

Vivir Bien

Día Mundial contra el Cáncer de Mama

Deporte y música se alían para combatir el cáncer

El próximo 19 de octubre la capital prepara varias actividades

Teresa Rey, Bien



Con motivo de la celebración del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, el próximo 19 de octubre, la Comunidad de Madrid celebrará una serie de actos que tienen como finalidad recaudar fondos para luchar contra esta enfermedad.

Así, una vez más tendrá lugar la cuarta edición de Woman Raid, una actividad multiaventura, tipo gymkana, única y exclusivamente para mujeres de todas las edades y condición física, en la que podrán disfrutar de los beneficios de hacer deporte al aire libre.

El escenario de Woman Raid 2008 será de nuevo la Dehesa de Navalcarbón (Las Rozas), un pinar espectacular donde se realizarán pruebas como bici-

cleta de montaña, piragua, tirolina, puente del mono... Además, es una divertida oportunidad para pasar un buen día en compañía de las amigas, ya que hay que competir por parejas.

Este domingo solidario se hará posible gracias al apoyo de la Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid, del Ayuntamiento de las Rozas, y la Fundación Marazuela.

El mismo día, la empresa de cosmética Avon, organizará de nuevo la Marcha Mundial contra el Cáncer, que este año contará como novedad con la colaboración del Getafe Club de Fútbol. Además, la empresa de productos de belleza vuelve a contar con la presencia de unas

madrinas de lujo, como es el caso de las actrices Concha Cuetos y Beatriz Carvajal, las modelos y presentadoras Verónica Mengod y Sandra Ibarra o la cantante e imagen de Avon maquillaje, Shailla Dúrcal. Todas ellas han colaborado desinteresadamente.

Música solidaria

Por otra parte, de la mano de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), se efectuarán varios conciertos benéficos. Así, el 17 de octubre el grupo La Unión realizará un concierto exclusivo, denominado Pinktober, para 400 personas en el Hard Rock Café de Madrid a las 21 horas. Y al día siguiente, el 18 de octubre, la cantante Luz Casal cantará con fines solidarios en el Teatro Albéniz de la capital a las 21.30 de la noche.

Más Información:

Woman Raid 2008

Inscripciones: www.woman-raid.com. Tel.91 431 80 78.

Marcha Mundial

www.avon.com

Conciertos

www.todocancer.com

Entradas: La Unión en www.el-corteingles.es; Luz Casal en

www.entradas.com

Libro

Aprende a rebajar el nivel de exigencia

S.G., Bien



Tener un cuerpo perfecto, una casa perfecta o una vida perfecta... son algunas exigencias a las que aspiran muchas mujeres sometidas a un ideal de perfección inalcanzable. Esta situación, en muchos casos, conduce a la persona a sufrir una presión constante, acompañada de ansiedad, estrés, angustia y, en el peor de los casos, depresión.

Para hacer frente a esta situación la psicóloga y experta en medicina femenina, Alice D. Domar, recoge en su libro *Nadie es perfecto* (editado por Urano) soluciones concretas, consejos prácticos y planes de acción que ense-

ñan a marcarse metas realistas, a mitigar la culpabilidad que puede provocar el perfeccionismo, a controlar la ansiedad y a deshacerse de expectativas perjudiciales, entre otras actitudes. Utilizando la fuerza de la mente se aprende a reenfoque cada una de las parcelas de la vida: el hogar, la familia, el trabajo, las relaciones sociales y el propio cuerpo.

Para ello la experta se vale de técnicas de meditación, visualización y reestructuración cognitiva, capaces de brindar las herramientas necesarias para lograr el equilibrio y felicidad ansiada. PVP: 13 euros

Hotel Real de Bohoyo

Único tratamiento de oro y perla en un 'spa' exclusivo

Sonia Garde, Bien

Por primera vez, los beneficios del oro y de la perla se han unido en un innovador tratamiento ofrecido en el spa del Hotel Real de Bohoyo, en plena Sierra de Béjar (Salamanca). Así, se ha logrado unir la hidratación y la nutrición derivada del polvo de la perla, junto con la luminosidad y la prevención del envejecimiento de la piel que aportan

las terapias con oro. Una exclusiva y lujosa combinación en un ambiente privilegiado. No obstante, este spa, construido a modo de gruta entre piedras y plantas, propone otros servicios como los tratamientos de aromaterapia, de chocolaterapia, de oxigenoterapia, de vinoterapia... Un sinfín de opciones de salud y belleza que se completan con un gimnasio y una sauna.

Pero en este entorno privilegiado, también se le da un culto exclusivo a la gastronomía. El restaurante Alfonso

XIII del hotel ofrece una cocina de autor única que mezcla recetas tradicionales con acertados toques creativos, siempre sin olvidar la mejora calidad en el servicio y en todos los elementos como la vajilla o los manteles.

Sin duda, la excelencia se observa en todos los detalles del hotel que ha logrado combinar el estilo arquitectónico

de un castillo medieval con una cuidada decoración y con todas las comodidades necesarias, materiales lujosos y obras de arte capaces de transportar al visitante a épocas pasadas se ainan en este delicioso lugar que invita al descanso, sin dejar de lado la sofisticación.

Gastronomía, belleza y relax en plena Sierra de Béjar

¿Quieres saber más?
Entra en www.estarbien.com y podrás consultar la ubicación y servicios que ofrece este lujoso Hotel Real de Bohoyo.



Pasen y vean



Ofrenda de Flores. A punto de finalizar las populares Fiestas del Pilar, en Zaragoza, aún queda lo mejor. El domingo día 12, Día del Pilar, se llevará a cabo la tradicional Ofrenda de Flores a la Virgen, con la presencia de cientos de ciudadanos de todas partes con sus respectivos trajes regionales. También se podrán colocar flores a través de sms y de Internet. www.ofrendadeflores.com



Espectáculo. Este año el festival Viva América culminará el domingo 12 con un concierto rodante por Madrid. Mesas redondas, talleres de arte, muestra de cine iberoamericano, gastronomía, exposiciones y charlas literarias son algunas de las actividades que se podrán disfrutar durante este festival, que se celebra al mismo tiempo en Tenerife y Bogotá. El eje temático: el humor. **Casa de América.** www.vivaamerica.com.