

Las

cosas

# La fàktoria del ocio

LAFAKTORIADELOCIO.COM



GUIA DE OCIO Y CULTURA DE NAVARRA · GRATIS · MARZO 21  
NAFARROAKO AISIALDI ETA KULTURAREN GIDA · MARTXOA · OTSAILA 21

VERSIÓN INTERACTIVA

que no

fueron

## PUNTO DE VISTA

PAMPLONA - IRUÑEA · 15 — 20 MARZO 2021

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DOCUMENTAL DE NAVARRA  
NAFARROAKO ZINEMA DOKUMENTALEKO NAZIOARTEKO JAIALDIA  
INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL OF NAVARRA

también

son

Gobierno de Navarra  
Gobierno de Navarra

nico

EXPOSICIÓN / ERAKUSKETA

MUSEO DE NAVARRA  
NAFARROAKO MUSEOA

26.01.2021 - 23.05.2021

# GERARDO LIZARRAGA

ARTISTA EN EL EXILIO

ARTISTA ERBESTEAN

INSTITUTO NAVARRO DE LA  
**MEMORIA**  
REN NAFARROAKO INSTITUTUA



NAFARROAKO

**MUSEO**   
DE NAVARRA

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



Más información en [www.museodenavarra.navarra.es](http://www.museodenavarra.navarra.es) argibide gehiagorako

# BEER MARKET

CASH & CARRY DE CERVEZAS

El primer CASH & CARRY de cervezas de Navarra  
Más de 300 referencias de cerveza por botella o por caja  
Primer sábado de cada mes OUTLET!

Packs y ofertas

Asesoramiento para profesionales

Abierto de lunes a viernes de 16h a 18h y sábados de 11h a 13 h



Pol. Ind. Casetas de Ciriza  
C/ Erendazu, 7  
CASETAS DE CIRIZA  
Valle de Yerri (Navarra)



También puedes encontrar estas cervezas  
en nuestra tienda on-line

[www.cervebel.es/marcas](http://www.cervebel.es/marcas)

# PLATA O PLOMO



LICOR

CONT. NET. 1L - 20% Alc. Vol.

[WWW.LICORPLATAOPLOMO.COM](http://WWW.LICORPLATAOPLOMO.COM)



4 **News**  
CARLOS SADNESS  
BESTE BEHIN BATEAN  
PASTORA SOLER  
ARNAU GRISO  
MAYUMANA  
PUNTO DE VISTA

24 **Dame la pata**  
ANIMALES EN ADOPCIÓN

12 **Series**  
TELL ME YOUR SECRETS  
SUPERMAN Y LOIS

26 **Mundo Smartphone**  
APPS PARA ALIMENTARSE BIEN

18 **Reportaje**  
CANNABIS

28 **Discos**  
NOVEDADES DISCOGRÁFICAS

20 **Cine**  
ESTRENOS

30 **Salir/Comprar**  
BARES Y RESTAURANTES  
TIENDAS Y SERVICIOS

22 **Rutas**  
MONASTERIO DE TULEBRAS

**CONCIERTOS · TEATRO · EXPOS · DANZA · CINE · COMER · SALIR**

Dirección: Javier Fernández.  
Contacto: lafaktoriadelocio@gmail.com  
Diseño y maquetación: CIRIZÁ  
Imprime: Gráficas Alzate.  
Nº Deposito legal: DL NA 199-2013.

Si desea contratar Publicidad:  
T 606 77 36 99



Síguenos en Facebook



Háblanos por whatsapp!

lafaktoriadelocio@gmail.com  
[www.lafaktoriadelocio.com](http://www.lafaktoriadelocio.com)

LA FAKTORIA DEL OCIO ES UNA PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE, LA CUAL NO SE HACE RESPONSABLE, NI SE IDENTIFICA NECESARIAMENTE CON LAS OPINIONES EXPRESADAS POR SUS COLABORADORES EN LOS TEXTOS PUBLICADOS.

# PUNTO DE VISTA

PAMPLONA - IRUÑA · 15 — 20 MARZO 2021

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DOCUMENTAL DE NAVARRA  
 NAFARROAKO ZINEMA DOKUMENTALEKO NAZIOARTEKO JAIALDIA  
 INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL OF NAVARRA

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua

nicso  
NAVARRA DE INFRAESTRUCTURAS  
DE CULTURA, DEPORTE Y OÍDO

*PUNTO DE VISTA 2021, LA CARA IMPRESCINDIBLE DEL DOCUMENTAL, UN AÑO MÁS EN PAMPLONA*

La 15ª edición de Punto de Vista tendrá lugar en Pamplona del 15 al 20 de marzo, convirtiéndose de nuevo en lugar de encuentro de profesionales y aficionados del cine de no-ficción. El festival se celebrará de forma presencial en diferentes sedes de la ciudad y este año, debido a la actual situación sanitaria, ofrecerá parte de su programación también de forma online. El festival apuesta por mantener la estructura de programación habitual de las últimas ediciones. De esta forma, se estructurará en siete grandes apartados entre los que encontraremos la **Sección oficial**, **Retrospectivas**, **Dokbizia**, **Punto de Vista Labs**, **Focos Contemporáneos**, **Sesiones Especiales**, el proyecto **X Films** y el Programa Educativo.



Punto de Vista 2021 arrancará el 15 de marzo con el **estreno mundial de Dardara**, película de la cineasta navarra Marina Lameiro rodada durante la gira de despedida de la banda de rock Berri Txarrak.

**32 películas conforman la Sección oficial de este año, donde encontramos 6 largometrajes y 26 cortos.** Las películas han sido seleccionadas entre más de 900 inscripciones y provienen de países como Nigeria, India, Japón, Estados Unidos, Reino Unido, España, Bélgica y México entre otros. Todas ellas son fieles al espíritu con el que nació el festival, captar la realidad desde su punto de vista independiente y necesario.

En la sección de **retrospectivas** pondrá el foco en dos personas clave en el mundo del cine. Por un lado se presentará una colección cinematográfica del influyente curador Amos Vogel. Vogel, programador de cine nacido en Viena, fue el fundador junto a su mujer Marcia Vogel en 1947 en Nueva York de CINE-MA 16, una sociedad sin ánimo de lucro dedicada a la exhibición de películas en 16mm que no se podían ver en cines comerciales. Y por otro lado se proyectarán una selección de películas de Nancy Holt, escultora, cineasta y fotógrafa estadounidense.

Del 15 al 20 de marzo de 2021, el documental y todas sus realidades vuelven a tener su lugar de encuentro en Punto de Vista.

Descubre más en [www.puntodevistafestival.com](http://www.puntodevistafestival.com)



# Obús

## "En la sala de Villava"

Será algo distinto e irrepitible con temas en otros formatos y temas que jamás interpretamos en directo. El motivo de hacer esto es que queremos seguir en un escenario, compartiendo esos abrazos, aunque sea con vuestras miradas a través de una mascarilla. Vuestro calor y nuestra música esperamos sirvan para que sigamos peleando en nuestras vidas. A seguir resistiendo y seguro que vendrán tiempos donde celebremos por todo lo alto y esperamos seguir compartiendo esa amistad infinita por tantos rincones.

Nos gustaría pedirnos que apoyéis no solo estos eventos sino toda la cultura en general. Son momentos muy duros para ella y muchas familias viven detrás de un grupo. Nuestro deber con nuestra gente es seguir luchando con ellos y con vosotros. Nos toca adaptarnos a los tiempos que vivimos y para que podáis disfrutar tendremos entradas a un precio razonable y lo primordial, que todo sea de forma segura.

No queremos que se apague el Obús y, hoy mas que nunca, deseamos junto a vosotros que "Estalle el Obús"

Fuerza, Salud y ánimo amigos

"OBUS"



VAYA DOS PARES DE  
**SINVERGUENZAS**

**Martxoak 20 Marzo 2021**

**TOTEM**  
SINCE 2004



www.OBUSROCK.COM · #opoyalocultura #culturasegura

**OBÚS**

20 Marzo 19:30h

Precio: 15 a 18€

[www.salatotem.com](http://www.salatotem.com)



ROPA ALTERNATIVA

IRUÑA ROCK CITY

**WWW.STAYBLACK.ONLINE**

info@stayblack.es    622 217 370    CURIA 24 IRUÑA

RENAULT POSVENTA

# FINANCIACIÓN a tu ritmo



RENAULT  
Passion for life

## ¿Te toca cambiar la correa de distribución?

Hazlo ahora y fináncialo de forma cómoda y rápida, ¡a tu ritmo!  
Además, hasta el 31 de marzo, aprovéchate de:



**80€ dto.\***  
sobre el precio oficial



**GRATIS\***  
Coche de sustitución

Disfruta de esta promoción en cualquiera de los siguientes talleres Renault y Dacia:

Renault UNSAIN Tel. 948 239 700. PAMPLONA  
Renault ARAMBURU Tel. 948 822 612. FONTELLAS  
Motor AYEGUI Tel. 948 546 410. ESTELLA  
Talleres AINZUA Tel. 948 700 098. TAFALLA  
Talleres SANTESTEBAN Tel. 948 450 282. SANTESTEBAN  
Taller BIKAIN Tel. 948 460 037. ARBIZU

FINÁNCIALO  
A TU  
RITMO  
0%\*  
TAE



RENAULT POSVENTA cuida de ti.

\*Consulta condiciones en tu concesionario. Financiación disponible en la Red Renault adherida a esta promoción y sujeta a su estudio y aceptación por parte de ABANCA Servicios Financieros, E.F.C., S.A., TIN: 0%, TAE: 0% en financiación 6 meses. Intereses a cargo de Renault España Comercial S.A. Importe mínimo a financiar 120€ y máximo 2.500€. Oferta válida para particulares y autónomos hasta el 30/04/2021.

Renault recomienda Castrol

[renault.es/renault-posventa](http://renault.es/renault-posventa)

UNSAIN [www.unsain.es](http://www.unsain.es)

# Beste Behin Batean

2020ko Aurrendako antzerki testuen lehiaketako 1. Saria (Modalitatea: EUSKARA)

Obra ganadora del Concurso de textos teatrales dirigidos a público infantil 2020 (Modalidad: EUSKERA)

## SINOPSISIA

RIZZO, 9 urteko neska bat, bere amonaren etxera itzultzen da eskolan agindu dioten etxerako lanari nola ekin jakin gabe: Ipuin klasikoaren artean bere gustokoena aukeratu behar du. Baina RIZZO txikiak zailtasun handia du aukeraketa hori egiteko, ez baitu nahi bere ipuin klasiko maiteena iraingarria izatea edota bere autaketak klasekide baten bati min egitea. Ximona, bere amona izateaz gain, irakurle, liburuzale eta batez ere haur literatura klasikoazalea da. Amona Ximona Rizzo gidatuko du autaketa horretan, gustatzen ez zaizkion ipuin zatitxoak asmatuz edota aldatzera gonbidatuz.

## SINOPSIS

Rizzo, una niña de 9 años, vuelve del colegio a casa de su abuela con una tarea que no sabe cómo abordar: Tiene que elegir, de entre todos los cuentos clásicos, el que más le gusta. Pero, la pequeña Rizzo se encuentra con una gran dificultad a la hora de hacer esa elección porque tiene miedo de escoger un cuento que pueda resultar ofensivo, o pueda hacer daño a algún compañero de clase. Ximona, su abuela y amante de los libros en general y de la literatura clásica infantil en particular, le guiará en esa elección y le invitará a modificar esas partes de los cuentos clásicos con los que Rizzo no se identifica.

## Beste Behin Batean

27 Marzo 18:00h

Escuela de Teatro

Precio: 5 y 6€

[www.laescueladeteatro.com](http://www.laescueladeteatro.com)

entnae surhezen du

ESTREINALDIA!

**Beste behin batean**

de XABIER PAYA RUIZ ena

MARTXOAK 27 DE MARZO  
18:00

Zuzendaritza - Dirección  
VIRGINIA CERVERA

2020ko HAURRENDAKO ANTZERKI TESTUEN LEHIAKETAKO 1. SARIA -  
OBRA GANADORA DEL CONCURSO DE TEXTOS TEATRALES DIRIGIDOS A PÚBLICO INFANTIL 2020.

ANTZIALDIA - ORGANIZADO POR  
entnae

escuela navarra de teatro | nafarroako antzerki eskola

ENT-NAE ON FUNDACIÓN DE

Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

LIGARAZI

CALDERERÍA 36  
948 220879  
IRUÑA



PASTORA  
SOLER

EN CONCIERTO

**PAMPLONA**  
AUDITORIO BALUARTE

**23 OCTUBRE**  
**20:00H.**

# Tell me your secrets



*Tell Me Your Secrets nos cuenta la historia de tres personajes con un pasado turbio y extraño. La verdad sobre estos oscuros pasados y sus motivos para comportarse así en sus vida son cada vez más perturbadores, y la línea entre víctima y acusado se vuelve imprecisa. En este thriller se presentan diversos conflictos morales y conduce a los protagonistas hacia el abismo.*

*Emma es una joven que en un momento de su vida se cruza con un peligroso asesino. John es un antiguo depredador sexual que está buscando el perdón de la sociedad. Y, por último, Mary es una mujer abrumada que tiene como obsesión el encontrar a su hija desaparecida.*



# Superman & Lois HBO

*Superman & Lois es una serie de aventuras sobre la vida de Clark Kent y su pareja periodista Lois Lane mientras se enfrentan a una vida profesional y a una vida familiar un tanto agitada, añadiendo de que se tratan de unos padres jóvenes en la sociedad de hoy día.*

*Para complicar ya el trabajo de padres teniendo que criar a dos niños, Clark y Lois también deben preocuparse por si sus hijos, Jonathan y Jordan, podrían heredar o no los superpoderes de El hombre de Acero a medida que van creciendo.*

*Mientras viven en Smallville, allí se reencuentran con Lana Lang, una oficial de préstamos local y también el primer amor de Clark, junto a su esposo Kyle Cushing, también el Jefe de Bomberos del pueblo. Estos volverán a retomar una amistad mientras sus hijos se reencuentran también.*



# VERMUTE EN SUBSUELO

**TODOS LOS SABADOS DE 12H A 16H**

UN ESPACIO NUEVO CON MÚSICA DIFERENTE Y UNA CARTA DE VERMUTS  
Y PICOTEO PARA QUE PUEDAS ALARGAR TUS SÁBADOS SOCIALES

# Mayumana

## "Ritmo, baile, luces y humor"

Mayumana aterrizará en Navarra Arena los próximos 8 y 9 de abril (20:30h) para presentar su última producción: Currents. La compañía internacional cuenta con un elenco que es reconocido mundialmente por los especialistas, ya que combina la danza, la percusión y los efectos electrónicos y de iluminación de escenario de una manera única en el mundo. El grupo tiene una trayectoria de 24 años de actividad, con más de 156.000 exhibiciones y 8 millones de espectadores en más de 20 países alrededor del mundo.

Mayumana Currents fue creado para el festival de la Luz de Jerusalén y está inspirado en la disputa histórica que mantuvieron los dos empresarios e inventores Thomas Alva Edison (creador de la corriente continua) y Nikola Tesla (corriente alterna que se utiliza hasta hoy). De acuerdo con esa temática, el grupo incluye sonidos electrónicos sumados a la percusión que realzan el espectáculo.

Basado en aquella Batalla de las Corrientes de finales del siglo XIX, en el escenario se presenta a pura danza y percusión un verdadero viaje de dos sectores enfrentados, ambos con estéticas artísticas diferentes que muestran lo que parece una disputa dialogada con luces y sonidos propios.

Las entradas pueden adquirirse en la web de Navarra Arena y en la taquilla de Baluarte.



**Mayumana**  
8 y 9 de abril, 20:30h  
Precio: desde 28€  
[www.navarrarena.com](http://www.navarrarena.com)



## CONSIGUE TUS RETOS

Estar más san@, ser feliz  
y vivir mejor.

## CROSSFIT FUNCIONA

Un lugar único que huye  
de las rutinas del  
gimnasio tradicional.

# PRUEBA UNA CLASE GRATIS

[www.crossfitruna.com](http://www.crossfitruna.com)



**CROSSFIT RUNA**

TU CASA, TU BOX

948 59 19 25

[info@crossfitruna.com](mailto:info@crossfitruna.com)

# Carlos Sadness

## Gira «Tropical Jesús»

*El artista barcelonés Carlos Sadness ha cruzado las fronteras nacionales rompiendo récords de venta en Latinoamérica. A Baluarte llega para presentar Tropical Jesús, su cuarto álbum de estudio.*

Un trabajo rodeado de cierto misticismo, de cierta conexión con lo mágico y la superstición, con lo trascendental y el perdón; una obra llena de retratos que miran al cielo, que unas veces encuentran mensajes en los astros y otras hablan sobre medir la eternidad.

Tropical Jesús incluye temas como Ahorita, de inspiración cubana y Disco de Oro en España, Aloha, de aire colombiano, que forma parte de la prestigiosa Banda Sonora Oficial del videojuego FIFA 21 y convierte a Sadness en el único artista español en formar parte de la música de esta edición, Todo estaba bien, con Manuel Medrano y también Disco de Oro en España, o Isla Morenita, canción que es Disco de Platino en España. Claramente, la mirada latinoamericana de Carlos Sadness se intensifica.

### Carlos Sadness

1 de mayo, 20h  
Precio: 23,5€ a 25,5€  
[www.baluarte.com](http://www.baluarte.com)

**CARLOS SADNESS**

**1 DE MAYO  
A LAS 20H**

**SALA BALUARTE  
(PAMPLONA)**

De Miquel PRODUCCIONES ANIMAZOON MPH

**CAMELO VINTAGE**

SHOWROOM DE MODA VINTAGE

C/Ermitagaña 26 · Pamplona  
vintagecaramelo@gmail.com  
[www.caramelovintage.com](http://www.caramelovintage.com)

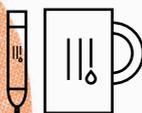
# Acústico

Arnau Griso (Arnau Blanch y Eric Griso) son directos, frescos y no tienen la menor idea de cómo han llegado hasta aquí... Lo cual hace que improvisar y romper el statu quo sea un modo más divertido y constructivo para vivir. Después de su gira República bananera, vuelven a su formato original, a guitarra y voz, con todo lo que eso implica: todos sus defectos al descubrirlo, letras inventadas, canciones nuevas, risas, delirio y una excusa legal para salir de casa.

**Arnau Griso**  
2 Mayo 20:00h  
Precio: 22 a 25€  
[www.baluarde.com](http://www.baluarde.com)



**Páginas web**  
**Diseño gráfico**  
**E-marketing**  
**Merchandising**  
**Servicios 360°**



[www.tantatic.com](http://www.tantatic.com) · 948 061 929 · 619 543 395

Ronda de Barañain 7, 2ª planta. Oficina 15A, 31010 Barañain (Navarra)

# Cannabis ¿Le damos una vuelta?

*La campaña del ISPLN 'El cannabis afecta a tu cerebro. ¿Lo has pensado?' anima a reflexionar sobre los efectos en la salud del consumo recreativo de cannabis, marihuana o sus derivados.*

¿El cannabis, la marihuana y sus derivados no son peligrosos por ser sustancias naturales? El tabaco también tiene un origen natural y, sin embargo, se conocen mejor tanto sus efectos perjudiciales para la salud como su composición, con alrededor de 5.300 sustancias tóxicas. ¿Y qué pasa con el hachís o la maría, que además a menudo se mezclan con tabaco? ¿Y si se consumen también con alcohol? Porque, **con las mezclas, aumentan los riesgos.**

Cuando se consume cannabis o marihuana, es importante saber qué se está tomando, de qué variedad, en qué cantidad, qué proceso se ha seguido en su elaboración... Porque, además, se están creando nuevas variedades botánicas y cultivos, algunos de ellos como parte, incluso, de una nueva maquinaria industrial. El cannabis se compone, entre otras, de sustancias químicas cannabinoides como el THC (tetrahidrocannabinol) y el CBD (cannabidiol) y, según la concentración de ambos, puede generar diversos efectos.

**Estos efectos son distintos en cada persona.** En los efectos influyen factores como la frecuencia y la cantidad de consumo, la predisposición personal, el peso, la edad... Para saber si un consumo es problemático o de alto riesgo de dependencia, se puede consultar el nuevo sitio web del Gobierno de Navarra **cannabis.navarra.es**

Esta página pertenece a la campaña **El cannabis afecta a tu cerebro. ¿Lo has pensado?**, reactivada recientemente por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI). La iniciativa, que se lanzó por primera vez en 2019, pretende invitar a la reflexión, sobre todo a menores y jóvenes, sobre el consumo recreativo (no terapéutico) de estas sustancias.

La campaña destaca que el consumo, a pesar de que puede producir una sensación de bienestar, de tranquilidad..., también tiene efectos negativos para el cerebro, sobre la salud y en la vida. Puede causar blanquitos, que es uno de los efectos más conocidos, provocar accidentes y, en algunas personas, enfermedades mentales. El consumo de cannabis y marihuana, en sus distintas formas, también **puede crear dependencia**, afectar a la memoria y a la atención, alterar la percepción, provocar somnolencia y dificultar el rendimiento al estudiar o trabajar.

En el momento actual, por la pandemia de COVID-19, esta falta de atención puede provocar, además, que no se sigan las medidas de prevención para evitar y reducir contagios. Por ejemplo, puede hacer que se reduzca la distancia entre personas (recordemos, la recomendación es de 2 metros) o que se prescinda de la mascarilla.

Y ahora, más que nunca, es momento de mantener la atención.

GOBIERNO de Navarra Gobierno

**EL CANNABIS AFECTA A TU CEREBRO**  
ES TIEMPO DE REFLEXIÓN Y ATENCIÓN

**KALAMUAK ZURE GARUNARI ERAGITEN DIO**  
GARAIOTAN EZIN DUZU BARRERA GALTU

¿LO HAS PENSADO? ONGI PENTSATU DUZU?

TE GUIAS, NOS GUIAS ZAINDU ZAITEZ, ZAINDU GAITZAZU

# Tu Guía de ocio ya es ¡¡interactiva!!

Descárgala desde [www.lafaktoriadelocio.com](http://www.lafaktoriadelocio.com)  
a tu dispositivo y pulsa sobre los contenidos!

Podrás:

**COMPRAR ENTRADAS**

**RESERVAR EN UN RESTAURANTE**

**CONTACTAR CON UN COMERCIO**

¡Y mucho más!

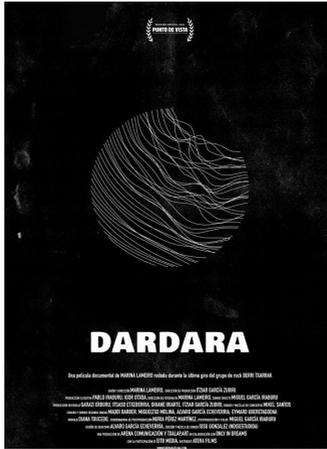




## RAYA Y EL ÚLTIMO DRAGÓN

Ambientada en el sudeste asiático, la cinta sigue la historia de Raya, una niña de un gran espíritu aventurero que vive en un reino llamado Kumandra. Este lejano y recóndito territorio está habitado por una civilización milenaria. Cinco son los clanes que forman esta tierra conocida como la del dragón y Raya, con el objetivo de devolver el equilibrio a su tierra, será la encargada de encontrar al último de los dragones en la mayor aventura de su vida. Raya y el último dragón, la nueva película de Disney, se estrena en cines y en Disney+.

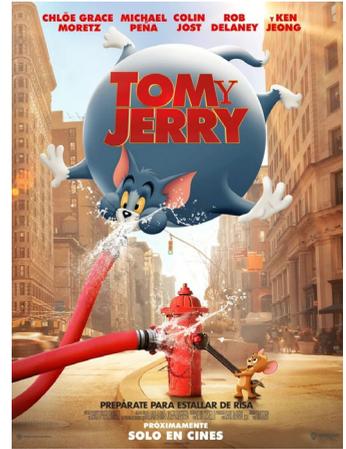
5 DE MARZO



## DARDARA

Para realizar esta película, la cineasta navarra Marina Lameiro se embarcó en 2019 en la gira mundial de despedida de la conocida banda de rock Berri Txarrak, titulada 'Ikusi Arte Tour', con la que el grupo ponía punto final a una trayectoria de 25 años justo en el momento álgido de su carrera. Un retrato coral a partir de historias diversas que habitan distintas partes del mundo marcadas todas por un interés compartido. Vemos el poso que han dejado sus canciones en un relato que sigue los últimos pasos de un grupo capaz de trascender un estilo –el rock–, un idioma –el euskera– y una generación.

19 DE MARZO



## TOM Y JERRY

El gato y el ratón más populares de la historia de la animación, vuelven a reencontrarse. Pero, en esta nueva adaptación en una ubicación distinta, ya que Jerry se ha instalado en el mejor hotel de Nueva York, el cual está preparando "la boda del siglo". La llegada del ratón está causando ciertos inconvenientes que pueden arruinar este gran acontecimiento. Por ello, Kayla (Chloë Moretz), la planificadora de este evento, decide contratar a Tom para atrapar a Jerry. De esta forma, comienza una batalla sin límites entre el gato y el ratón que podría destruir la carrera de Kayla, la boda e, incluso, el hotel.

26 DE MARZO

# USA LA FUERZA...

DE LA WEB O DE NUESTRA APP

cine yelmo

¿O has visto alguna vez a un Jedi haciendo cola?

Tus entradas, mejor en nuestra web y app.

**NOVA ERA**  
M U S I C

VENTA Y REPARACIÓN DE INSTRUMENTOS MUSICALES  
DE CUERDA, VIENTO, PERCUSIÓN

TODO PARA GUITARRA, BAJO, AMPLIFICACIÓN  
SINTETIZADORES, PIANOS DIGITALES

INSTRUMENTOS CLÁSICOS

AUDIO PROFESIONAL

PLAN RENOVE Y FINANCIACIÓN SIN INTERESES

PRECIO THOMANN Y MEJORES PRECIOS DE  
EUROPA EN ARTÍCULOS SELECCIONADOS



CLASES DE: GUITARRA - BAJO - UKELELE

**FINANCIAMOS  
A 12 MESES  
SIN INTERESES**



C/ Lago 7, bajo  
31016 MENDILLORRI  
Pamplona - Navarra

[novaerapamplona@gmail.com](mailto:novaerapamplona@gmail.com)

 nova era pamplona



Apesteuguía Sofás

**LA TIENDA DEL SOFÁ DE PAMPLONA**

SOFÁS • SILLONES • COMPLEMENTOS



Horario: L-V de 10 h a 13:30 h y de 17 h a 20 h. Sábados de 10 h a 13 h.

Avenida Barañáin esquina con Calle Sancho Ramírez | 31006 Pamplona | T. 948 00 16 48 | [www.apesteuguia.es](http://www.apesteuguia.es)



# Monasterio de Tulebras



Entre campos de regadío, a orillas del río Queiles y junto a las casas que conforman el pequeño pueblo de Tulebras, en la Ribera navarra, se encuentra el monasterio de Santa María de la Caridad, el primer cenobio femenino que el Cister fundó en España. Desde su construcción, en el siglo XII, se ha mantenido sin interrupción la vida monástica de las religiosas, que se encargaron de su restauración hace unos años.

La búsqueda de la pureza y de lo imprescindible a través del despojo de cualquier adorno superfluo es norma del Cister y se cumple a la perfección en este monasterio. La iglesia, el claustro, el palacio abacial, el museo y los restos de una antigua torre romana son partes importantes del patrimonio conservado.

Recorrerlo en silencio te producirá una agradable sensación de serenidad y recogimiento, al tiempo que te permitirá descubrir una interesante colección de arte sacro.

El primer cenobio femenino de España, dedicado a Santa María de la Caridad, se fundó inicialmente en Tudela en 1149 con el nombre de Santa María de las Dueñas y en 1157 se trasladó a Tulebras, una localidad de apenas 100 habitantes situada a 3 kilómetros

de Cascante. Su etapa de esplendor coincidió con el siglo XII y el declive llegó entre el XIV y el XV con la destrucción del pueblo por los castellanos, incluido el monasterio.

La visita al monasterio permite conocer la iglesia y el museo. La iglesia cisterciense, del siglo XII, es de nave única y ábside semicircular con cubierta de bóvedas estrelladas, construidas en el siglo XVI en sustitución de las primitivas. Fíjate en una gran mesa de altar del siglo XIII y en la imagen de la Virgen de la Caridad, de estilo gótico (XIV), y en el exterior observa con detalle la pequeña portada románica del lado del Evangelio.

El museo, en un antiguo dormitorio del siglo XII, se expone una exquisita colección de arte sacro de los siglos XVI a XVIII, en la que cabe subrayar la belleza del retablo renacentista de la Dormición de la Virgen o de la tabla de la Santísima Trinidad, ambos de Jerónimo Cósida, así como la original Virgen de la Cama, singular ejemplo iconográfico de las imágenes de vestir barrocas. Además de distintas muestras de orfebrería, cantorales y mobiliario, la torre romana contigua también conserva piezas de interés arqueológico.

**Fuente:** [www.turismonavarra.es](http://www.turismonavarra.es)



**TÚ PREOCUPATE DE REPARTIR.  
NOSOTROS DE TODO LO DEMÁS**



**“SCOOTER DELIVERY”  
DESDE 50€ AL MES**

**SEGURO Y MANTENIMIENTO INCLUIDO  
CON OPCIÓN DE RECOMPRA A PARTIR DEL MES 12**

MUTILVA **MOTO** CENTER  
**MCM**  
*motos*

Pol. Ind. Mutilva Baja, C/E nº 30. 31192 Mutilva Baja, Navarra Lunes a viernes 9 a 13.30 h. y de 16 a 20h. Sábado 10 a 13h.

**Tel. 948 23 81 71** [www.mutilvamotocenter.com](http://www.mutilvamotocenter.com)



**Contacto para adopciones:**  
 txikasetxauri@gmail.com  
 948 329293 CPA Etxauri

**Bora**

Mirada  
 5 años



**Channel**

Belleza rubia  
 4,5 años



**Chita**

Corazón  
 5 años



**Derek**

Fiel  
 3 años



**Gokku**

Guapazo  
 4 años



**Nukko**

Pastor  
 7 años



**Pink**

Pirata bella  
 3 años



**Kocco**

Nobleza  
 6 Años



Centro de Rescate - Erreskate Zentron



# SEMANA SANTA 2021ko ASTE SANTUA

ABIERTOS DEL  
1 de abril al 11



IREKITAK  
apiliaren  
1etik 11ra



Visitas guiadas + pintxo todos los días desde las 10.30h.

Bisita gidatuak + pintxoa egunero 10:30etik aurrera.



Euskera y castellano  
Euskara eta gaztelera



Campamentos de día

Eguneko kanpaldiak



Educación ambiental

Ingurumen hezkuntza



Aplicamos todos los protocolos de prevención vigentes para garantizar la mayor seguridad frente a el COVID -19  
COVID19aren aurkako neurri guztiak ezartzen ditugu guztion segurtasuna bermatzeko

Haz tu reserva / Egin zure erreserba M. 677 157 605

[www.basabere.com](http://www.basabere.com)



# Mejores apps sobre comida

## YUKA

Yuka escanea los productos alimentarios y cosméticos para descifrar su composición y evaluar sus efectos sobre la salud.

Con el objetivo de mejorar la forma en que consumimos, Yuka aporta simplicidad y transparencia para comprender, en un clic, las etiquetas de los productos.



## VEGAMECUM - RECETAS VEGANAS

La app de Vegamecum te muestra al instante una selección de las mejores recetas 100% vegetales, sin lácteos y sin huevo de la manera más completa.

Una nueva receta vegana destacada cada semana para que no te falten ideas.

Modifica las raciones que quieres preparar, y Vegamecum adaptará las cantidades de los ingredientes. Sigue las recetas en versión audio para que tus manos sólo tengan que ocuparse de cocinar



## COOKPAD

Échale un vistazo a gran variedad de recetas que hay, o busca de manera más específica - por ejemplo, por ingrediente, platos de temporada o tus recetas favoritas y mucho más.

Crea y comparte tus propias recetas y ayudarás a que otros cocinen mejor.

Comparte las fotos (fotorespuestas) de las recetas que has cocinado y motiva a que otros las cocinen también.



binaria  
IMPRESA DIGITAL

IMPRESION DE PLANOS, PROYECTOS...

¡¡ SIN COSTE DE LANZAMIENTO Y SIN ESPERAS !!

CALLE MILUZE 10 BAJO (JUNTO A CARREFOUR)

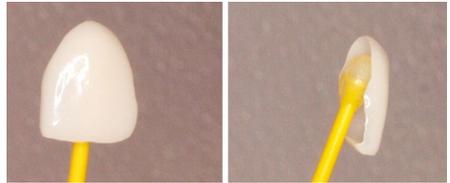


www.binariadigital.com

DESCUBRE  
EL **POTENCIAL**  
DE TU SONRISA

CON LOS  
**LAMINADOS**  
**CERÁMICOS**

EL TRATAMIENTO QUE  
ESTÁ REVOLUCIONANDO  
LA ESTÉTICA DENTAL



## ¿Qué son los laminados cerámicos?

Los laminados cerámicos son microcarillas de porcelana que se ajustan de forma perfecta sobre la estructura dental, por lo que **no requieren de tallado dental** y están indicados en casos en los que se pretenda cambiar la forma, posición y color de los dientes y así mejorar la estética de la sonrisa.

El hecho de poder cambiar todo esto sin comprometer la estructura natural del diente es algo **revolucionario**.

**Íntegra**

Estética y salud dental

**Sancho Ramírez 29**  
Bajo Trasera  
**31008 Pamplona**

**¿QUIERES SABER MÁS?**

PIDE TU CITA LLAMANDO AL

**948 196 152**  
**625 547 945**

# Weezer "Ok Human"

Para cualquiera que lleve la cuenta desde casa: 2020 iba a ser el año de Van Weezer – el gran álbum de rock que Weezer hizo como homenaje a las bandas de metal que amaron durante su infancia – hasta que, debido a la pandemia global, de repente desapareció. Sin embargo, todo este tiempo el líder de Weezer, Rivers Cuomo estuvo ocupado en el piano, escribiendo un álbum muy diferente tomando como inspiración otro referente de música vital de su juventud: Pet Sounds de Los Beach Boys. A lo largo del verano de Covid-19, él y la banda – junto con una orquesta de 38 músicos – realizaron sesiones de grabación utilizando toda la tecnología analógica hasta que el disco estuviera listo. El resultado es un álbum llamado OK Human – un acercamiento descartado al futuro tecnofóbico de Radiohead en OK Computer, pero que no suena en absoluto a ese disco.

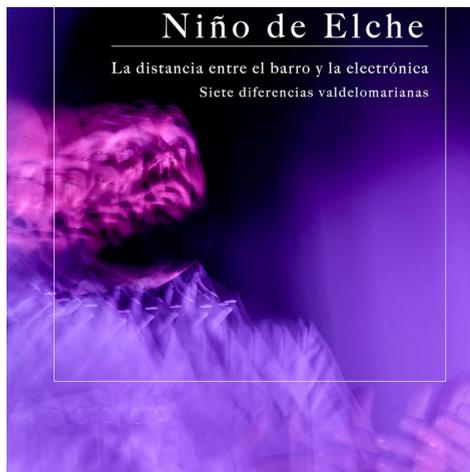


# Niño de Elche

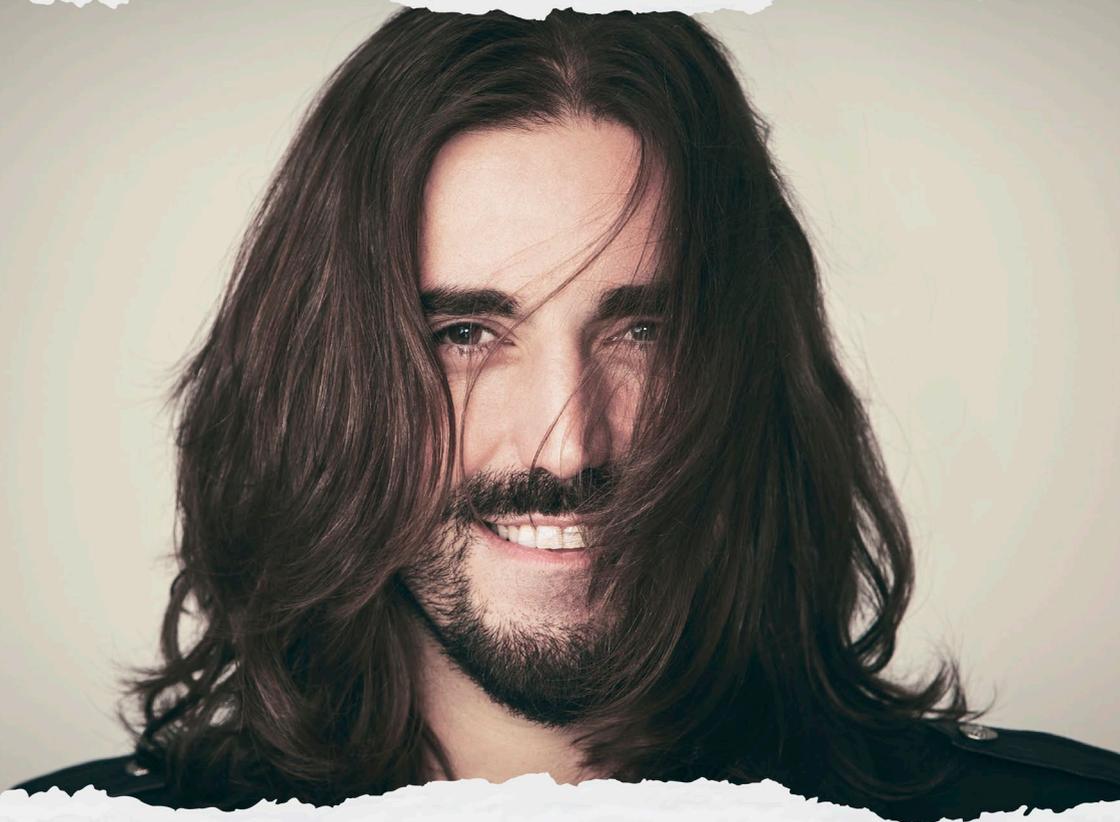
"La distancia entre el barro y la electrónica. Siete diferencias valdelomarianas"

Se publica como una vertiente de un proyecto artístico que tiene como componente fundamental la instalación sonora expuesta en el Museo Reina Sofía, y "son expresiones derivadas de la profunda investigación que Niño de Elche ha podido llevar a cabo sobre legado sonoro del artista experimental Val Del Omar".

El álbum es el resultado de su residencia en el Centro Residencias Artísticas de Matadero Madrid, en la que contó con el apoyo del Archivo José Val del Omar y el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. Dicha experiencia permitió a Niño de Elche investigar sobre el archivo sonoro de Val del Omar, y trabajar a partir de éste: "Se trata, en fin - o como el granadino prefería terminar sus películas: sin fin-, de trasladar al presente las mismas actitudes experimentales con las que estuvo comprometido durante toda su vida Val del Omar".



ANDRÉS SUÁREZ



20:00 H

21 MAYO BALUARTE  
PAMPLONA

VENTA DE ENTRADAS EN [WWW.BALUARTE.COM](http://WWW.BALUARTE.COM) Y TAQUILLA

In&Out  
Producciones



SADA

42°34'59"N 0

*Curvas que marcan el relieve.  
Laderas donde crece el viñedo.  
Uvas de montaña  
que transmiten un carácter especial  
a nuestro vino.*

  
BODEGA DE SADA  
[www.bodegadesada.com](http://www.bodegadesada.com)

 Tienda on line | 





## BASOKO TABERNA



COMIDAS · COPAS

C/ San Nicolás 13 · Pamplona

Reservas: 948 04 60 68

Bocatas en pan de leña.  
Pinchos y raciones.  
Menu diario y de fin de semana.  
Vermouth y fritos caseros.  
Copas y música actual los fines de semana por la noche.



## NOVOART



COMIDAS · COPAS

C/ María Moliner, 2 (Pz principal) Nuevo Artica · T 948 07 48 27

[www.novoart.es](http://www.novoart.es)

La mejor terraza de Pamplona en Nuevo Artica. Un lugar de diseño, abierto y acogedor. Ahora con un nuevo velador acristalado exterior que se utiliza como comedor todo el año. Fácil de aparcar, esparcimiento publico peatonal, a cinco minutos del centro Pamplona.

Menú entre semana a 13,80€ con ocho primeros y ocho segundos que cambian cada semana. Menú especial y carta fin de semana. Comida casera con un toque diferente. Carta variada de ensaladas, bocadillos y picoteos.





## Ulzama Bar

PINTXOS · COMIDAS · COPAS  
C/ San Nicolas 12

Reservas 948 78 89 08

Nueva gerencia. Nuevos pintxos  
Nueva música.

Menú entre semana 13,80€.

Finde 18,80€

Carta, raciones, cazuelicas y  
bocatas.

DJs residentes Jueves y Sábados.  
Ven a disfrutar del ambiente y la  
música mas actual



## LA HUERTA DE CHICHA

COMIDAS · PINTXOS · CAFÉS · PICOTEOS

C/ Paulino Caballero 15 Pamplona T. 948 229134

Nuevo local con cocina de temporada donde los productos de la huerta están representados en sus platos. Productos ecológicos. Sumérgete en el mundo agrario y disfruta del café o de sus pintxos en sus espectaculares mesas de tractores. Desayunos. Menú del día a 19,50€, menú fin de semana a 29€ y por la noche carta variada de picoteos. La mejor comida saludable en la Huerta de Chicha.





## KATUZARRA RESTAURANTE ASADOR

COMIDAS · COPAS  
C/ San Nicolás 34-36  
Reservas 948 22 46 34

Asador restaurante de dos plantas de 400 m<sup>2</sup> en total.

Comida de asador de calidad (pulpo, chuletón de vaca, lomo de bacalao).

Menú o carta. Pintxos, raciones, bocatas...

Una decoración que no te puedes perder.



## LA MANDARRA DE LA RAMOS

COMIDAS · PINTXOS · COPAS

C/ San Nicolás 9 Bajo, Pamplona · T 948 212654 · [www.lamandarradelaramos.com](http://www.lamandarradelaramos.com)

En pleno casco antiguo, en la calle San Nicolás encontrarás La Mandarra de la Ramos... un sitio para estar como en casa.

Innovador pero con esencia tradicional, La Mandarra de la Ramos es un recorrido obligado para entender la cultura navarra, no sólo porque la gastronomía local es la fuente de inspiración de la gran variedad de tapas sino porque también es muy representativo de las fiestas de San Fermin.

Dos nuevos comedores, uno con un diseño especial, de ladrillo y bóveda de madera, y otro "privado" para celebraciones más íntimas, cuyo techo está decorado con las duelas con las que se hacen las cubas de vino.

Barra con una amplísima diversidad de pintxos, sencillos y elaborados; jamón de Jabugo de Huelva, huevos rotos, tostadas...

Constantes exposiciones de fotografía y pintura.

Menú diario a 15,80€ y fin de semana a 20€





## CAFETERIA-RESTAURANTE CIUDAD DEPORTIVA ARTICA

PINTXOS · MENUS · ESPECTACULOS

C/Auzalor nº1 Nuevo Artica

T. 948 80 37 48

Disponemos de un gran local con espacios abiertos, terraza y zona de juegos infantil junto a la ladera del monte San Cristobal. Ideal para tus reuniones, cumpleaños, comidas familiares, bautizos...

El mejor ambiente y con la mejor comida casera.

Amplia carta de picoteo, pintxos, un menú diario de 10€ y el especial de finde semana a 14€.

¡Anímate y ven a conocernos, te esperamos.



**RESERVA EL LOCAL PARA TUS FIESTAS Y EVENTOS**



## LA MEJILLONERA

CERVECERIA Y ESPECIALIDADES

C/Navarrería 12, Pamplona

Local emblemático de la ciudad, en plena calle Navarrería, donde poder tomar una birra a buen precio o degustar sus conocidas raciones de mejillones varios, patatas bravas y calamares bravos.



*Escocesa*



## TXIRRINTXA

COMIDAS · PINTXOS · CAFÉS · PICOTEOS

C/ Estafeta 87 Pamplona T. 948 77 42 44



Cervecería Navarra, con cervezas artesanas de fabricación propia. Gastronomía Navarra de gran variedad. Situada en la esquina de la calle Estafeta con vistas a la Plaza de Toros. Cuatro estilos de cerveza «La Vasconia» Rubia, Tostada, Weissbier y una IPA. Menú diario, menú fin de semana y carta de picoteo sencilla y succulenta. Queremos que sea tu cervecería, tu sitio para tomar cerveza "a gusto".



## KIZKURRA GASTROBAR

COMIDAS · COPAS

C/ María Domínguez 14

Nuevo Artica

658 91 30 09



Un bar con diseño innovador, donde poder disfrutar de buen ambiente y buena música. Tenemos caña Alhambra y en nuestra cocina usamos productos de primera clase con algún plato peruano que te sorprenderá. Amplia terraza y fácil para aparcar. Ven a conocernos!





## EL INFIERNITO GUITAR SHOP



INSTRUMENTOS

C/ Nueva 85, Iruña · T 948 227 496  
[info@elinfiernitoguitarshop.com](mailto:info@elinfiernitoguitarshop.com)

Ofertas especiales tanto en guitarras para principiantes como para profesionales, todo tipo de accesorios, amplis, pedales, cuerdas... Taller de reparación, ajustamos, arreglamos, customización... Financiación hasta 12 meses sin intereses!



**NATURA etxea**  
 centro de nutrición y dietético

## NATURA ETXEA

CENTRO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Avenida Pamplona 23 bajo · Barañáin

948 18 04 88 [naturamiriam@yahoo.es](mailto:naturamiriam@yahoo.es)

[www.naturaetxea.com](http://www.naturaetxea.com)



Miriam Maraví Artieda (Nutricionista Dietética) nº colegiado 176. Profesional sanitario experta en alimentación. Programa infantil "Niños en movimiento" Tratamiento holístico del sobrepeso y obesidad dirigido a niños entre 4 y 12 años.

Dietas personalizadas adaptadas a cada persona. Una manera de comer bien y saludable, especializadas en alimentación vegana, macrobiótica, alimentación especial o personas con alguna patología (Diabetes, insuficiencia renal).





### TECNO CULTUR

ARTICULOS DE CULTIVO

Pol. Mutilva Baja, calle S, nave 14 .  
Pamplona - T 948 29 30 94 .

[www.tecnocultur.com](http://www.tecnocultur.com)

[info@tecnocultur.com](mailto:info@tecnocultur.com)

Más de 5000 artículos en horticultura técnica!!!  
Entre ellos: más de 20 bancos de semillas,  
más de 8 marcas de fertilizantes diferentes,  
diversos equipos de iluminación y mucha  
variedad en productos de parafemalia.

# SUBSUELO



### SUBSUELO

CONCIERTOS · COPAS

Plaza del Castillo 44,  
Pamplona.

[www.subsuelo44.es](http://www.subsuelo44.es)

Local de referencia en las  
noches de Pamplona con  
buen ambiente y música  
de los años 90. Conciertos,  
eventos, coctelería  
**Reservas el local para tus  
fiestas o eventos**



### IBILKARI

MODA Y COMPLEMENTOS

C/ Estafeta 72, Iruña

Como veis, hemos regresado con  
IBILKARI a la Vieja Iruña.  
Os esperamos con la nueva colección  
de pendientes, collares y anillos de  
acero. Camisetas, pendientes pear-  
cing y masssss!!!



[ibilkari1](https://www.facebook.com/ibilkari1)



# CUANDO UN EQUIPO ESTÁ UNIDO, SE NOTA.



## CARRUSEL DEPORTIVO

Con Dani Garrido y el equipo líder del deporte.

Sábados y domingos de 15:00h. a 01:30h.

Nº1 EN DEPORTE

**SE2**

La radio

## Menús

**MENÚ SEMANAL:** 12,30 €

**MENÚ FINDE:** 19,30 €

(Postre, pan y bebida)

### MIÉRCOLES Y JUEVES NOCHE:

Menú estudiantes 12,30 €

COMIDA TRADICIONAL,  
CASERA Y FRESCA, CON UN  
TOQUE INNOVADOR



# CATACHU

**CARTA DE PICOTEOS  
ESPECIALIDAD EN  
BOCADILLOS**

GRAN DISTANCIA  
ENTRE MESAS Y  
VENTILACIÓN  
PERMANENTE

**CAÑAS a 1€ !!!**



C/ Lindachiquia, 6 · Pamplona/Iruñea · Reservas **948 22 60 28** · [www.catachu.com](http://www.catachu.com)

# Tu karaoke en Pamplona



# El Guateque

LIVE KARAOKE BAR

[www.elguatequekaraoke.com](http://www.elguatequekaraoke.com)



@elguatequekaraoke



Elguateque\_karaoke

Estamos en la calle Iñigo Arista 24 - Pamplona  
Abierto de 22h a 3:30h todos los días - Tel: 948034455

GIRA ESPAÑA 20/21

# MAYUMANA

## CURRENTS

*“Mayumana es un cóctel explosivo de ritmo,  
baile, luces, música y humor”*

The New York Times

NAVARRA ARENA | 8 y 9 ABRIL | 20.30 H

COMPRA DE ENTRADAS

[www.navarrarena.com](http://www.navarrarena.com) y taquillas de Baluarte

Distribución Exclusiva

**ARENA**  
NAVARRA-NAFARROA

