueva comedia de Antena 3. ¿Qué puede contar de esta producción?

Puedo y debo contar poco. Será sorpresa. Lo que sí puedo decir es que estoy emocionadísima y que me lo estoy pasando como nunca. Y que estoy llena de agujetas.

Mientras que el audiovisual español vive en el alambre, usted casi tiene un pie en Francia. Además de la cinta *Las chicas de la sexta planta* participó en la serie *Jeu de Dames*. ¿Se plantea una mudanza parisina?

Mudanza definitiva no, mi gente y mis amigos están aquí, pero aún me queda París para rato. Es una ciudad maravillosa. Y aunque no lo fuera. Al final mi trabajo es como el de los mercenarios, vamos allá donde nos reclamen...

Allí ya cuenta con una gran amiga, Carmen Maura. ¿Se trabaja de una manera diferente en Francia? ¿Qué diferencias observa con las producciones españolas?

La única diferencia que encuentro al trabajar en Francia es el idioma y que tie-

nen más dinero, por lo tanto el catering es bastante mejor. Por lo demás todo es igual.

Este año ha abierto junto con dos socios (uno de ellos su hermano) una tienda de bicicletas, *Eléctrika Bikes*, en el madrileño barrio de Malasaña. Cómo surgió esta idea? ¿Es usted amiga de andar en bici por la ciudad?

Siempre me han gustado las bicicletas. Pero Madrid era (y lo sigue siendo, aunque cada vez menos) un lugar bastante enojoso para los amantes de las bicis. Pero me gusta la libertad que te proporciona. Con la bici relees y reinterpretas la ciudad. Descubres rincones, pasadizos, baches... Humaniza el asfalto y no contamina. Aún queda mucho por hacer en Madrid, pero estamos consiguiéndolo...

Desde que estrenó su primera película, *Un buen novio*, han pasado quince años ¿Qué ha aprendido como actriz en ese tiempo? ¿Le gusta revisar sus antiguos trabajos?

He aprendido que una nunca deja de aprender y que cada día, cada proyecto, cada película, es un reto nuevo, un empezar de cero. Y sí, de vez en cuando re-

This summer she has been seen delightedly talking about *Lolita Cabaret*, the new comedy on the TV channel Antena 3. What can you tell us about it?

I am allowed to tell and I must tell little. It will be a surprise. What I can say is that I am really excited and I am having the best time ever. And I have a lot of stiff muscles.

While the Spanish audiovisual industry is walking on thin ice, you almost have one foot in France. Apart from the film *The Women on the 6th Floor*, you have also participated in the series *Jeu de Dames*. Are you planning on moving to Paris?

Not definitely. My people and my friends are here, but there is still a lot to be done in Paris. It is a wonderful city. And even if it was not, in the end, my work is like that of mercenaries, we go to where ever we are called...

You already have a great friend there, Carmen Maura. Do you work in a different way in France? What differences do you observe compared to the Spanish productions?

The only difference I find working in France is the language and that they have more money, so the catering is much better. Apart from that, everything is the same.



“Una nunca deja de aprender y cada proyecto, cada película, es un reto nuevo, un empezar de cero”

You never stop learning and every project, every film is a new challenge, a fresh start”

“La cara bonita es un plus, pero sólo con esa herramienta accidental y con fecha de caducidad poco se puede hacer”

“Having a pretty face is a plus, but only with that accidental tool, which has an expiration date, little can be done”

viso mis viejas películas. Me gusta volverlas a ver con mis buenos amigos, los que han estado siempre a mi lado. Vemos a esa chica que fui y ellos también recuperan un pedacito de aquel tiempo, porque ellos también las padecieron en su día. A todas ellas. Viajamos en el tiempo. Decimos: ¡qué viejos nos hemos hecho! Y parece que fue ayer.

Algunos espectadores siempre recordarán ‘la Naty’ de *El Hijo de la Novia*, otros ‘la Adriana’ de *Doctor Mateo* o la dura boxeadora de *A golpes*. Y usted... ¿a qué personaje le tiene más cariño?
A todos. Son mis fantasmas. Somos Legión. Me visitan en distintos momentos. A veces coinciden dos o tres a la vez. En general, nos llevamos bien.

¿Cuándo sintió por primera vez que era una actriz conocida? ¿Se convive fácilmente con la fama en este país?

La calle es la prueba. Las miradas, la emoción de la gente. Ahí es donde se palpa. Y sí, se convive bien. La gente es bonita. Se te acerca y agradece tu trabajo. No es pesada. A veces incorpora intrusismos y violaciones de otros sectores. Impertinencias que hay que aguantar, pero de nada sirve quejarse, ya venía en las instrucciones...

Cuando usted tenía once años su familia se trasladó de su Argentina natal a España. ¿Qué recuerda de su infancia

española? ¿Qué le llamaba la atención del país que estrenaba?

Los primeros años fueron muy difíciles, me costó muchísimo adaptarme, porque aunque el idioma sea el mismo la verdad es que no tiene mucho que ver. Del país me llamaba mucho la atención, por ejemplo en el colegio, el tuteo con los profesores, el pisarse al hablar, contestar al profesor...

Gracias a su tiempo en una escuela de danza se acostumbró a la disciplina y el dolor. ¿Se considera una actriz de carácter?

Actriz de carácter. Nunca he tenido muy claro qué significa eso. Entiendo lo que es tener carácter. Tener firmeza o energía. Creo que ser actriz /actor de carácter, según el diccionario, es representar papeles de personas de edad... Me considero una actriz y basta. Y lo de tener carácter, pregúntale a mi novio...

Las actrices parecen condenadas a la disyuntiva de ser guapas o a perder protagonismo: ¿cómo afronta usted la necesidad de ser mucho más que una cara bonita?

La cara bonita es un plus, pero sólo con esa herramienta accidental y con fecha de caducidad poco se puede hacer. Lo que perdura es otra cosa. Sin eso otro que no se consume preferentemente antes de tal fecha, cualquiera en esta profesión lo tiene bastante crudo. Yo espero tener una buena reserva de eso otro. ☘

¿Viajera o turista?

¿A qué lugar de España haría una escapada para disfrutar?
San Sebastián. Siempre.

¿Tiene algún Parador de Turismo favorito?
El de Granada y el de Santiago de Compostela. No puedo elegir.

¿Se tiene por viajera o por turista?
No creo que nadie te responda turista. Es una palabra o un concepto sin prestigio.

¿Le gusta alguna especialidad gastronómica tanto que le haga olvidar sus calorías?
Los callos. ¡¡¡Me vuelven loca!!!

This year you have opened along with two partners (one of whom is your brother) a bike shop, EléctrikaBikes, in Madrid’s Malasaña district. How did this idea emerge? Are you keen on riding around the city?

I have always loved bicycles. But Madrid was (and still is, although less and less) a rather annoying place for bike lovers. I like the feeling of freedom they give you. Riding a bike you rediscover and reinterpret the city. You discover corners, alleys, potholes... They humanize the road and do not pollute. There is still a lot to do about it in Madrid, but we are getting there...

It has been fifteen years since the premiere of your first film, *A Good Boyfriend*. What have you learned as an actress during that time? Do you like watching through your old films?

I have learned that you never stop learning and that every day, every project, every



Traveller or tourist?

Where would you make a getaway in Spain?

San Sebastian. Always.

Do you have a favourite Parador?

The ones in Granada and in Santiago de Compostela. I cannot choose.

Are you a traveler or a tourist?

I do not think anyone will answer tourist. It is a word or a concept without prestige.

Is there any dish that makes you forget about calories?

*Callos (tripe stew)!
It drives me crazy!*

“Se convive bien con la fama. La gente es bonita. Se te acerca y agradece tu trabajo”
“You can cope with fame well. The people are nice. They approach you and thank you for your work”

film is a new challenge, a fresh start. And yes, occasionally I watch my old films. I like to see them again with my good friends, who have always been by my side. We see that girl I was and they recover a piece from that time too, because they were also there coping with it, all of them. We travel in time. We say: We have become so old! Although it feels like it was yesterday.

When was the first time you felt you were a well known actress? Is it easy to cope with fame in this country?

The streets are proof. People's way of looking and their excitement. It is then when you can feel it. And yes, you can cope with it well. The people are nice. They approach you and thank you for your work. It is not annoying. It sometimes involves intrusion and violations from other areas. Impertinence you have to put up with, although there is no point in

complaining about it since this already came in the instructions manual...

When you were eleven your family moved from your native country, Argentina, to Spain. What do you remember from your childhood in Spain? What drew your attention to this new country?

The first years were very hard, it was difficult for me to adapt, because although the language is the same, the truth is that is where the similarities end. What really caught my attention at first was at school, the familiarity with teachers, overlapping when speaking, talking back to teachers...

Thanks to the time you spent in a dance school you got used to discipline and pain. Do you think you are an actress with a strong personality?

An actress with a strong personality. I have never been very sure about what that means. I understand what it is to have personality. Having strength or energy. I think that being an actress / actor with a strong personality, according to the dictionary, is to play mature roles ... I consider myself an actress and that is all. And with regards to personality, ask my boyfriend ...

Actresses seem doomed to the dilemma of being beautiful or losing prominence: how do you deal with the need to be much more than just a pretty face?

Having a pretty face is a plus, but only with that accidental tool, which has an expiration date, little can be done. What lasts is something else. And without that something else which does not go out of date, anyone in this profession would have little hope. I hope to have a good supply of that something else. ☺



MASJABÓN



¿Qué hace embadurnando su piel con grasa?

El 75% aproximado de su cuerpo es... agua



No es un "jabón"... es todo lo que su piel necesita

El 95 % de nuestros clientes padecen problemas graves de piel, hoy no necesitan cremas

La grasa no aporta agua y sus células se mueren | Mejora su piel por dañada que esté

Aporta toda la suavidad y elasticidad que siempre necesitó | Neutraliza la cal y el cloro. Desinfecta profundamente.

Úselo en su ducha y no necesitará ni cremas | Adiós a las cremas, adiós a los gastos.

C/ Montera, 24 - 5 OFIC. Bº • Tel. 911 152 343 • Envíos a toda España

www.masjabon.com



Ahora tienes toda una selección
de complementos exclusivos en...
www.tuttoperluomo.com



Compra
segura!



tutto per l'uomo

SÍGUENOS:



*“El miedo es bueno,
te permite medir mejor lo que haces”*

*“Fear is good since it allows you
to measure what you do better”*



Jesús CALLEJA

La vida como desafío

Life as a challenge

SE BAJA DE UN HELICÓPTERO EN ASTURIAS, VA AL CINE EN LEÓN CON SUS PADRES Y, CASI SIN DORMIR, COGE UN AVIÓN EN LA T-4 RUMBO A TAILANDIA, SU PRÓXIMO DESAFÍO EXTREMO. NADA MEJOR PARA DEFINIR UNA VIDA DE AVENTURA QUE EL TRAJÍN DIARIO DE JESÚS CALLEJA. ACABA DE SALIR DE SU RETO MÁS DIFÍCIL Y YA ESTÁ EMBARCADO EN EL SIGUIENTE.



“Aún no sé por qué vivo así. Lo desconocido, ir más allá, son impulsos muy fuertes”

Texto/Written by: **Susana Vergara Pedreira**

Pero algo ha cambiado en su vida tras el descenso a las entrañas de la Tierra, a la sima Krúbera-Voronya en Abjasia, la más profunda del planeta, 2.080 metros verticales de oscuridad y silencio. Acostumbrado a sobrevivir en las cumbres más altas del planeta, en el ojo de un huracán, en la inmensidad helada del casquete polar o en la boca de un volcán, Calleja se enfrentó en el abismo a su peor enemigo, él mismo. No era el cansancio físico lo que le agotaba, era su cabeza. El aislamiento, la impotencia de estar enterrado a 1.637 metros de profundidad, aterido de frío, empapado, racionando la comida y la comunicación con el exterior, con el campo base. Nunca dejó de grabar. Sus imágenes son un hito. Nunca una cámara de televisión estuvo a tanta profundidad. Nunca un científico habría imaginado que ahí abajo viven insectos.

Nueve días atrapado bajo tierra. Salió. Recuerda tres cosas: el abrazo de su hermano Kike, el calor del sol en el atardecer y los cientos de mensajes de apoyo en *Facebook* y *Twitter*.

“Ahora mismo, con la experiencia aún reciente, diría que sí me planteo los retos de otra manera pero esa es la vida que nos gusta, la que llevamos desde hace años y aunque intentamos reducir el riesgo al mínimo, forma parte de ella”.

De aquellos días se acuerda Calleja con nitidez del miedo. Quizá la primera vez que lo experimentaba.

“La cabeza se pone a mil por hora, se te ocurren todos los desastres posibles, te pones en lo peor... eso produce miedo y angustia”. Podría uno pensar que es la peor de las situaciones, pero no. “El miedo es bueno, te permite medir mejor lo que haces. Pero tienes que tranquilizarte para tomar las decisiones adecuadas”.

Something has changed in his life after descending to the bowels of the Earth, to the Krubera-Voronya Cave in Abkhazia, the deepest cave on Earth with a dark and quiet depth of 2,080 metres. Jesús Calleja is used to surviving on the highest peaks of the Earth, in the eye of the hurricane, in the vast and frozen ice-cap or on the summit of a volcano, but in the abyss of the Krubera-Voronya Cave he had to face his worst enemy: himself. It was not the physical tiredness that exhausted him, but his mind: isolated, helpless because he was buried 1,637 metres deep, frozen stiff, soaked and rationing food and communication with the base camp. He never stopped recording. His images are a milestone. It was the first time a television camera recorded so deep. A scientist would have never imagined that there are insects down there. He was trapped underground for nine days but he found a way out. Calleja remembers three things: the



JESÚS CALLEJA GETS OFF A HELICOPTER IN ASTURIAS, GOES TO THE CINEMA IN LEÓN WITH HIS PARENTS AND, WITH A FEW HOURS OF SLEEP, GETS ON A PLANE IN MADRID-BARAJAS AIRPORT TO THAILAND, WHERE HIS NEXT EXTREME CHALLENGE WILL TAKE PLACE. HIS BUSY DAY-TO-DAY IS THE BEST DEFINITION OF A LIFE FULL OF ADVENTURE. HE JUST FINISHED HIS MOST DIFFICULT CHALLENGE AND HE IS ALREADY FACING THE NEXT ONE.

El descenso a la sima, que casi ningún expedicionario ha logrado y, desde luego, nadie grabar a tanta profundidad, es la experiencia más al límite que ha vivido. Lo reconoce con absoluta naturalidad, como cuando habla con una pasmosa calma de la posibilidad de morir en la montaña.

“I still don’t know why I live this way. The unknown and going further are very strong drives”

hug from his brother Kike, the warmth of the sun at sunset and the hundreds of messages of support on Facebook and Twitter.

“Right now, with the experience still being fresh, I would say that I face challenges differently, but this is the kind of life we enjoy, the one we have lead for so many years. Risk is part of it, although we try to minimize it.”

Calleja has a clear memory of the fear he felt those days. It was maybe the first time he experienced this feeling.

“Your head travels fast, you imagine all types of possible disasters, you think the worst... And all of this generates fear and distress.” We could think this is the worst possible situation, but we would be wrong. “Fear is good since it allows you to measure what you do better, but you have to stay calm to make the right decisions.” Descending into the cave, something that almost nobody has achieved, is the most extreme experience he has lived through. He talks of it calmly, as when he speaks of the possibility of dying in the mountains. “If I were asked if it was the most dangerous experience, I would say, probably, but it’s close... All the adventures we live through in the TV show *Desafío Extremo* are extreme.”

Calleja did not always live to the limit. When he was a child, he dreamt of following in the footsteps of the great explorers and experiencing all those adventures that his father read or told him about every night when he was already in bed. Stories about legendary men: Shackleton, Amudsen, Reary, Scott and specially Edmund Hillary. He had many and different jobs: car seller, hairdresser and he even learnt to fly a light aircraft.



“Todas las aventuras que vivimos en Desafío Extremo son radicales”

“Si me preguntaran si ha sido la más peligrosa, podría ser, pero al límite... todas las que vivimos en Desafío Extremo son radicales”.

No siempre vivió así Calleja, en el filo. Desde pequeño soñaba con seguir los pasos de los grandes exploradores, vivir aquellas aventuras que le contaba su padre o le leía cada noche, metido ya en la cama. Historias de hombres míticos. Shackleton, Amudsen, Reary, Scott. Y sobre todo Edmund Hillary. Hizo de todo. Vendió coches, cortó el pelo, aprendió hasta a pilotar avionetas. Con 37 años, decidió dar un vuelco a su vida. Su primer ochomil, el Cho Oyu, se le resistió. Pero en el 2005 logró su gran sueño: trepar hasta la cima del Everest. Solo, en compañía de un sherpa. Como Hillary 52 años antes. No tenía dinero para más. Era el 30 de mayo. Sir Edmund Hillary hizo techo un 29 de mayo. En la cumbre llamó por el teléfono vía satélite a su padre. No hubo casi palabras, sólo lágrimas de emoción y una determinación: no volvería a su vida anterior. Era un hombre afortunado: uno de los elegidos que ha visto la curvatura de la Tie-

rra desde la cumbre más alta del planeta. Y ahí empezó su gran aventura, el Desafío Extremo y su fichaje como gran estrella en Cuatro.

Aún no sabe por qué vive así, una vida de aventura, de riesgo, de reto. No sabe explicárselo. Ni a él ni a nadie. “¡Aún me lo pregunto yo mismo! Lo desconocido, ir más allá, son impulsos muy fuertes”, reflexiona. Sólo sabe que es un aventurero pero no un loco. No expone su vida, mide los riesgos, no es un temerario.

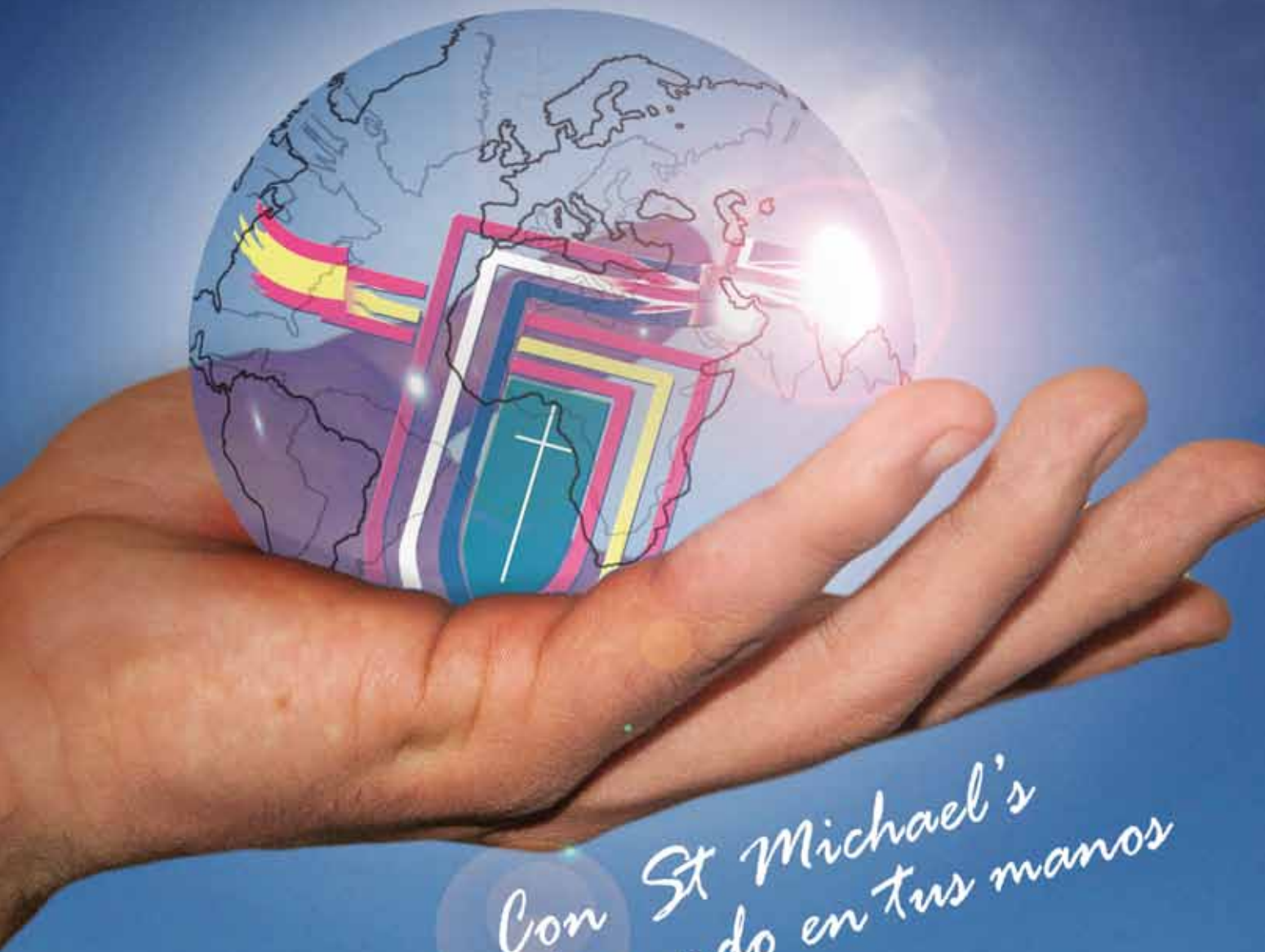
Su última aventura en la sima le ha enseñado mucho sobre la vida. “Personalmente, me ha enseñado a que tenemos que valorar cada cosa que hacemos en la vida. Profesionalmente, a que cuando en la superficie hayamos explorado cada centímetro cuadrado aún quedará el mundo subterráneo, y el acuático...”.

El anuncio de que seguirá. Guarda bajo secreto sus próximos desafíos, aunque desvela que serán también extremos. “Serán tan impactantes como siempre”. Eso no lo ha cambiado ni la sima más profunda del mundo. 🌍

“All the adventures we live through in the TV show Desafío Extremo are extreme”

At the age of 37, he decided to make a 180-degree turn. He didn't reach the summit of his first eight-thousander, Cho Oyu Mountain, but in 2005 he achieved his dream: reaching the summit of Mount Everest. He was alone, just accompanied by a *sherpa*, as Hillary had done 52 years earlier. He had no money for further adventures. It was on May 30th. Sir Edmund Hillary had reached the peak on May 29th. When he was at the summit, he phoned his father via satellite communication. There was not much talking, just tears of happiness and a firm decision: Calleja would not go back to his previous lifestyle. He was a lucky man, one of the few men who have seen the curvature of the Earth from the highest peak in the world. His great adventure started there: he became a well-known personality and, of course, the TV show *Desafío Extremo* broadcast by Cuatro, a national Spanish TV channel.

He is still not sure about why he has chosen this kind of life: a life of adventure, risks and challenges. He still does not know how to explain it to himself nor to someone else. “I still wonder why! The unknown and going further are very strong drives,” he says. He just knows that he is an adventurer, but he is not crazy. He does not put his life at risk; he thinks of the risks, he is not a daredevil. His last adventure in the cave has taught him a lot about life. “From a personal point of view, I have learnt that we have to value all we do. As a professional, I have learnt that once we finish exploring every square inch on the surface, we still have the underground world and the oceans...” This means he will carry on with his adventures. His next challenges are a secret, but he reveals that they will also be extreme. “My next challenges will be as stunning as always.” Not even the deepest cave on Earth has changed this. 🌍



*Con St Michael's
el mundo en tus manos*

MI colegio 45th. Anniversary

Tfno: 91 633 00 78 • www.stmichaelschool.es




UCETA & TORREALDAY, S.L.
 ADMINISTRACIÓN DE FINCAS
 CRISTÓBAL BORDIÚ, 35
 28003 MADRID

Administrando fincas en MADRID desde 1997

La administración de fincas es una cuestión de confianza

En nosotros encontrará a un equipo de personas profesionales y altamente cualificadas, figurando como **Administrador de Fincas Colegiado n° 7.196** por el colegio Oficial de Administradores de Fincas de Madrid a **D. Luciano García Uceta: Abogado, Licenciado en Ciencias Económicas** y miembro de la **Asociación de Expertos contables de España**

Tel. 91 535 07 13 | Fax. 91 535 05 14
 luciano@ucetatorrealday.es • www.ucetatorrealday.es



Carretera Valdehuesa - Rucayo, s/n • 24854 Boñar (León) • Tel. 987 735 381 • www.museodelafaunasalvaje.com

Estudio Mur
 Arquitectura y Urbanismo

www.estudiomur.com
 Tlf. + 34 928245736



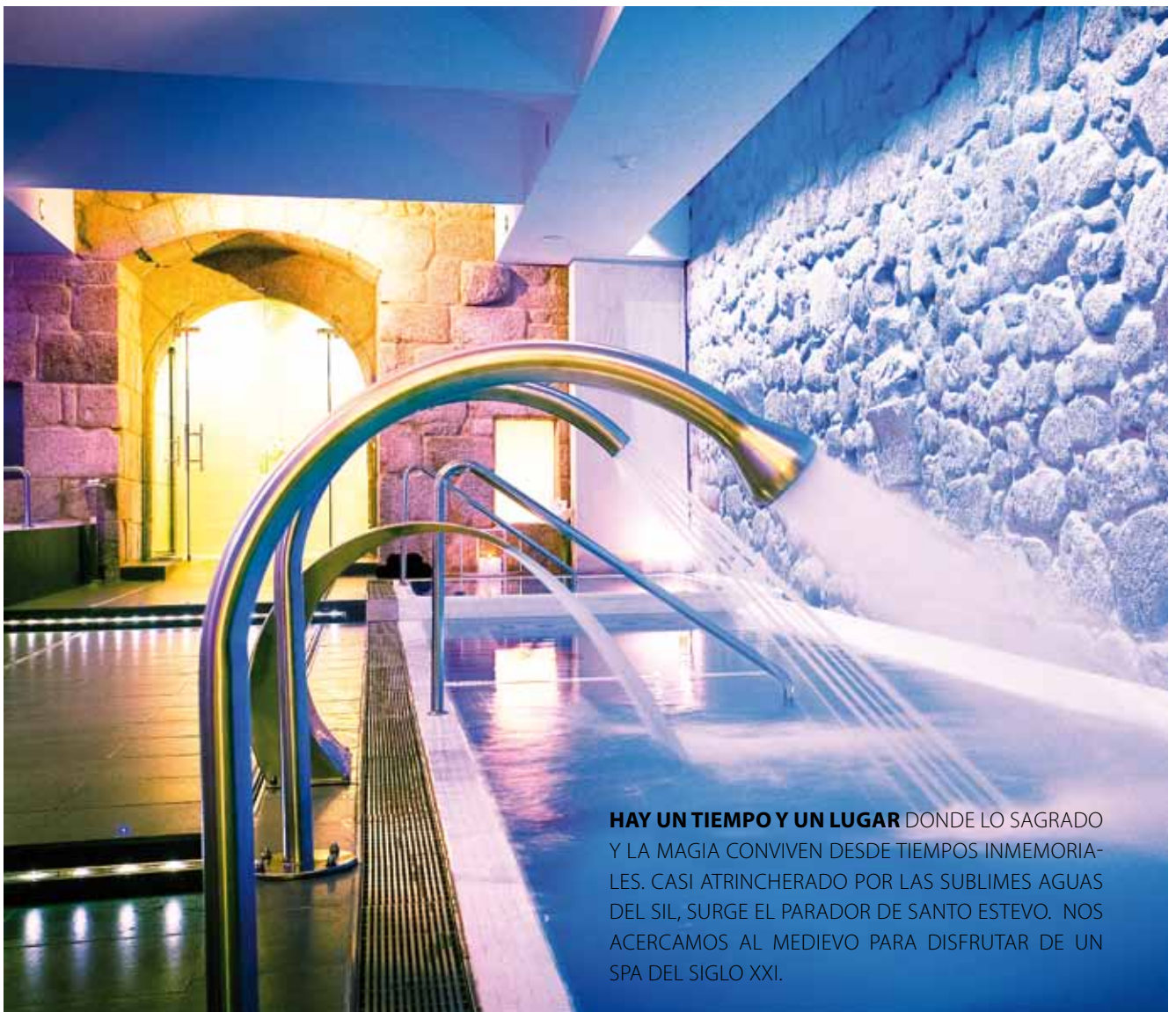
Modernización Parador Cañadas del Teide



Hotel Faro Jandia Fuerteventura

Santo ESTEVO

Rituales de bienestar
Wellness treatments



HAY UN TIEMPO Y UN LUGAR DONDE LO SAGRADO Y LA MAGIA CONVIVEN DESDE TIEMPOS INMEMORIALES. CASI ATRINCHERADO POR LAS SUBLIMES AGUAS DEL SIL, SURGE EL PARADOR DE SANTO ESTEVO. NOS ACERCAMOS AL MEDIEVO PARA DISFRUTAR DE UN SPA DEL SIGLO XXI.

Majestuoso, en plena ribera sacra, se alza el monasterio de San Estebo de Ribas do Sil, en una extensión de tradiciones, ritos y conjuros milerarios. El edificio ha sido declarado Monumento Histórico-Artístico en el año 1923. El impactante enclave no hace más que exaltar la espectacularidad de su estructura, una de las mejor conservadas de cuantos monasterios se instalaron en la prolífica ribera sagrada. El Parador cuenta hoy con 77 habitaciones, algunas de ellas conventuales, que se reparten a lo largo de tres magníficos claustros. De puertas afuera, los castaños y la frondosa vegetación atrapan al visitante más exigente. En el interior, las paredes hablan de las huellas artísticas que colmaron un edificio que comenzó a gestarse en los siglos VI y VII, cuando solo los osados monjes poblaban estos parajes. A partir del siglo XVI, el edificio alcanza el esplendor que puede palpase ahora, con su insigne fachada, auténtica puerta de entrada al remanso de paz que probablemente buscaron estos ermitaños.

Texto/Written by: **María José Prieto**

THERE IS A TIME AND A PLACE WHERE THE SACRED AND MAGIC COEXIST FROM IMMEMORIAL TIMES. ALMOST COMPLETELY SURROUNDED BY THE SIL RIVER AND ITS EXTRAORDINARY WATERS, THE PARADOR DE SANTO ESTEVO WELCOMES THE TRAVELLER. WE TRAVEL BACK TO THE MIDDLE AGES TO ENJOY AN 11TH-CENTURY SPA.



The majestic Monastery of Santo Estevo de Ribas do Sil is erected in the heart of the region known as Ribeira Sacra (Sacred Riverbank), an area with age-old traditions, rites and spells. In 1923, the building was listed as an Artistic and Historical Monument. The stunning surroundings praise its spectacular structure, one of the best preserved in this region. The Parador offers 77 rooms, some of them with a monastic style, distributed around three magnificent cloisters. Beyond the hotel gates, chestnut trees and a luxuriant woodland bewitch all visitors, even the most demanding ones. Inside the Parador, its walls talk about the artistic traces that filled a building whose history started in the 6th and 7th centuries, when the courageous monks settled here. But it was not until the 16th century that the building reached the glory that we can feel nowadays. Its impressive facade is the authentic entrance door to the haven that hermits probably sought here.





Espacio de bienestar

El Parador de Santo Estevo alberga en su interior un spa de increíbles sensaciones. Un espacio para relajar cuerpo y mente y disfrutar de esmerados tratamientos y una notable sensación de bienestar. La decoración fusiona vanguardia y piedra antigua.

Las estancias se organizan en tres niveles distintos, siempre aromatizadas con velas y esencias, mobiliario en resina y vidrio de colores, combinado con lámparas de estructura de polietileno de Ramón Úbeda y Otto Canalde, y sillones de Tom Vac.

La planta sótano incluye recepción, vestuario, baño de vapor, piscina de agua fría, piscina spa (con chorros cervicales, cascada y bancos con jets), pediluvio, diferentes duchas de sensaciones, sauna y sala de relax con tumbonas térmicas. Y salida al solarium con jacuzzi exterior, una terraza con vistas a la impresionante ladera de castaños del Parador.

La planta baja aloja la recepción, zona de tratamientos, baño para minusválidos y dos salas de tratamientos húmedos con bañera hidromasaje y vichy. Por último, la planta superior incluye cabinas secas, tres zonas de masaje, cabina de rayos UVA e Hidrojet medical. La oferta de tratamientos de belleza es amplia: masajes (bajo el agua, de flotación...), peeling corporal, técnicas reductoras, envoltimientos en limos y algas, rayos uva... ✪

Wellness area

The Parador de Santo Estevo houses a spa offering incredible sensations. It is a space aimed to relax your body and mind, enjoy the pampering treatments and have a remarkable feeling of wellness. Its decoration combines contemporary style with ancient stones: furniture made of resin and multi-coloured glass, polyethylene lamps designed by Ramón Úbeda and Otto Canalde as well as Tom Vac's armchairs. The spa is distributed on three levels and is scented with candles and fragrances.

In the basement, we can find a reception desk, changing room, hot bath, cold water pool, spa pool (with hydro neck massagers, waterfall and seats with jets), foot bath, different sensations showers, sauna and relax room with heated loungers. There is an exit to the outdoor "sun terrace" with a jacuzzi and fantastic views over the chestnut tree mountainside.

The ground floor houses a reception desk, area for treatments, bathroom equipped for wheelchair access and two rooms for wet treatments with a hydromassage bath and Vichy shower. On the upper floor, there are dry rooms, three massage rooms, a UV-rays booth and a hydrojet medical booth. There is a wide range of beauty treatments: massages (underwater, floating...), body exfoliation, slimming massages, body wraps with mud or seaweed, UV rays... ✪



DISFRUTA EL “ATARDECER” EN LA RIBEIRA SACRA

El Parador de Santo Estevo te ofrece la posibilidad de relajar mente y espíritu con su peculiar “Atardecer”, un tratamiento que incluye exfoliación de ricas texturas, una envoltura hidratante y un masaje relajante.

ENJOY THE “SUNSET” IN RIBEIRA SACRA

The Parador de Santo Estevo offers the possibility to relax your mind and spirit with its special “Sunset”, a treatment that includes an exfoliation with nice textures, a moisturising wrap and a relaxing massage. ☺

El Parador se encuentra ubicado en la localidad de Santo Estevo de Rivas de Sil, en el Ayuntamiento de Nogueira de Ramuín, situado en la comarca de la Ribeira Sacra, a 28 km. de Ourense. Dispone de restaurante con terraza y vistas al bello bosque de castaños, cafetería con terraza en el claustro de la portería, salones y preciosos jardines.

The Parador is located in the village of Santo Estevo de Ribas de Sil, in the Nogueira de Ramuín borough, in the Ribeira Sacra region, 28 km away from the city of Ourense. The restaurant has a terrace facing the lovely chestnut forest. The hotel also offers a *café* with a terrace in the entrance cloister as well as lounges and gorgeous gardens. ☺

CASTAÑOTERAPIA

El spa ofrece un renovador tratamiento vip con castaña. Esta terapia se basa en una rica exfoliación con partículas de auténtica castaña junto a una envoltura cremosa, y un masaje relajante final con una maravillosa *mousse* de este fruto, que deja la piel totalmente hidratada y tonificada.



CHESTNUT THERAPY

The spa offers a revitalising VIP treatment with chestnuts. This treatment starts with a luxury exfoliation with particles of genuine chestnuts, then continues with a smooth soft wrap and finishes with a relaxing massage using a wonderful chestnut *mousse* that leaves your skin 100% moisturised and toned. ☺

El espacio del descanso

Ofrecemos un **servicio integral a nuestros clientes**

a través de un magnífico espacio donde podrán disfrutar de todos los complementos relacionados con el descanso:

- Colchones de todos los tipos y gamas y calidades (visco, muelles, látex, etc.)
- Somieres, bases tapizadas y canapés
- Literas, camas auxiliares.
- Protectores y fundas para colchones y cojines
- Nórdicos (algodón, seda, edredón, pluma)
- Y todo lo que puedan necesitar toallas, sábanas, albornoces, fundas nórdicas y mantelería, etc.

El equipo Deskansa le garantiza un trato exclusivo y un servicio impecable en el que podrá encontrar los mejores productos nacionales, todos homologados de acuerdo con la normativa europea, así como las últimas tendencias en el ámbito internacional.




T. 973 21 34 32 • www.deskansa.com.es • deskansa@deskansa.com.es

de Juan & Asociados

administración y servicios

Exija para su vivienda o negocio la misma calidad que encuentra en **Paradores**

ADMINISTRACIÓN DE FINCAS **ABOGADOS** EMPRESAS



www.dejuanyasociados.com



DÍAS DE SETAS Y PUCHEROS

Days of mushrooms and stewpots

ESTEMPORADA DE BUENA COCINA. SE SUAVIZA LA TEMPERATURA Y LA NATURALEZA OFRECE NUEVOS INGREDIENTES. SETAS, CAZA, HORTALIZAS, BUEN PESCADO. TIEMPO DE MERMELADAS Y CONSERVAS, DE CONDIMENTAR LOS FRUTOS DEL BOSQUE Y REPARAR EL ESTÓMAGO CON LA CUCHARA.

Texto/Written by: **Susana Vergara Pedreira**

El tesoro del bosque en el plato

Las primeras lluvias maduran el bien más preciado del bosque. Setas y hongos que serán protagonistas en el plato y atractivo turístico para largos paseos por los montes. La recogida de setas, que es una ciencia antigua, se ha convertido en reclamo para miles de personas que, cesta y navaja en mano, salen al campo a recolectar este fruto silvestre que crece en la sombra de los bosques.

De siempre, fue un fruto deseado. Por su aroma, por la delicadeza de su sabor, por sus mil texturas y, sobre todo, por su escasez. Y quién sabe si además porque conecta a los hombres con el mundo antiguo y lo devuelve a la naturaleza. A esos bosques plagados de seres de leyenda.

A elegir setas, distinguirlas, cogerlas y condimentarlas enseñan en una actividad lúdica y natural en Paradores. Son los talleres micológicos de los establecimientos de Gredos, León, Trujillo, Ciudad Rodrigo, Salamanca, Bielsa, Ribadeo y La Seu. Visitas guiadas al campo, charlas, consejos y, por supuesto, degustación de platos elaborados con setas y hongos. O participando en programas específicos de las administraciones públicas como el 'Buscasetas' de la Junta de Castilla y León. Para quienes no dispongan de tanto tiempo se pueden degustar setas sin salir de la ciudad, sin necesidad de calzar botas y llevar cesta y

The treasures of the forest on the plate

With the first rains, the most valued goods of the forest appear. Mushrooms and fungi that will be the stars on the plate and a tourist attraction for long walks in the mountains. Mushrooming, which is an ancient science, has become an attraction for thousands of people who, basket and knife in hand, go to the country to pick this wild fruit that grows in the shade of the forest.

It has always been a desired fruit. Due to its aroma, the delicacy of its flavour, its thousand textures and, especially, due to its scarcity. And who knows if it is also because it connects men with the ancient world returning them to nature. To those woods full of legends.

In Paradores it is taught how to choose, distinguish, pick and season mushrooms through a fun nature activity. These are the mycological workshops in the establishments of Gredos, León, Trujillo, Ciudad Rodrigo, Salamanca, Bielsa, Ribadeo and La Seu. Country guided tours, talks, advice and of course, tasting of dishes made with mushrooms and fungi. Or participating in specific programs organized by public administrations such as 'Buscasetas' supported by the Junta de Castilla y León. Those with little time can also taste





IT IS A SEASON OF GOOD COOKING.
 THE TEMPERATURE DROPS AND NATURE OFFERS NEW INGREDIENTS. MUSHROOMS, GAME MEATS, VEGETABLES, GOOD FISH. IT IS TIME FOR JAM AND PRESERVES. TIME FOR FRUITS OF THE FOREST AND TO MEND OUR STOMACHS WITH SOUPS AND STEWS.



mushrooms without leaving the city, without having to wear boots and without having to carry a basket and a knife, in almost all the establishments of the network of Paradores. No need to sit at the table either. Simply approach the bar and enjoy the program ' Nuestra tapa con seta ' (bar snack with mushroom), which



“Desempolva Paradores viejas recetas. Lo hacen con finos garbanzos en el Parador de Bielsa y con trigo en el de La Palma. Con ajo molinero en Arcos de la Frontera y berros en el de Cruz de Tejada y La Gomera”

Paradores dust off old recipes. They do it with thin chickpeas in Bielsa Parador and with wheat in La Palma. With ‘Ajo Molinero’ in Arcos de la Frontera and watercress in Cruz de Tejada and La Gomera.



navaja, en casi todos los establecimientos de la red de Paradores. No hace falta siquiera sentarse en la mesa, aunque también. Basta con acercarse a la barra y disfrutar del programa ‘Nuestra tapa con setas’, que incluye por cuatro euros un sabroso aperitivo con un vino de la tierra. Pero si se prefiere tomar un tiempo y paladear setas, hongos, níscales o trufas en torno a una mesa, Paradores ofrece una amplia variedad de menús entre octubre y noviembre, en temporada alta de este delicioso fruto silvestre. En Argomaniz, combinado con lascas de bacalao, lomo de ciervo o membrillo de manzana reineta. Con pan frito, castañas y venado en Guadalupe. Entre garbanzos y piñones, huevos de codorniz, conejo y lima en Tordesillas, con su famosos postre de rebozuelo confitado. Con escarola y gambas, albahaca y pistachos en Málaga. En carpacho, raviolis y crema, o aromatizando las tartas, en Carmona. En pastel, parrillada o flan de huevo en Cazorla. En espuma, helado y mousse en Corias, con su sabroso pan de setas

y aire de romero. En menú degustación en Nerja y La Seu. Con trilogía de quesos catalanes y uvas moradas, en bocaditos escalivados o con vinagreta a la mostaza antigua en Cardona. Como mermelada o croquetas en Bielsa. Con manitas de cerdo, pulpo guisado, lomo de venado y helado de delicada cantarella amarilla en El Saler. En pescados, carnes y postres en Alcañiz. En el menú del día en Sos de Rey Católico, Cádiz, Málaga y Chinchón. En espuma con chocolate blanco en Ciudad Rodrigo. En arroz y ensalada de hojas tiernas en Arties. En la exquisita torrija pasiega del Parador de Limpias. Acompañando a un buen solomillo de ternera Tudanca o en sobao pasiego con mermelada en el de Santillana. Desde los aperitivos al risotto de arroz dulce pasando por el aceite de trufa en Jarandilla. Con alubias de Saldaña en Cervera. Con ajos tiernos en Tortosa. Acompañando al gallo de corral y angula de monte, en la menestra y el biscuit en el Parador de Gredos. Y como menú degustación o plato estrella en Córdoba y Ribadeo.

includes a tasty snack and local wine for four euros.

But if you prefer to take some time and taste mushrooms, fungi, chanterelles and truffles around a table, Paradores offer a wide variety of menus from October to November, at the peak season of this delicious wild forest fruit. In Argomaniz, combined with slices of cod, venison loin or Pippin apple quince jam. With fried bread, chestnuts and venison in Guadalupe. With chickpeas and pine nuts, quail eggs, rabbit and lime in Tordesillas, with its famous dessert of chanterelle confit. With escarole and shrimps, basil and pistachios in Malaga. In the shape of carpaccio, ravioli and cream or flavouring cakes in Carmona. As a cake, grilled or egg custard in Cazorla. As foam, ice cream and mousse in Corias, with its tasty mushroom bread and a touch of rosemary. In a tasting menu in Nerja and La Seu. With different Catalan cheeses and purple grapes, blanched mushroom snacks or with mustard vinaigrette in Cardona. In the



shape of jam or cakes in Bielsa. With pig's trotters, stewed octopus, venison loin and delicious yellow chanterelle ice cream in El Saler. Accompanying dishes of fish, meat and desserts in Alcaniz. In set lunch menus in Sos de Rey Católico, Cádiz, Málaga and Chinchón. In the shape of foam white chocolate in Ciudad Rodrigo. With rice and tender leaf salad in Arties. On the top of an exquisite piece of French toast in the Parador de Limpias. Accompanying a superb Tudanca fillet steak or as "sobao pasiego" (sponge cake made with cream or lard) with jam in Santillana. From appetizers such as sweet rice risotto to truffle oil in Jarandilla. With beans from Saldaña in Cervera. With green garlic in Tortosa. Accompanying rooster dishes and elver eels, in vegetable stews and biscuits at the Parador de Gredos. And as a tasting menu or the most popular dish in Cordoba and Ribadeo.

The return of soups and stews

These dishes of humble origin enrich

cooking. They were made by shepherds and farmers in stewpots on the fire and cooked for hours. Tasty broths that still bring out the best of our gastronomy. Suitable dishes to prepare for the cold weather. Wise Cooking. Known as Puchero (stewpot) if the broth is made with tasty meat or fish in harbour towns. Potaje, (vegetable stew) if it is made only with boiled beans and vegetables. Sopa lista, with bread and garlic. Wisdom on a plate. Paradores dust off old recipes. They do it with fine chickpeas at the Parador de Bielsa and with wheat in La Palma. With garlic in Arcos de la Frontera and watercress in Cruz de Tejada and La Gomera. Spinach are soaked with bread crumbs in Ávila and with chickpeas in Carmona. As a "cocido" (chickpea-based stew) in Chinchón and Alcalá and as a stew in Cervera. In Orense, with chestnuts and in Úbeda with dried beans. There is no establishment that does not offer it. When the cold is coming, tasty soups and stews bring back the wisdom of former times. ✪

El regreso de la cuchara

Enriquece la cocina este plato de origen humilde, que pastores y campesinos hacían en pucheros, sobre la lumbre, y dejaban cocer durante horas. Un sabroso caldo del que aún hoy se extrae lo mejor de la gastronomía. Un buen plato para prepararse para el frío. Cocina sabia. Puchero si lleva buena carne de montaña o pescado en los puertos. Potaje si hierven sólo legumbres y verduras. Sopa lista de pan y ajos. Sabiduría en el plato. Desempolva Paradores viejas recetas. Lo hacen con finos garbanzos en el Parador de Bielsa y con trigo en el de La Palma. Con ajo molinero en Arcos de la Frontera y berros en el de Cruz de Tejada y La Gomera. Las espinacas se empapan en miga de pan en Ávila y acompañan a los garbanzos en Carmona. En forma de cocido lo condimentan en Chinchón y Alcalá y como guiso en Cervera. Lleva castañas en Orense y habas secas en Úbeda. Y no hay establecimiento que no lo ofrezca. Cuando se anuncia el frío. Buenos platos de cuchara con la sabiduría de antaño. ✪



Aquilino CERCÓS ESTEBAN

Jefe de Cocina Parador de Ávila
Chef at the Parador de Ávila

Texto/Text: Luis Tejedor López

Podría decirse que el primer reto de un chef de Paradores es ofrecer una cocina a la altura de su relevancia patrimonial, en su caso el palacio Piedras Albas...

En primer lugar conseguir la satisfacción del cliente, para ello contamos también con la colaboración del personal de sala.

¿Qué distingue a la cocina de Paradores de otras propuestas gastronómicas al alcance del viajero?

Nuestra gran experiencia de los 85 años de la Red de Paradores y que nuestras recetas son transmitidas de cocinero a cocinero. Entre todos vamos mejorando la receta y siempre buscamos el producto de primera calidad, lo que supone un gran sacrificio para rentabilizar nuestra cocina.

¿Cuál es el producto estrella de su cocina?

Queremos que todos sean estrellas para dar satisfacción a todos los clientes. Pero en Ávila predominan las carnes y los guisos.

Usted tiene el privilegio de contar con productos de calidad tan contrastada como las judías de El Barco, el cochinillo o el chuletón. ¿Qué platos consiguen más éxito en la carta?

El primer lugar las Judías del Barco, por su tradición, después el Chuletón de Carne Avileña, pues nadie quiere abandonar la provincia sin probarlo. Con el cochinillo tenemos el reto de lograr convencer a los médicos de que su grasa no es mala, cosa que no es fácil. Contamos con productos

de Castilla y León, que aquí ampara la denominación de 'Ávila Auténtica' y en la comunidad 'Tierra de Sabor'.

El otoño invita a disfrutar platos de cuchara como los tradicionales pucheros. ¿Cuáles son sus mejores sugerencias para esta estación?

Nuestras tradicionales Jornadas de las Judías del Barco, con más de doce años y 6 o 7 variedades, son una recomendación estupenda. Ofrecemos también un clásico cocido dos días a la semana y, como plato de temporada especial, un arroz caldoso marinero con mejillones y langostinos.

Las setas, otro regalo otoñal, muestran su versatilidad como ingrediente. ¿De qué manera pueden dar más juego?

Estamos potenciando el programa 'Buscasetas', auspiciado por la Junta de Castilla y León en colaboración con Eurotoques, para poner en valor las mejores setas de la comunidad. Nuestra propuesta para este año es Judías del Barco, con boletus y almejas, un éxito seguro. También ofrecemos, dependiendo de la oferta de temporada por la gran variedad que existe, una selección de setas a la plancha, con refrito de foie: ¡exquisito!

Y para terminar, ¿qué postre recomienda?

No deben faltar nunca las Yemas de Ávila, de producción propia, que al no tener conservantes no pueden salir de nuestro comedor. ☺

Arguably the first challenge for a chef working in a Parador is offering a cuisine up to its heritage significance, in his case, the Palacio Piedras Albas...

The first point is getting customer satisfaction, for this we also have the support of the kitchen staff.

What distinguishes the cuisine of Paradores from other gastronomic offers accessible to travelers?

Our extensive experience of 85 years since the start of the network of Paradores and the fact that our recipes are handed down from cook to cook. We all work to keep improving the recipe and we always look for first class products, which is a great sacrifice to make our cuisine profitable.

What is the star product of your cuisine?

We want all of them to be stars so that we can satisfy all of our customers. But Ávila meat and stews are the most prominent dishes.

You have the privilege of using quality products such as beans from El Barco, the suckling pig or the T-bone steak. What are the most successful dishes on the menu?

First, the beans from El Barco, due to their tradition; second, the T-bone steak from Ávila, because nobody wants to leave the province without tasting it. With the suckling pig, we have the challenge to convince doctors that its fat is not bad, which is not easy. We use products from Castilla y León, which are guaranteed by 'Ávila Auténtica' and in the community 'Tierra de Sabor'.

Autumn invites you to enjoy soups and stews like the traditional "pucheros" (stewpot dishes). What are your best suggestions for this season?

Our traditional 'Days of the Beans from El Barco', held for the past twelve years and with 6 or 7 different varieties, are a great recommendation. Two days a week, we



“Nuestra cocina cada vez se hace con menos grasas, más ligera, con productos que exigen menos cocción y siempre respetando la personalidad del plato”

“Our cuisine is using less fat, becoming lighter, with products that require less cooking and always respecting the personality of the dish.”

also suggest the traditional “cocido” (a chickpea-based stew prepared with vegetables, potatoes and meat) and, as a special seasonal dish, seafood risotto of mussels and prawns.

Mushrooms, another autumn gift, are a versatile ingredient. How can we make the most of them?

We are supporting the program ‘Buscasetas’, sponsored by the Junta de Castilla y León in collaboration with Eurotoques, to value the best mushrooms in the community. Our proposal for this year is the beans from El Barco, with boletus mushrooms and clams, a guaranteed success. We also offer, depending on the season due to the great existing variety, a selection of grilled mushrooms, with foie sauce: Exquisite!

And finally, what dessert do you recommend?

Our homemade Yemas de Ávila are a must, as no preservatives are used in their elaboration they cannot leave our dining room. 🍷

Sinagoga y
Castillo de Lorca



Más información: www.lorcaturismo.es
www.lorcatalierdel tiempo.com

Lorca, una ventana a la historia



SANTAMARIA

GOLF & COUNTRY CLUB - MARBELLA

Uno de los mejores campos de **golf** de la **COSTA DEL SOL**
tarifa de precios al público (del 1 de octubre al 30 de noviembre)

*One of the best golf courses in the Costa del Sol
Public Prices (from 1st October to 30th November)*

	18 hoyos	Twilight
GREEN FEE	76€	53€
BUGGY	29€	20€

10% de descuento reservando en nuestra pagina web: www.santamariagolfclub.com
10% discount if you reserve at www.santamariagolfclub.com



Informese de nuestra tarifa de golf a medida
Find out about our very special tailor made golf

Reservas/Reservations: 952 831 036 ó caddymaster@santamariagolfclub.com
Urb. Elviria, C.N. 340, km.192, Marbella 29604



**diez
SIGLOS**
de verdejo

Ctra de Valladolid km 24,5 · 47231 · Serrada · España · Tlf. 983 559 910

DIEZ SIGLOS

www.diezsiglos.es

...de tradición y emoción



ACUICULTURA ECOLÓGICA

Pureza, exclusividad y capricho

Purity, exclusivity and whim



EL CULTIVO ECOLÓGICO DE ESTURIÓN Y CAVIAR GARANTIZA PUREZA EN EL RESULTADO, PERO PRECISA DE MUCHA PACIENCIA. ELUDIR LOS ATAJOS EN ARAS DE LA NATURALIDAD SE TRADUCE EN PERIODOS DE ENTRE 14 Y 18 AÑOS DE DEDICACIÓN A CADA EJEMPLAR DE ESTURIÓN. PERO SUS HUEVAS, UN PRODUCTO EXCLUSIVO Y CAPRICHO, RECONOCEN ESE MIMO CON UN SABOR LLENO DE Matices.

Texto/Text: **Isabel Herrera**



I+D AL SERVICIO DE LOS PALADARES MÁS EXQUISITOS

R+D AT THE SERVICE OF THE MOST DEMANDING PALATES

La empresa Caviar de Riofrío, ubicada en la localidad granadina del mismo nombre, compete con el mercado natural de este producto cultivando en cautividad esta especie sin prisas, sin sal y sin conservantes, aguardando al momento idóneo para recoger sus frutos.

A la gran calidad y estabilidad del agua que nutre esta piscifactoría, proveniente de un manantial que nace de la roca a escasos metros de sus instalaciones, achan buena parte de su éxito. Pero también es de justicia reconocer a la investigación y desarrollo -en colaboración con varias universidades andaluzas y bajo el auspicio del Comité Andaluz de Agricultura Ecológica- su dosis de responsabilidad.

El año 2001, la empresa Caviar de Riofrío estrenaba a nivel mundial la certificación de acuicultura ecológica de esturiones y caviar por cuya creación pelearon con determinación. Más de una década después, el esfuerzo encuentra recompensa al poder afirmar que producen "uno de los mejores caviars del mundo" apreciado en los mercados más complicados y expertos en este producto. ♻️

Caviar de Riofrío, a company located in the village of the same name in Granada, competes with the natural market of this product, cultivating this species without any hurt, without salt and without any preservatives, waiting for the right moment to harvest the product. The high quality of the product is to a great extent given by the quality and the stability of the water well close to the company's premises. But we have also to mention the research and development in cooperation with several Andalusian universities under the support of the 'Comité Andaluz de Agricultura Ecológica' (Andalusian Committee of Ecological Agriculture). In 2001, the company Caviar de Riofrío celebrated the worldwide premiere of the ecological aquaculture certification for sturgeons and caviar, after much hard work. More than a decade later, this effort is awarded, and the company may declare that it produces "one of the best caviars worldwide", highly appreciated in the most demanding and expert markets. ♻️

ORGANIC AQUACULTURE STURGEON ECOLOGICAL FARMING OF STURGEON AND CAVIAR ASSURE PURITY OF RESULTS, BUT REQUIRE MUCH PATIENCE. AVOIDING SHORTCUTS FOR THE SAKE OF A NATURAL PRODUCT MEANS BETWEEN 14 AND 18 YEARS DEVOTED TO EACH STURGEON. BUT THEIR SPAWN, AN EXCLUSIVE AND DELICIOUS PRODUCT, RECOGNIZE THIS CARE WITH A NUANCED FLAVOUR.



Leva siglos vagando por estas estancias. Allí murió Adalés, cuenta la historia, tras ser recluida por su padre en este cuarto para apartarla del musulmán que la había enamorado. Sola o acompañada de un caballero, atestiguan empleados y huéspedes, la doncella se deja ver y escuchar acrecentando su leyenda.

La habitación permanece vacía reservando el misterio tan solo a quienes acuden en su búsqueda que, según afirman desde el propio parador, no son pocos.

La curiosidad, la aventura o la constatación atraen a un buen número de huéspedes hasta este establecimiento que transpira leyenda. Los hay que acuden decididos a forzar el encuentro y solicitan expresamente esta habitación que, por cierto, se reserva algunas de las mejores vistas de este Parador que ha tomado asiento en esta fortaleza enclavada en lo alto de un cerro de privilegiada estampa.

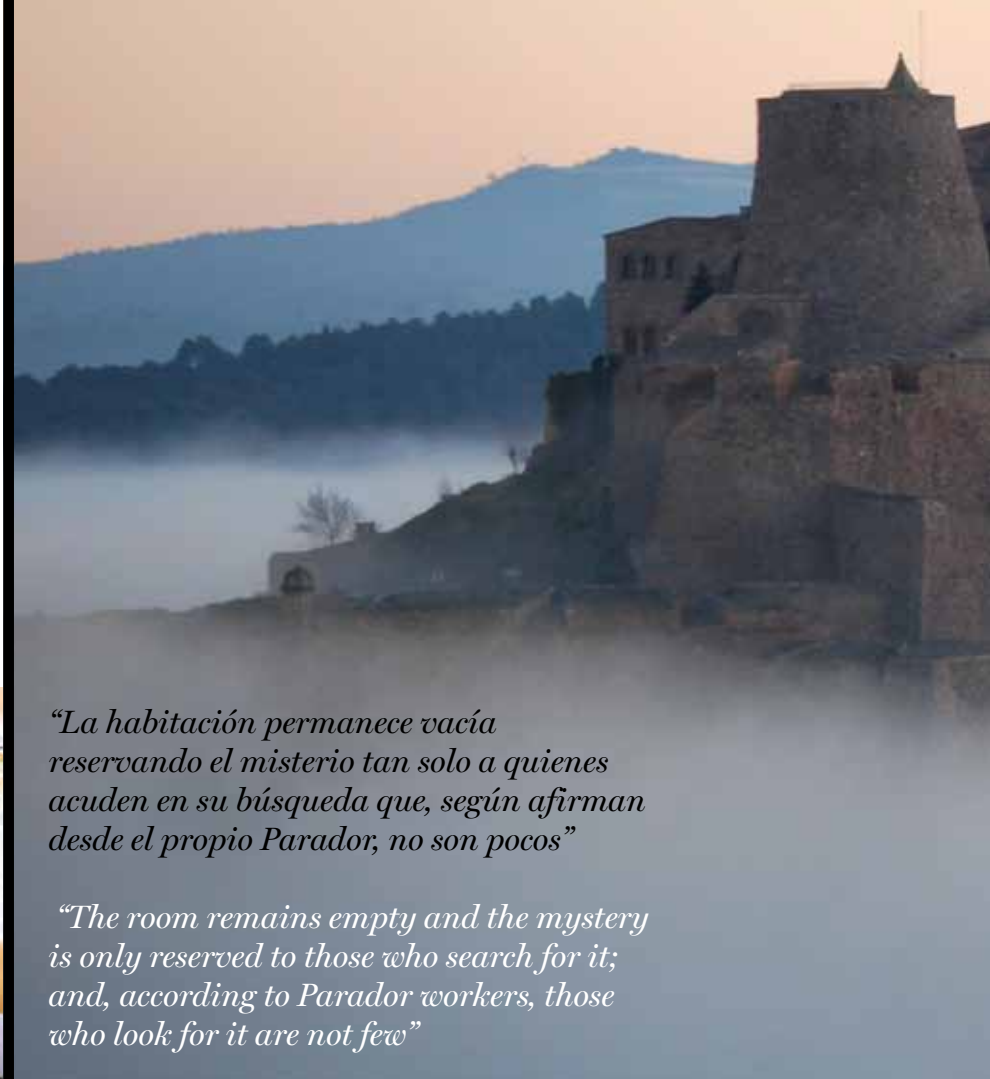
Los propios trabajadores del establecimiento refieren sucesos extraños relacionados con esta estancia, como haber recibido respuesta a sus preguntas comprobando, posteriormente, que allí no se hospedaba nadie. La leyenda ha ido aumentando con los testimonios de inquilinos de habitaciones próximas que manifiestan haber escuchado ruidos y voces provenientes de esta estancia, solo apta para aficionados al misterio. ❀



El misterio de CARDONA

RESERVADA A LOS CLIENTES QUE LA DEMANDAN DE FORMA EXPLÍCITA, LA HABITACIÓN 712 AGUARDA CON COMPAÑÍA, LA DEL FANTASMA DE ADALÉS, LA HIJA DEL VIZCONDE DE CARDONA, QUE SE RESISTE A ABANDONAR LA TORRE MINYONA DEL CASTILLO MEDIEVAL DE ESTA LOCALIDAD BARCELONESA CONVERTIDO HOY EN PARADOR DE TURISMO.

Texto/Written by: **Isabel Herrera**



“La habitación permanece vacía reservando el misterio tan solo a quienes acuden en su búsqueda que, según afirman desde el propio Parador, no son pocos”

“The room remains empty and the mystery is only reserved to those who search for it; and, according to Parador workers, those who look for it are not few”

ROOM 712 IS ONLY RESERVED TO GUESTS WHO SPECIFICALLY REQUEST IT. ADALÉS'S GHOST WAITS IN THIS ROOM. ADALÉS WAS CARDONA VISCOUNT'S DAUGHTER AND SHE IS RELUCTANT TO LEAVE THE MINYONA TOWER OF THIS MEDIEVAL CASTLE, WHICH IS NOW A PARADOR LOCATED IN THE PROVINCE OF BARCELONA.

She has been wandering for centuries around these rooms. Legend has it that Adalés died there, after her father locked her up in this room in order to separate her from the Muslim man she had fallen in love with. Hotel workers and guests affirm that the maiden can be seen or heard alone or with a gentleman, adding strength to the legend. The room remains empty and the mystery is only reserved to those who search for it; and, according to

Parador workers, those who look for it are not few. Many guests come to this legendary place because they want to confirm the legend, are curious or are willing to live an adventure. Some of them are firmly determined to meet the maiden and specifically request this room. Besides, this room offers one of the most beautiful views in the Parador, which is a former fortress erected at the top of a hill and surrounded by an extraordinary landscape.

Even hotel employees tell of strange events regarding this room, such as having received an answer to their questions and, afterwards, realising that nobody was staying in that room. Likewise, some guests of neighbouring rooms state having heard noises and voices coming from this room, which just makes the legend grow and grow. It is a room only suitable for mystery lovers. ✪



The mystery of Cardona

MUSEO DE LA EVOLUCIÓN HUMANA

Museum of Human Evolution

FUSIÓN PERFECTA DE AYER Y HOY. LUZ INMENSA QUE PENETRA EN UNA ENORME CAJA DE CRISTAL Y ACERO. Y EN SU INTERIOR, LAS CLAVES PARA CONOCER Y ENTENDER LA EVOLUCIÓN DEL SER HUMANO. TESOROS DE TIEMPOS REMOTOS ATRAPADOS ENTRE SOPLOS DE MODERNIDAD PRESENTE.

Texto/Written by: **Isabel Lavín**

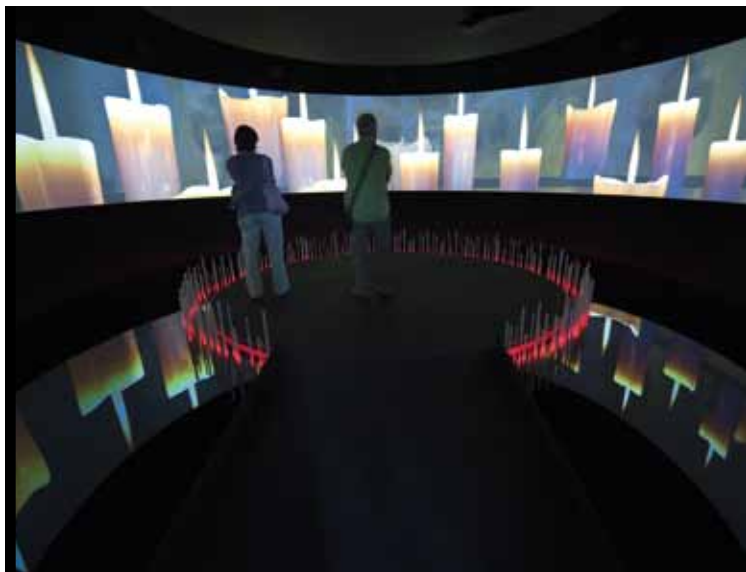
Del yacimiento más antiguo al museo más moderno. Un emocionante paseo por la historia que atestigua la presencia de seres humanos hace más de 1,4 millones de años en la península ibérica.

Subir al barco con el que Darwin viajó a las Islas Galápagos, mirar a los ojos a nuestros antepasados y aprender cómo ha evolucionado la fauna y flora que recrea nuestro entorno son algunas de las claves del Museo de la Evolución Humana (MEH). En un lugar destacado, el *homo antecessor*, *heidelbergensis*, *neandertal* y *sapiens* aguardan la mirada curiosa de miles de visitantes.

Pero el MEH no sólo alberga los hallazgos de los yacimientos de Atapuerca. Recoge también explicaciones sobre las disciplinas científicas que intervienen, así como las interpretaciones y teorías científicas que de ellas se extraen. Un centro divulgativo e innovador, con una arquitectura espectacular y simbólica.

Atapuerca, conocida como la montaña mágica, es un yacimiento excepcional, declarado Patrimonio de la Humanidad. Los secretos que guardan sus entrañas invitan a recorrer un millón de años tratando de entender nuestro origen. Hoy, Atapuerca es un lugar de referencia obligada para explicar la prehistoria y, sin duda, el mejor yacimiento del pleistoceno del mundo.

Uno de los descubrimientos más recientes es una pieza de industria lítica hallada en la Sima del Elefante. Se trata de una lasca de sílex cretácico de hace 1,4 millones de años, hallazgo que confirma la presencia humana en Europa Occidental en esas fechas. Desde hace 30 años las excavaciones se suceden año tras año, pues los fósiles de la Sima de los Huesos parecen no tener fin, y, cada nueva campaña, este fabuloso yacimiento sorprende con algo inédito. En la Gran Dolina, siguen apareciendo nuevos y espectaculares huesos de *antecessor* y en el yacimiento del Elefante se han descubierto las herramientas más antiguas de Europa. ¡Herramientas que aguien talló hace 1,5 millón de años! 🔄





THE PERFECT BLEND OF YESTERDAY AND TODAY.

IMMENSE LIGHT PENETRATING INTO A HUGE BOX OF GLASS AND STEEL. INSIDE, THE KEYS TO KNOW AND UNDERSTAND THE EVOLUTION OF MANKIND. TREASURES OF ANCIENT TIMES CAUGHT BETWEEN BREEZES OF CURRENT MODERNITY.

From the oldest site to the most modern museum. An exciting journey through history that attests the presence of humans more than 1.4 million years ago in the Iberian Peninsula. Getting on the boat by which Darwin traveled to the Galapagos Islands, looking into the eyes of our ancestors and learning about the evolution of our fauna and flora are some of the main attractions of the Museum of Human Evolution (MEH). From a prominent place, the Homo antecessor, Heidelbergensis, Neanderthals and Sapiens await the curious eyes of thousands of visitors. The Museum of Human Evolution

holds not only the findings at Atapuerca Sites, but also the scientific disciplines involved and the scientific theories and interpretations drawn from them. It is an innovative centre of scientific divulgation, provided with a spectacular and symbolic architecture.

Atapuerca, known as the Magic Mountain is an exceptional site, a World Heritage Site. The secrets it keeps inside invite you to explore back millions of years, trying to understand our origin. Today, Atapuerca is a place of essential reference to explain the prehistory and, without a doubt, the best Pleistocene site in the world.

One of the most recent discoveries is a piece of stone tool found in the Sima del Elefante. It is a Cretaceous chert flake from 1.4 million years ago, a discovery that confirms the human presence in Western Europe at that time.

For 30 years the excavations have been occurring year after year, as the fossils from the Sima de los Huesos seem to be endless, and in each new expedition, this fabulous site surprises with something unprecedented. In the Gran Dolina, spectacular new bones of antecessors keep appearing and at the Elefante site, Europe's oldest tools have been discovered. Tools that were carved 1.5 million years ago! 🗝️

MADRID TEATRO NUEVO APOLO 9 DE OCTUBRE – 1 DICIEMBRE 2013 | BURGOS FORUM EVOLUCIÓN 6 A 8 DICIEMBRE 2013 | TENERIFE TEATRO GUIMERA 12 A 16 FEBRERO 2014 | LAS PALMAS TEATRO CUYAS 19 A 26 FEBRERO 2014 | SEVILLA TEATRO LOPE DE VEGA 5 A 9 MARZO 2014 | VIGO CAIXANO VAGALICIA 11 Y 12 MARZO 2014



MAYUMANA

Theatre, dance and percussion

Teatro, danza y percusión

EN ESTADO PURO

Texto/Written by: **Isabel Herrera**

15 AÑOS SOBRE EL ESCENARIO Y MÁS DE 7 MILLONES DE ESPECTADORES.

Mayumana es energía, explosión, sorpresa y color. Sus espectáculos funden teatro, danza y percusión con destreza, como recuerda el nombre de este grupo internacional que proviene de la palabra hebrea Mayumanut (habilidad).

Nacían en un sótano de Israel en 1997 y, cinco lustros después, han conquistado al mundo entero con su originalidad y su talento pues han demostrado que hasta a la basura se le puede sacar melodía.

Su puesta en escena asombra tanto como la calidad del sonido que obtienen de los instrumentos más improvisados e insospechados. Mayumana hace sonar y hace soñar. 🌟

15 YEARS ON STAGE AND MORE THAN 7 MILLION SPECTATORS.

Mayumana is energy, outburst, surprise and colour. Their shows fill the theatre up, skillful dance and percussion, as the name of this international group suggests, which comes from the Hebrew word Mayumanut (skill). The team was born in a basement in Israel in 1997 and, five decades later, they have conquered the world with their originality and talent. What is more, they have shown that even melody can be made using rubbish. Their staging amazes as much as the sound quality they get from the most improvised and unexpected instruments. Mayumana makes sounds and makes you dream. 🌟



Audiohum | "Alta fidelidad y cine en casa de excepción" | www.audiohum.es



- Alta fidelidad y cine en casa de excepción.
- Audiciones y visitas sólo con cita previa.
- Envíos a cualquier punto de España y a la mayoría de destinos internacionales.
- International shippings.





ARIADNA CASTELLANOS

Flamenco en Black & White

Texto/Written by: **Ana Xeoane**

PIANISTA Y COMPOSITORA, ARIADNA CASTELLANOS ES UNA DE LAS NUEVAS FIGURAS EMERGENTES DEL FLAMENCO. DERROCHA TANTO TALENTO QUE SU PRIMERA OBRA, "FLAMENCO EN BLACK & WHITE", PRODUCIDA POR JAVIER LIMÓN Y BAJO EL SELLO UNIVERSAL, HA SIDO NOMINADA A LOS PRESTIGIOSOS PREMIOS GRAMMY LATINO.

Nació en Madrid y empezó a tocar el piano con 6 años. Con 17 ganó una beca completa en Guildhall School of Music donde estudió el grado superior de piano clásico. El flamenco siempre fue su pasión y cuando volvió a España trabajó con numerosos artistas como Niño Josele, Jorge Pardo, Agustín Carbonel 'El Bola', Jesús del Rosario...

Es la única española que ha conseguido la prestigiosa beca presidencial en Berklee College of Music de Boston. Una oportunidad que cambió su vida. Esfuerzo, valía, disciplina, concentración, técnica y dominio del instrumento... Suficiente para ser reclamada por prestigiosos artistas como Alejandro Sanz, Javier Limón o Jorge Pardo, con quienes ya ha trabajado. También ha compartido escenario en festivales de todo el mundo con Paco de Lucía, Michel Camilo, Herbie Hancock o Richard Bona. Dice que su interés por el flamenco surgió por una carencia: "La música clásica era demasiado metódica y estricta en su interpretación y poco creativa para una persona como yo. Mi flamenco surgió de un conflicto, cómo es el flamenco a veces, trágico e intenso".

"*Flamenco en Black & white*" acaba de ser nominado a los grammy latino gracias a su productor, gran amigo y maestro Javier Limón (*Lágrimas negras, Cositas buenas, Buika...*). "Se trata de un disco de piano flamenco, como si fuera guitarrístico, palos flamencos, cante y baile y alguna modernidad también", afirma. Su trayectoria es imparable. Ahora trabaja en su segundo álbum, "*Flamencool*" que, según ella dice, "será mucho más minimalista". 🎹



She was born in Madrid and began playing the piano at the age of 6. At 17 she won a full scholarship to study at the Guildhall School of Music where she graduated with a Bachelor of Music honours degree in Classical Piano. Flamenco has always been her passion and when she came back to Spain, she worked with numerous artists such as Niño Josele, Jorge Pardo, Agustín Carbonel "el bola", Jesús del Rosario...

She is the only Spanish woman that has managed to be awarded with the prestigious Berklee College of Music Presidential Scholarship, in Boston. An opportunity that changed her life. Her effort, worth, discipline, concentration, technique and mastery of the instrument... are enough to be sought after by prestigious artists like Alejandro Sanz, Javier Limón or Jorge Pardo, with whom she has already worked.

She has also shared stage with Paco de Lucía, Michel Camilo, Herbie Hancock and Richard Bona at festivals all around the world. She says her interest in flamenco came from a lack of something: "Classical music was too methodical and strict in the interpretation as well as not creative enough for someone like me. In my case the flamenco grew out of a conflict, just as flamenco is at times, tragic and intense."

"*Flamenco en Black & White*" has just been nominated for a Latin Grammy thanks to her producer, great friend and master Javier Limón (*Lágrimas negras, Cositas buenas, Buika...*). "It is a piano flamenco album, as if it was a guitar playing, with different flamenco styles, singing and dancing and modernity" she says. Her career is unstoppable. Now she is working on her second album, "*Flamencool*" which, according to her, "will be much more minimalistic". 🎹

Lo reconocemos!

En Paradores tenemos preferencia por algunos clientes...

... POR LOS MAYORES DE 55 AÑOS

Porque si ya tienes 55 años, en Paradores hemos reservado para 2014 una parte de nuestras habitaciones para que las disfrutes con un tratamiento muy especial con los **días dorados**. Siempre que reserves con quince días de antelación podrás beneficiarte de hasta un 10% de descuento en el alojamiento sobre la mejor "Tarifa Parador" disponible y siempre de un 30% en el precio del desayuno.

FOR THOSE OVER 55

In 2014, if you are already 55 years old, Paradores have reserved some rooms for you to enjoy a very special treatment thanks to the **Golden Days** Promotion. Book fifteen days in advance and enjoy up to 10% discount on the best available Parador's official rate and 30% discount on breakfast rate.

... POR LOS QUE SABEN CELEBRAR LA NAVIDAD

Porque sabemos que estas fechas son momentos íntimos y personales, adecuados para cualquier tipo de celebración, en Paradores te proponemos muchas ideas para elijas el mejor modo de vivirlos. **Nochebuena, Fin de Año, Reyes...** son algunos programas para celebrar la Navidad a lo grande. Entra en parador.es y déjate convencer.

FOR THOSE WHO KNOW HOW TO CELEBRATE CHRISTMAS

Because we know Christmas is so intimate and personal, suitable for any kind of celebration, in Paradores we suggest several ideas to choose the best way to live **Christmas Eve, New Year, Epiphany...** these are some of the programs to celebrate Christmas to the fullest. Enter parador.es and let yourself be convinced.



We admit it!
*In Paradores we
 have preference for
 some customers...*

CORIAS

Monasterio de Corias s/n
 Corias, Cangas del Narcea, Asturias
 Tel. 985 07 00 00 • corias@parador.es

SANTO ESTEVO

Monasterio de Santo Estevo
 Nogueira de Ramuín, Ourense
 Tel. 988 010 110 • sto.estevo@parador.es

GREDOS

AV-941, km. 10
 Navarredonda de Gredos, Ávila
 Tel. 920 348 048 • gredos@parador.es

CARDONA

Castell de Cardona, s/n
 Cardona, Barcelona
 Tel. 938 691 275 • cardona@parador.es

Entra en www.parador.es y descúbrela... Luego haz tu sueño realidad!



... POR LOS AMANTES DE LA COCINA TRADICIONAL

Porque además de tener una oferta gastronómica de primer nivel en nuestros restaurantes a lo largo del año, te ofrecemos propuestas gastronómicas singulares para seguir disfrutando de la buena mesa y, además, cada vez que te alojes en un Parador te entregarán un bono **un alto en el camino** con el que podrás beneficiarte de un descuento en el menú de los Paradores que encuentre ese día en tu viaje.



FOR LOVERS OF TRADITIONAL CUISINE

Because apart from having a first-class gastronomic offer in all our restaurants throughout the year, we offer you unique culinary suggestions to keep enjoying good food. Also every time you stay in a parador, you will be given a **"A stop along the way"** coupon voucher. With this voucher you can enjoy a discount on the price of the set menu at the restaurant of any parador along the way.

... POR LOS JÓVENES HASTA 30 AÑOS

Porque si aún no has cumplido los 31 años en Paradores hemos reservado para 2014 una parte de nuestras habitaciones para que las disfrutes con un tratamiento muy especial con la **escapada joven**. Siempre que reserves con quince días de antelación podrás beneficiarte de hasta un 10% de descuento en el alojamiento sobre la mejor "Tarifa Parador" disponible y siempre de un 30% en el precio del desayuno.

FOR YOUNG PEOPLE UP TO 30

In 2014, if you are not still 31 Paradores have reserved some rooms for you to enjoy a very special treatment thanks to the **Young Getaway** promotion. Book fifteen days in advance and enjoy up to 10% discount on the best available Parador's official rate and 30% discount on breakfast rate.

Enter www.parador.es and find out ... Then make your dreams come true!

... PORTODOS

Porque con la nueva **Tarifa Parador** vas a poder elegir el mejor momento para que disfrutes de una estancia en el Parador que elijas sin que el precio te quite el sueño. Sea cual sea tu presupuesto para el viaje, Paradores tiene una escapada para ti. **Desde 75 euros** por habitación doble estándar para dos personas.

FOR ALL

Because with the new Parador Rate you can choose the best time for you to enjoy a stay at the parador you choose without the price that might make you lose sleep. Whatever your budget is, Paradores has always got a getaway for you. **From 75 euros/ night** in a standard double room for two people.

Bodas en Paradores, un universo de detalles a tu alcance

*Weddings in Paradores
A universe of details
at your fingertips*

En Paradores nos encantan las bodas. Por eso, la temporada 2014 viene cargada de sorpresas. Y de detalles. Podéis personalizar vuestro enlace con un toque diferente, desde una Barra de Arroces, un Candy Bar, una estación de Gin Tonics Premium, un Rincón del queso o un Buffet de Tartas, hasta un divertido Photocall. Si lo que queréis es una boda romántica, vintage, rústica o señorial, Paradores es vuestro sitio. Pero si lo que os gusta es la originalidad y preferís una boda más informal, podéis hacer una "Boda Tipo Cóctel". En Paradores contamos con un Asistente Personal, un profesional que os asesora en todo lo referente a la organización. Y todo a precios muy competitivos para ponérselo todavía más fácil.

Paradores love weddings. Therefore, the 2014 season is full of surprises and details. You can personalize your wedding adding any special touch, ranging from a bar with different styles of rice dishes through to a candy bar, a premium gin and tonic corner or one with cheese, a buffet of pies to a fun photocall. If what you want is a romantic, vintage, rustic or majestic wedding, Paradores is your place. But if what you like is originality and you prefer a more casual wedding, you can celebrate your "cocktail wedding". In Paradores we have a personal assistant, a professional who advises you on all the matters relating to the organization. And all this at very competitive prices to make it even easier.

5 razones para casarte en un parador

1. Son espacios únicos y espectaculares, cargados de historia y romanticismo.
2. Gran Experiencia y Profesionalidad
3. Gastronomía de Primera Calidad
4. Grandes Ventajas* con respecto a otros espacios de celebración:
 - Prueba de menú gratuita para los novios
 - Invitación a pasar la noche de bodas en una suite del Parador
 - Invitación a cenar en el Parador en el primer aniversario de boda
 - Precios especiales para los invitados que deseen alojarse la noche de bodas en el Parador
 - Entregamos a los novios la tarjeta de "Amigos de Paradores", con puntos canjeables por estancias en los más de 90 establecimientos de la Red.

**Ventajas aplicables a bodas a partir de 80 invitados reales.*

5. Selección de detalles exclusivos para personalizar vuestra boda.

5 reasons to get married in a Parador

1. They are unique and spectacular places, full of history and romanticism.
2. Long experience and professionalism
3. Top quality cuisine
4. * Great advantages over other establishments:
 - Free menu tasting for bride and groom.
 - An invitation to spend the wedding night in a suite.
 - An invitation to have dinner at the Parador on the first wedding anniversary
 - Special rates for guests wishing to stay in the establishment the day of the wedding, we give the couple the "Friends of Paradores" card with points redeemable for stays at more than 90 of our establishments.

** These benefits are applicable to weddings with over 80 guests.*

5. A selection of exclusive details to personalize your wedding.

Lanzamos la campaña "El Otoño de las Bodas"

Para todos los novios que deseen casarse en 2014. Formaliza la reserva antes del 15 de noviembre y obtendrás descuentos, regalos y promociones.

We launched the campaign "El Otoño de las Bodas" (Autumn Weddings) For all the couples who wish to marry in 2014. Formalize your booking before November 15 and get discounts, gifts and promotions.

Conoce nuestro "Todo incluido" Con precios muy competitivos que incluyen: cóctel de bienvenida, menú, decoración floral de las mesas, protocolo, dos horas de barra libre, prueba de menú para y suite para los novios la noche de bodas.

Learn about our campaign "All included". With very competitive prices including: welcome cocktail, menu, flower decoration of the tables, protocol, two hours of open bar, menu tasting and a suite for the bride and groom to spend the wedding night.



Generación tras generación cuidando de los tuyos

Sabemos que la confianza se gana día a día, por eso en MGS Seguros ponemos el máximo empeño en cumplir siempre con lo que se espera de nosotros. Esa ha sido nuestra prioridad durante los más de 100 años que llevamos protegiendo a cientos de miles de familias y empresas.

Los mejores productos, el mejor servicio y el total compromiso de un gran equipo de profesionales que trabajan para que, generación tras generación, nuestros Clientes sigan confiando en nosotros.

Sencillamente seguros.

MGS
Seguros

¿Cuánto sabes de Paradores?

Paradores What do you Know?



IN

PREGUNTA | QUESTION

¿En qué Parador rodó una película Frank Sinatra?

In which Parador did Frank Sinatra make a film?

&

OUT

PREGUNTA | QUESTION

¿En qué Parador podrías disfrutar de esta maravillosa vista al levantarte por la mañana y abrir la ventana de esta habitación?

In which Parador could you enjoy this wonderful view when getting up in the morning and opening the window of this room?



PARTICIPA Y GANA UNA ESTANCIA EN TU PARADOR FAVORITO

¡Atrévete y participa! Si conoces las dos respuestas, remite la solución al correo electrónico: in&out@paradores.es

No olvides aportar el nombre completo, DNI y un número de teléfono. Entre las respuestas acertadas, Paradores sorteará una estancia de dos noches para dos personas en habitación estándar y régimen de alojamiento y desayuno*.

Dare to participate! If you know both answers, forward the answer to the following email address: in & out@paradores.es

Do not forget to provide your full name, identity card number and a telephone number. Among the correct answers, Paradores will raffle a two night stay for two people in a standard room, on bed and breakfast basis*.

* Reserva sujeta a disponibilidad de habitaciones. The booking is subject to room availability.

Un Completo programa de Salud Global Un Concepto Único de Puesta en Forma

El BOL d'Air Jacquier® llega a ser indispensable para crear las condiciones de una mejor oxigenación. El método de oxigenación biocatalítica tiene mucho más oxígeno asimilado por el cuerpo y ayuda a aliviar la deficiencia crónica de oxígeno de las células y los tejidos; aliviando la fatiga, malestar general, pérdida de vitalidad o tristeza.



www.oxigenacionholiste.com
info@holiste.info
979 125 106

BOLd'air®
Jacquier®



un Reino, está en Juego...

*¿vas a ser el último
en enterarte?*

Más información:

www.facebook.com/rutacastillosybatallasjaen

www.castillosybatallas.com

