# RECOMENDACIO

CONTENIDOS ● EXPERTOS ● MARCAS ● LUGARES ● SERVICIOS ● PRODUCTOS

## Contenidos

**Emocionantes** Edificantes **Empoderantes** 

## Grandes del mes

Videos ( Entrevistas ( Contenidos ( y muchos más...

## TEMA DE )

# INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Desde tu familia hasta tus amigos, tus decisiones importantes son el resultado de las personas e información que te rodean.

**Mis planes** y reuniones

## **BIENVENIDO**



RECOMENDACIONES DE CONFIANZA LLEGA A TI COMO UN BENEFICIO POR PERTENECER A LA COMUNIDAD GRAN TITÁN ¡DISFRÚTALA!



El Usuario entiende que Gran Titán actúa en la presente publicación como un simple agregador y distribuidor de ofertas comerciales de terceros con quienes es posible que no tenga vinculación contractual alguna. Por lo anterior, los comercios/terceros son directamente responsables por todo lo relativo a la oferta comercial, que incluye sin limitación en los eventos en que su contenido no corresponda a la realidad o induzca a error. El Usuario exime de responsabilidad a Gran Titán por cualquier oferta comercial de un tercero publicada en la presente publicación. Para más detalle consulte aquí.







¡Hola, Bienvenido a mi publicación, Recomendaciones de Confianza! Te invito a que descubras contenidos, productos, servicios, historias y **mucho más sobre temas importantes en tu vida.** 



## Titan Gran Titan

titan@grantitan.com

+57 311 479 5868



#### **VISITA MIS REDES SOCIALES**

- (f) alejavelandiac
- @ @alejavelandiac

Gran Titán te entrega esta publicación a través de un Titán de Confianza que gana comisión por tus compras basadas en nuestras recomendaciones.

Nuestra comunidad de miembros afiliados autorizan expresamente a su Titán de Confianza para enviarle sus publicaciones periódicamente. Compromiso Anti Spam: si has recibido esta publicación de este(a) Titán a través de tu correo electrónico o alguna aplicación de mensajería instantánea sin haberlo acordado previamente, Repórtalo aquí.





# LA INFLUENCIA **DE QUIENES** TE RODEAN

Ser selectivo a la hora de construir relaciones potenciará tu crecimiento personal.



andas y te diré quién eres", haciendo alusión a la que hacemos parte. influencia que tienen en noso-

tros las personas que frecuentamos. Frases como esta son las que nos llevan a reflexionar sobre quiénes nos rodean y cómo pueden favorecer o dificultar nuestros proyectos. Ciertamente, se

sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación, por lo que es importante pensar con qué tipo personas compartimos en espacios cotidianos como

uién no ha escuchado el refrán "dime con quién el hogar, el trabajo, la escuela o demás comunidades de las

"Se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación"

Por eso, en esta edición de Recomendaciones de Confianza, la comunidad Gran Titán quiere ahondar en este asunto y compartirte información valiosa, personajes titánicos, grandes historias, resúmenes, rankers y listas de confianza,

para que conozcas cómo la grandeza se construye gracias a las referencias, apoyo y complicidad de tus allegados. @

#### Recomendaciones del editor en esta edición

#### Personaje titánico

Jean Michel Jarre y el concierto más grande del mundo

Ver personaje titánico

#### Resumen

El ocio ayuda al desarrollo de los niños

Leer resumen

#### Resumen

Disfruta de hacer planes solo

Leer resumen

#### Resumen

¿Por qué nos gusta tanto salir de noche?

Leer resumen \*

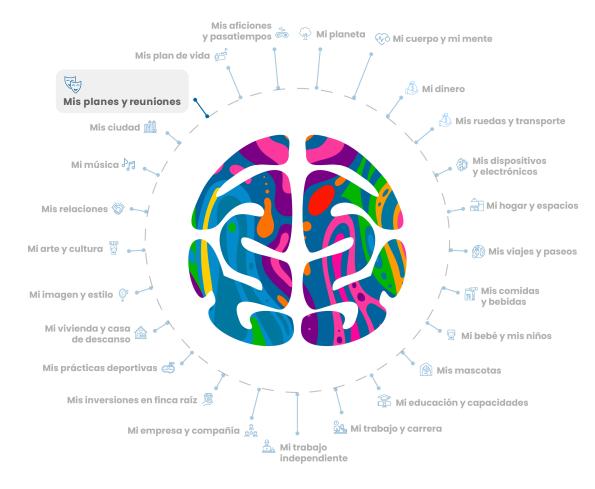


Sede en Bogotá: Cra 28 # 85A-59, barrio Polo Club, Bogotá. Línea nacional: 01 6213 200 700. Línea Bogotá: (601) 6210070. ISSN: 0231-4837. Correo: contacto@grantitan.com Suscríbete a la comunidad de Recomendaciones de Confianza más grande de Colombia con la ayuda de tu Titán de Confianza.





# LOS TEMAS QUE IMPORTAN







## Contenido

Página 14

Mis eventos y celebraciones familiares



Página 17

Mis planes para niños



Š

Página 20

Mis planes en pareja



Página 23

Mis rumbas en casa



Página 26

Mis planes diurnos



Página 29

Mis planes nocturnos

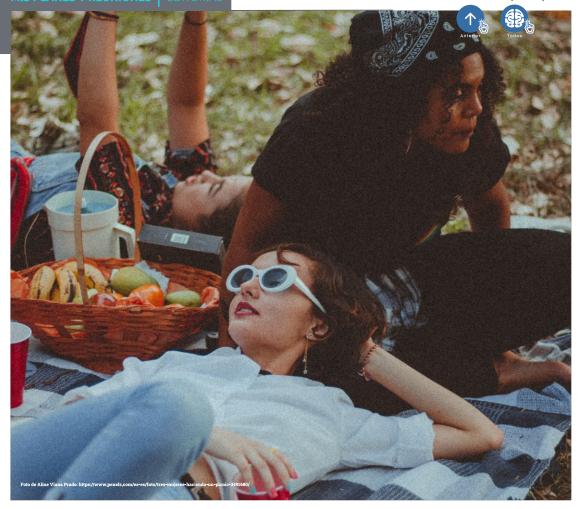


Página 32

Mis experiencias únicas







La influencia de quienes te rodean

## FORTALECE TUS VÍNCULOS Y **COMPARTE CON TUS SERES QUERIDOS**

Sal de la monotonía haciendo diferentes actividades con las personas que conoces.

asamos mucho tiempo con las personas viviendo la monotonía y el ambiente nos dice a gritos que importantes para nosotros, pero llega un punto en el que ni siguiera tenemos tema de conversación. Ya han salido a flote todas las anécdotas posibles y ahora solo asentimos cuando escuchamos la misma historia y nos hacemos los sorprendidos. Claramente estamos

es hora de hacer algo nuevo. Cuando sientas que esto pasa, planea algo, puede ser ir a cine, bailar, un viaje, saltar de paracaídas... ¡Lo que se te ocurra para construir nuevas historias! Junto a los tuyos. @





## HISTORIA TITÁNICA



## EL ORIGEN DE LAS CATAS DE VINO

El vino y la cata se remontan al 9000 antes de Cristo.

Autor: @GranTitán

"La antigua Grecia y el Imperio Romano,

el vino era más accesible que el agua y,

a diferencia del vino actual, este era

mucho más dulce"

a historia de la cata es la misma historia que la del vino. En principio, los comerciantes antiguos daban degustaciones de sus vinos para venderlos. Ahora, ¿qué tan antiguo es? Sabemos que, en Mesopotamia, el

actual Irak, la población se asentó y las actividades como la ganadería y la agricultura afloraron entre ellos. Entre los cultivos, estaba el de la vid alrededor de 9000 años

antes de Cristo. Así comienza la historia del vino y su cata. Y en la antigua Grecia y el Imperio Romano, el vino era más accesible que el aqua y, a diferencia del vino actual, este era mucho más dulce. Se podrán imaginar que las clases altas esperaban tener el mejor vino siempre en su mesa y, así, su cata fue fundamental en el mundo clásico. No obstante, en el 476 d. C., cayó el Imperio Romano de occidente y, con él, el

cultivo de la vid.

Después de años de la catástrofe, los cristianos revivieron la producción y, por tanto, cata del vino. No más pensémoslo, el vino

es la representación simbólica de la sangre de Cristo. Así, los cristianos esparcieron la cata del vino por el mundo.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Rioja&north / Idioma: español Tiempo de consumo: 3 minutos

Fuente: ¿Su historia y origen, Sabes de dónde procede?
Link de la fuente: https://rioja north.com/ori gen-la-cata-sa bes-donde-procede/







## HISTORIA TITÁNICA



## LA PRIMERA FILARMÓNICA INDÍGENA EN COLOMBIA

En un resguardo embera chamí de Valparíso, se creó esta filarmónica que ha cambiado la vida de más de 50 jóvenes.

Autor: @GranTitán

"La pandemia no los detuvo, en 2020

cumplian 5 años y los profesores

siguieron adelante haciendo clases en

video y mandándolos por WhatsApp"

n la década de los 90 y principios de este siglo, los chamí vivían en el Cauca y Risaralda hasta que la violencia los desplazó y se asentaron en un pequeño

municipio al sur de Antioquia. Empezaron como "invasores de fincas" mientras se esclareció su estatus de víctimas en la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. Así, el

Estado les ofreció un resquardo, llamado Marcelino Tascó, en La pandemia no los detuvo, en 2020 cumplían 5 años y los

emberá y luego aprenden español. Sus sonidos y música se transmiten y tras la unión entre las fundaciones "Música para la Paz" y "Pasión y Corazón", formaron la primera filarmónica

indígena de Colombia. Alejandro Vásquez es el director de este proyecto. Enseña y dirige a 40 niños y jóvenes indígenas que tocan el violín, el violonchelo, el saxofón, el clarinete o la trompeta.

Valparaíso, Antioquia. Llevan más de 10 años esforzándose profesores siguieron adelante haciendo clases en video y para que su cultura prevalezca: crían a los niños con la lengua mandándoselas por WhatsApp a los padres de familia. @

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Infobae / Camilo Pardo Q. / Idioma: español/ Tiempo de consumo: 3 minutos Fuente: Así suena la primera Filarmónica Indígena de Colombia

Link de la fuente: https://www.infobae.com/america/colombia/2020/12/27/asi-suena-la-pri mera-filar monica-indigena- de-colombia/ Fuente: Así luce la primera filarmónica indígena de Colombia en Valparaíso, Antioquia Link de la fuente: https://www.lalinternaazul.in fo/2021/03/23/asi-lu ce-la-pri mera-filar monica-indigena- de-colombia-en- valparaiso-a ntioquia/

SUSCRÍBETE AQUÍ







## PERSONAJE TITÁNICO



## JEAN MICHEL JARRE Y EL CONCIERTO MÁS GRANDE DEL MUNDO

Autor: @GranTitán

Este compositor rompió el récord guinness por el concierto más grande del mundo.

ste artista fue nombrado Hombre del año por la revista People. Con su disco *Oxygene*, alcanzó el tercer lugar en las listas de popularidad en Estados Unidos. Además, ganó el Premio de la Academia Francesa de Charles Cros

#### Familia

Hijo de France Pejot y Maurice Jarre, compositor del soundtrack de *Dr. Zhuvago*, *Lawrence de Arabia* y *Ghost*.

En 1953, se separan sus padres. Maurice se traslada a Estados Unidos y Jean Michel se queda con su madre en Vanves, los suburbios de París.

#### Inicios en la música

Estudia piano y guitarra desde los 5 años, luego armonía, contrapunto y fuga en el Conservatorio de París.

Forma parte de varios grupos de rock en París, inspirados normalmente en los Beatles.

En 1968 se une al Grupo de Investigación Musical de Pierre Schaeffer, donde se encuentra con uno de los primeros sintetizadores de Europa.

Abandona el grupo 3 años después y graba su primer disco en 1970.

#### Composición

Ejecuta una melodía electrónica llamada "Aor", que sirvió de fondo para un ballet que reinauguró el Palais Gardnier

Obtiene su propio estudio de grabación, componiendo y produciendo música para películas y grupos de rock franceses.





#### Oxygene, el primer éxito

Graba este disco en 1976, su primer éxito que alcanzó nivel mundial. Fue el más vendido de Europa con 6 millones de copias.

Oxygene combina instrumentos electrónicos con una orquesta tradicional china; orquestas de cuerdas, metales y coros; un ensamble árabe; coros y percusionistas africanos; y con los steel drums de un grupo de calipso de Trinidad y Tobago.

"En 1968 se une al Grupo de Investigación Musical de Pierre Schaeffer, donde se encuentra con uno de los primeros sintetizadores de Europa"

#### Equinoxe, Magnetic Fields y el récord Guiness

En 1978, graba Equinoxe.

Un año después lanzaría el Concierto de la Plaza de la Concordia en París y asisten 1 millón de personas. Así entra al Libro Guinness de Records Mundiales por el concierto con más asistencia del mundo.

En 1981 lanza Magnetic Field y se vuelve miembro honorario del Conservatorio de Música de Beijing.

#### Conciertos

Es uno de los primeros artistas occidentales en hacer un concierto en China, realizando 5 en 1981.

Lanza el concierto Rendez-Vous Houston: A City in Concert y gana de nuevo el récord Guinness por más asistentes con 1 millón 300 mil en 1986.



#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Busca Biografías Idioma: español

Tiempo de consumo: 3 minutos

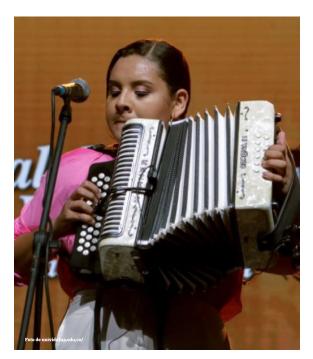
Fuente: Misty mistery: Biografía de Jean-Michel Jarre

Link de la fuente: https://acortar.link/dSvKwc





## PERSONAJE TITÁNICO



## MARÍA SARA VEGA BARRIOS, LA ACORDEONERA MAYOR DEL FESTIVAL DE VALLENATO

Autor: @GranTitán

## A muy temprana edad, se ha convertido en la reina del acordeón.

esde la creación de la categoría Reina Mayor en el Festival de Vallenato en 2019, María ha buscado la corona. A muy corta edad lo logró y es la inspiración de muchas acordeonistas que persiguen este logro.

#### Nacimiento e infancia

Nació en Urumita, La Guajira, y desde pequeña se preparó para tocar el acordeón.

Obtuvo la categoría de Reina Infantil del Festival de Urumita (cuna de Silvestre Dangond, Churo Díaz y Fabián Corrales).

A sus 14 años, hizo su primera aparición en el Festival Vallenato de 2017.

A los 15 años se unió a la Casa de la Cultura de Urumita y la academia El turco Gil.

#### • El camino antes de la gloria

Participó 5 veces en las categorías Juvenil y Acordeonera Mayor del Festival de Vallenato.

En su participación del 2021, ocupó el tercer lugar por debajo de Sara Arango Pérez, mujer a la que se enfrentaría posteriormente. En esa ocasión la coronada fue Nataly Patiño.

#### La victoria

En el Festival del Vallenato del 2022, María interpretó el paseo "El gallo y el Pollo", el merengue "El compadre Tomás", el son "Palomita" y la puya "Aquí gana es la que toca".





La puya fue su mejor interpretación, ella afirma: "Creo que la clave para ganar fue la puya porque me pongo furiosa. Ahí en el son es donde uno se da cuenta quién es el verdadero acordeonero".

En esta ocasión, le arrebató la corona a Sara Arango y Wendy Corzo, quedando en primer lugar.

"Creo que la clave para ganar fue la puya porque me pongo furiosa. Ahí en el son es donde un se da cuenta quién es el verdadero acordeonero"

#### Actualidad

Estudia Derecho en la Universidad Popular del Cesar.

Tiene una agrupación de vallenato con la reciente Reina juvenil del "Festival Francisco el Hombre", Valeria Mendoza.

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Fundación Color de Colombia / El Pilón Idioma: español

Tiempo de consumo: 2 minutos

Fuente: María Sara Vega, la nueva reina vallenata Link de la fuente: https://acortar.link/KhJIAd Fuente: María Sara Vega es la nueva reina vallenata Link de la fuente: https://acortar.link/XD8TNl









## Mis eventos y celebraciones familiares

## LA IMPORTANCIA DE FESTEJAR EN FAMILIA

Las celebraciones en familia crean un espacio de empatía y transmisión de valores.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

n la familia aprendemos cómo comportarnos en todas las situaciones de nuestra vida, recibimos amor, cariño y seguridad. Desde nuestra infancia celebramos las fechas especiales en familia, ya sea navidad, cumpleaños, Halloween... Y esto es porque las tradiciones se transmiten a través de las generaciones por medio de la familia. Esto reafirma la conexión y transmite un conjunto de valores que fortalecen el sentimiento de pertenencia y la identidad del grupo.

#### "Las celebraciones reafirman la conexión y transmiten un conjunto de valores que fortalecen el sentimiento de pertenencia y la identidad del grupo"

Los recuerdos de las celebraciones familiares son emotivos y muchas veces inolvidables. Además, aumentan la confianza y el conocimiento de unos y otros. Por otro lado, los niños ponen en práctica sus habilidades sociales en estos eventos y tienen una oportunidad para practicar la resolución de conflictos de forma asertiva.

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Luis Rey Delgado García / Idioma: español Tiempo de consumo: 3 minutos Fuente: Celebrar en familia Link de la fuente: https://acortar.link/kCJR24









## EN HACIENDA LE JARDÍN

**ORGANIZA** 

SIMPLIFICA

Somos expertos en el diseño y realización de fiestas de 15 años únicas, con detalles perfectos que harán de tu evento !algo espectacular e inolvidable!

Como expertos en organización de fiestas de quince años en Bogotá disponemos de todos

los servicios necesarios para que tengan una celebración única y memorable, contamos con:

- Servicio de Catering y Bar
- Decoración y ambientación para fiestas temáticas de 15
- Música y espectáculos para tus invitados
- Servicio de video y fotografía profesional

Cotizar seguro 🕌



Producto autorizado por Seguros Generales Suramericana S.A. para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.







## ¿CÓMO PLANEAR LA **CELEBRACIÓN DE GRADUACIÓN DE MI HIJO?**



Autor: @GranTitán

Celebra este momento especial con estos consejos.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Melissa Pineda / Idioma: español Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: ¿Cómo planear con éxito una celebración para la graduación de mi hijo/a?

Link de la fuente: https://acortar.link/PSfyTW



#### **Temática**

Piensa en los gustos de tu hijo y haz una fiesta con una ambientación y decoración relacionadas.



#### **Entretenimiento**

Piensa que puede que haya adultos como tú y jóvenes en un mismo espacio, debe haber entretenimiento para ambos.



#### Fotografía

Este es un momento inolvidable, no olvides contratar un servicio fotográfico para captar los meiores momentos de la celebración.



#### **Planeación**

Es buena idea contratar una organizadora de eventos para que te ayude con varias opciones de acuerdo con el presupuesto.



# LOS MEJORES FESTIVALES FAMILY FRIENDLY DEL MUNDO



Autor: @GranTitán



( Actualizado: 20-ene-2023



(99) Según: Holidays with kids



#### Songkran, Tailandia

Esta celebración de año nuevo se conoce comúnmente como "el festival del agua". En el budismo, se cree que el agua purifica los pecados, por lo que todos salen a mojar a los demás en la calle.



#### Festival Holi, India

Este festival marca la victoria del bien sobre el mal con la llegada de la primavera: todos se lanzan polvos de colores y agua perfumada entre sí



#### Carnevale di Venezia, Italia

Este festival es perfecto si llevas niños, pues la idea es disfrazarse y portar una máscara por toda la ciudad mientras pruebas sus dulces tradicionales.



#### Nuevo año chino, Hong Kong

Este año nuevo está lleno de color y fuegos artificiales. Hay desfiles con leones de luz, dulces tradicionales. muchas flores v linternas.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Holidays with kids / Idioma: inglés / Tiempo de duración: 8 minutos Fuente: The best family-friendly festivals around the world Link de la fuente: https://holidayswithkids.com.au/t he-best-family-friendly-festivals-around-the-world/







# Mis planes para niños

## EL OCIO AYUDA AL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Aunque tú planees estos espacios juntos, debes respetar que este tiempo es para ellos.

Autor: @GranTitán

u papel como padre en la organización del tiempo libre es clave, pues es importante enseñarles cómo aprovecharlo. Aunque sí debes tener en cuenta que es su tiempo, no el tuyo. Por ello, te aconsejamos que respetes sus tiempos, los dejes escoger qué quieren hacer, les des el espacio para equivocarse, comparte aficiones con ellos.

En principio, dejándoles un espacio de tiempo para que piensen en lo que quieren hacer y lo aprovechen contribuirás a su felicidad, pues descubrirán cosas sobre ellos, sobre cómo les gusta pasar su tiempo. Entre los beneficios del ocio está el desarrollo de la creatividad al tener un espacio para practicar sus ideas, ya sea dibujando, escribiendo, cantando... Además, es un espacio perfecto para trabajar en sus habilidades sociales y la adquisición de cultura general.

#### "Es un espacio perfecto para trabajar en sus habilidades sociales y la adquisición de cultura general"

Por otro lado, esto puede humanizarlos al ser un espacio sin obligaciones dadas por los padres, puesto que los niños son los que eligen. Pueden salir a dar un paseo por la naturaleza, sentarse a hacer un picnic y sencillamente relajarse, recordando que no nacieron para ser productivos todo el tiempo. Sencillamente esto les hace más felices, así que trata de procurarles estos espacios.®



#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Son tus hijos / Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos Fuente: Beneficios del tiempo de ocio en el desarrollo infantil Link de la fuente: https://acortar.link/iBiCxA





aventura mundo

¡Regálale el mejor día de sus vidas a tus hijos!

MundoAventura es el parque #1 en Colombia: La mejor opción en diversión con 6 mundos

Además, aquí podrás hacer tus fiestas y disfrutar de mucha adrenalina y diversión.

CALIDAD VARIEDAD



Adquiérelo aquí 🕌



Producto autorizado por Seguros Generales Suramericana S.A. para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.







# ¿CÓMO ORGANIZAR UNA EXCURSIÓN CON NIÑOS?



Autor: @GranTitán

El senderismo es una experiencia enriquecedora para los niños

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Ángels / Idioma: español Tiempo de duración: 4 minutos Fuente: ¿Cómo organizar una excursión con niños? Link de la fuente: https://acortar.link/lgJafl



#### **Participación**

Escoge el lugar con ellos, además, háblales de lo que pueden hacer, qué encontrarán... Así, se sentirán motivados.



#### **Materiales**

Prepara con los niños los materiales que van a utilizar, puedes ponerlo interesante y comprar una brújula de juguete y un mapa, además de las cosas necesarias, por supuesto.



#### Vestimenta

Claramente debe ir en ropa cómoda, pero lo más crucial son los zapatos: si vas a comprarle unos para esta ocasión, asegúrate de que los utilice con anterioridad para que no le lastimen el pie.



Planea unos juegos para el camino y algunas explicaciones de la ruta para que no se aburran y se mantengan motivados.



## **LOS MEJORES PLANES** PARA HACER CON TUS HIJOS



Autor: @GranTitán



( Actualizado: 20-ene-2023



•• Según: Bebés y más



#### Manualidades

Los niños aman las manualidades v no solo es divertido, sino que los ayuda a desarrollar su creatividad, a eiercer la motricidad fina, la estimulación de los sentidos



#### Espectáculo musical

Si buscas, verás que hay una oferta de espectáculos llenos de música, actuación y magia para los niños.



#### Visitar un museo

De este modo acercas a tu pequeño a la cultura, enseñándole de arte, literatura e historia.



#### Parque de atracciones

Los niños aman estas atracciones. se emocionan y ríen a carcajadas.

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Lola Rovati / Idioma: español / Tiempo de duración: 9 minutos Fuente: Los más divertidos planes familiares para hacer con niños en 2020 Link de la fuente: https://www.bebesymas.com/activida des-bebes-ninos/mejores-25- planes-familiares-para-ha cer-tus-hijos-2020







# Mis planes **en pareja**

## ¿POR QUÉ SALIR A PLANES ROMÁNTICOS?

Preguntate cuándo fue la última vez que fuiste a un plan romántico con tu pareja y descubre por qué es beneficioso.

Autor: @GranTitán

rabajo, deberes de la casa, niños... muchas veces la vida se vuelve ajetreada y el tiempo en pareja se reduce considerablemente convirtiéndolos en compañeros de cuarto. Compartir tiempo con esa persona que amas es primordial para que la comunicación se afiance, la amistad crezca y, por supuesto, el amor se fortalezca.

> "El tiempo juntos les hará verse el uno al otro como ese apoyo y compañero de experiencias, de modo que será más fácil abordar los conflictos que aparezcan"

Así, el tiempo juntos les hará verse el uno al otro como ese apoyo y compañero de experiencias, de modo que será más fácil abordar los conflictos que aparezcan. Además, aporta una conexión emocional profunda que genera y aumenta el deseo, un factor importante en una pareja comprometida.

Así, pueden dedicarse un momento mágico con un vino, velas, naturaleza que no solo les hará felices en el momento, sino que mejorará considerablemente su relación.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: La quinta glamping / Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos Fuente: ¿Por qué disfrutar de un plan romántico con mi pareja? Link de la fuente: https://acortar.link/5eTWoM



SUSCRÍBETE AQUÍ 🍍







# PLAN SPA EN PAREJA

#### Un plan ideal para quellas ocasiones especiales. Incluye:

- Terapia Iomi-Iomi (masaje) terminación a 4 manos
- Sauna de lúpulo
- 2 Jarras de cerveza artesanal
- Cata de cerveza artesanal de dos tipos
- Jacuzzi con baño de cerveza corporal

- Picada de carnes mixtas
- Aceites esenciales
- Mascarilla de levadura y arcilla
- Reflexología podal con exfoliación
- Exfoliación con maltas y lúpulo
- Incluye lencería desechable y batas









## PLANES PARA HACER EN PAREJA SIN GASTAR MUCHO DINERO



No tienes que gastar una fortuna cuando sales con tu pareja.

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Natalia Valderrama / Idioma: español Tiempo de duración: 6 minutos

Fuente: 11 planes para hacer con tu pareja y que no te cuestan casi nada

Link de la fuente: https://acortar.link/98uUaE



#### Caminata ecológica

No es necesario viajar para caminar en la naturaleza, podrían levantarse temprano e ir a uno de los sitios reservados para hacer este tipo de caminatas en la ciudad.



#### Ferias artesanales

Es la oportunidad para conocer los productos que ofrece la región, pueden ir a una en la ciudad o un pueblo cercano.



#### Spa en casa

Con productos exfoliantes y mascarillas pueden relajarse juntos en casa.



#### Clases de baile

Pueden dedicar una noche para practicar un baile, y si alguno sabe un ritmo que el otro no, puede enseñarle y así aumentar su conexión.



## LAS MEJORES IDEAS PARA UNA CITA



Actualizado: 20-ene-2023





#### Escape room

Con esto pueden ver su trabajo en equipo y romper el hielo con una situación que puede suscitar suspenso y muchas risas.



#### **Arcade**

Pueden ir a un arcade y jugar para traer de nuevo a su niño interior.



#### Pintura y vino

Hay lugares donde te ofrecen una copa de vino y un lienzo en el que puedes pintar, es una experiencia diferente y amena.



#### Juegos competitivos

Pueden jugar ping pong, pool, o un juego de mesa competitivo para divertirse y bajar las barreras.

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Perri Ormont Blumberg / Idioma: español / Tiempo de duración: 12 minutos Fuente: 20 Best First Date Ideas

Link de la fuente: https://www.today.com/life/relationships/first-da te-ideas-rcna44970









## Mis rumbas en casa

## VENTAJAS DE CELEBRAR UNA FIESTA EN CASA

Ahorras dinero y tienes más intimidad para compartir.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

a diversión es uno de los factores más relevantes de la vida y hacerlo con nuestros seres queridos es invaluable. Y si no te apetece hacer un plan al aire libre por el clima, pereza o lo que sea, una fiesta en casa puede ser ideal para ti.

La primera ventaja que nos ofrece hacer este tipo de celebraciones en casa es el ahorro de dinero, las bebidas son más baratas en las tiendas que en los bares o discotecas, la

#### "Puedes personalizar el lugar a tu gusto haciendo fiestas temáticas o manteniendo el ambiente que quieras"

comida la puedes preparar tú, y comerás más rico y más barato. Además, puedes personalizar el lugar a tu gusto haciendo fiestas temáticas o manteniendo el ambiente que quieras. En este caso mandas tú y tus gustos. Por último, en este espacio tienes a las personas que quieras, en el horario que quieras. Así, la comida se sirve cuando tengas hambre, la bebida la tomas cuando quieras de la nevera y no tendrás que esperar de más por nada. ®

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Monouso / Idioma: español Tiempo de consumo: 2 minutos Fuente: Ventajas de celebrar una fiesta en casa Link de la fuente: https://acortar.link/ua80dR









Todo lo que necesitas

# **PARA TUS FIESTAS** EN CASA



CALIDAD VARIEDAD

En Reina de la Fiesta creemos fielmente en que el alma de una fiesta es, sin duda, la decoración. Somos conscientes de que juega un papel protagonista en cualquier celebración (un cumpleaños, un baby shower, una boda, un aniversario...) y hará que ese momento sea algo mágico, único, especial e irrepetible. Por eso, en Reina de la Fiesta queremos ponértelo fácil para que la decoración de tu evento marque la diferencia y sea algo digno de recordar.

Sea lo que sea lo que quieras celebrar, se pueden hacer eventos realmente originales y vistosos sin dejarse mucho dinero y sin invertir mucho tiempo, algo que para nosotros es fundamental.



@Gran Titán



24







## IDEAS PARA HACER UNA FIESTA EN CASA



Con estas ideas, puedes hacer una fiesta en casa que tus amigos no van a olvidar.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Silent Disco Party / Idioma: inglés

Tiempo de duración: 15 minutos

Fuente: 15 Best House Party Ideas: The Ultimate House Party Guide Link de la fuente: https://silentdiscoparty.uk/best-house-party-ideas/



#### **Outfit temático**

Puedes escoger un tema y que todos vayan vestidos así, puede ser de super héroes, piratas, animales, películas...



#### Noche de juegos

Puedes planear una serie de juegos para pasar la noche y así asegurar que tendrás entretenidos a tus invitados.



#### Fiesta al aire libre

En los días calurosos, esta es la mejor idea. Puedes hacer una parrillada en la tarde y juegos en el jardín en la noche con bebida y comida.



#### Día de spa

Puedes contratar un servicio de spa a domicilio con cocteles y un baño caliente, tus invitados te amarán.



## LAS FIESTAS TEMÁTICAS MÁS ORIGINALES PARA CELEBRAR EN CASA

Autor: @GranTitán

Actualizado: 20-ene-2023

•• Según: Partfy



#### **Harry Potter**

Con esta temática lograrás una fiesta llena de magia, pócimas y más. Pueden tener todos unos sombreros de mago, o disfrazarse por completo.



#### **Pink Flamingo**

La idea es exaltar el color rosa y los flamencos, teniendo una atmosfera auténtica. La idea es que esté llena de dulces y extrayagancia.



#### Hollywood

Pueden disfrazarse de sus actores preferidos y jugar adivinanzas mientras están en un ambiente elegante de súper estrellas.



#### **Jungle Party**

Esta temática es perfecta para los más aventureros, puedes idear pruebas y juegos de riesgo en tu propia casa.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Partfy / Idioma: español / Tiempo de duración: 6 minutos Fuente: Las fiestas temáticas más originales para celebrar en casa Link de la fuente: https://acortar.link/P6qcSd









## Mis planes **diurnos**

## DISFRUTA DE HACER PLANES SOLO

Puedes salir a almorzar, al cine o dar un paseo.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

hora, más que nunca, las personas viven solas. Eso no significa que deban pasar todo el día en sus casas, muchas veces los amigos o la pareja están ocupados y no pueden salir. Sí, muchas veces relacionamos el hacer planes con la compañía, pero hacerlo solos puede tener sus beneficios.

Un estudio de la Escuela de Negocios de Georgetown indica que las personas suelen hacer las actividades más hedonistas en compañía y a solas las utilitarias. Esto responde a que las personas se sienten observadas y juzgadas si hacen actividades en solitario, pues se piensa que es porque no tienen a nadie que los acompañe. No obstante, esa sensación cesa cuando hay una razón para estar allí. Así, no es lo mismo estar en un café porque quieres uno y ya, que estar allí trabajando en el portátil.

#### "No estamos acostumbrados a gestionar la soledad como un elemento positivo en nuestras vidas"

Esto se debe a que no estamos acostumbrados a gestionar la soledad como un elemento positivo en nuestras vidas. Salir solos a comer, pasear y al cine puede ser, por el contrario, un momento en el que encontramos a nuestro yo y hacer lo que queramos, en nuestro horario yajitmo. Así, es la oportunidad perfecta para conocernos más.

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Silvia C. Carpallo / Idioma: español Tiempo de consumo: 6 minutos

Tiempo de consumo. O minutos

Fuente: ¡Supéralo! Haz planes solo y los disfrutarás más

Link de la fuente: https://acortar.link/4CMwES









Autorizado por sura 🗦

# duévete ibre

Respaldamos tus trayectos cuando vas caminando, en taxi, transporte público masivo, bici, patineta o moto. Asimismo, cuando te mueves en casa en tus actividades cotidianas.

#### Con tu Plan Muévete Libre puedes:

- Estar acompañado y protegido sin importar cómo te mueves.
- Cuidar tu salud y tu vida con coberturas como accidentes personales, renta diaria por hospitalización y cirugía o fractura.
- Proteger tu patrimonio si tú o tu mascota causan daños a otros o a sus cosas. Proteger tus ingresos.
- Recibir un pago si te roban tus documentos.

Cotizar seguro





SELECCIÓN



**REDUCE EL RIESGO** 



**EVITA MOLESTIAS** 

Producto autorizado por Seguros Generales Suramericana S.A. para su comercialización a través de Central Digital de Seguros LTDA.







## PLANES PARA HACER **EN UN DÍA SOLEADO**



Autor: @GranTitán

Conoce estos planes para salir de tu casa en un buen día.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: GO&Dance / Idioma: español Tiempo de duración: 6 minutos Fuente: 10 planes originales para el buen tiempo Link de la fuente: https://acortar.link/6i3gLf



#### Gincana

Con este juego de obstáculos puedes divertirte con tus amigos en el jardín o un parque, compite y disfruta.



#### Piscina

Prepara unos bocadillos, no olvides el protector solar y pasa un día en la piscina con tus amigos, familia o pareja.



#### **Picnic**

En un día soleado este es el mejor plan, no gastas mucho dinero y puedes pasar el día en el parque.



#### Fútbol de playa

Si te encuentras cerca de una playa o estás de vacaciones, puedes llevar un balón contigo y jugar con tus amigos y, por qué no, con gente que no conozcas.



# LAS MEJORES IDEAS PARA UN PICNIC SALUDABLE



Autor: @GranTitán





(99) Según: Salir.com



#### Jugos de fruta

Cambia el refresco por zu mos de frutas v batidos. Son mucho más saludables v deliciosos.



#### Nada de salsas

Puedes condimentar tus platos con especias o hierbas a romáticas.



#### Ensaladas variadas

En vez de un revuelto de papas chip o embutidos, puedes ha cer una en salada de frutas, una de tomate con atún, una con queso fresco, de aguacate... H ay muchas opciones.



#### Tortilla de verduras

Son perfectas para comer en frío y mucho más saludables que una tortilla de papa, pueden llevar alcachofa, espinaca, espárragos...

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Elia Tabuenca / Idioma: español / Tiempo de duración: 7 minutos Fuente: Las mejores ideas para un picnic saludable Link de la fuente: https://www.salir.com/ideas-para-un-picnic-saluda ble-213. html







# Mis planes **nocturnos**

## ¿POR QUÉ NOS GUSTA TANTO SALIR DE NOCHE?

El ocio nocturno supone autonomía y capacidad para ser uno mismo.

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

sócrates, hace más de 2000 años, aseguraba que los jóvenes eran unos tiranos y solo querían contradecir a sus padres. Actualmente estaríamos de acuerdo con lo mismo. Los jóvenes parecen querer salir en la noche a bailar, tomar y divertirse con sus amigos, pero, si lo pensamos, es algo común entre todas las generaciones, ¿por qué?

"En la noche nos desinhibimos y encontramos más facilidad para hacer amigos en un ambiente lejos de las obligaciones"

En la adolescencia los hijos se alejan de sus padres buscando autonomía y seguridad, buscando más espacios personales. El ocio nocturno, por su lado, ofrece precisamente esto, autonomía y capacidad para ser uno mismo en la ausencia de figuras de autoridad. En la noche nos desinhibimos y encontramos más facilidad para hacer amigos en un ambiente lejos de las obligaciones. De este modo, la noche nos brinda una desconexión temporal de la vida que llevamos, en donde podemos probar cosas nuevas. ®

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Pedro González Núñez / Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos Fuente: ¿Por qué nos vuelve locos el ocio nocturno? Link de la fuente: https://acortar.link/XyBaXS











## ¿POR QUÉ IR AL KARAOKE **MÁS SEGUIDO?**



Autor: @GranTitán

Salir a cantar con tus amigos no puede ser mala idea.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Sandra Apolinar Idioma: español

Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: 5 razones por las que deberías ir a un karaoke más seguido

Link de la fuente: https://acortar.link/7Z nqm A



#### Puedes ser quien tú quieras

Puedes estar frente a muchas personas, pero nadie te conoce, por lo que puedes desinhibirte si quieres y no va a pasar nada.



#### Anima las fiestas

Si no te sientes cómodo haciéndolo en público, puedes hacer un karaoke en casa y animar el ambiente



#### Hacer nuevos amigos

Las personas que frecuentan estos lugares se convierten en amigos rápidamente, ya que comparten intereses y gustos musicales.



#### Diversión sana

El karaoke es un lugar para pasar el rato con entretenimiento en vivo, buena música y compañía..., casi que no necesitas nada más.



## **LOS MEJORES BARES DEL MUNDO**



Autor: @GranTitán



( Actualizado: 20-ene-2023



(99) Según: El País



#### Tarer + Elementary

Este bar con un aire entre rústico e industrial se encuentra en Londres. Reino Unido



#### Licorería Limantour

Este tiene una apariencia sencilla y las mejores bebidas, se encuentra en Ciudad de México.



#### Sips

Con apariencia elegante y cosmopolita, este bar se encuentra en Barcelona, España.



#### **Little Red Door**

Misterioso e intrigante, puedes encontrar este bar en París, Francia.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: El País / Idioma: español / Tiempo de duración: 6 minutos Fuente: Los 15 mejores bares del mundo en 2022

Link de la fuente: https://elpais.com/estilo-de-vida/2022-10-05/ los-15- mejores-bares-del-mundo-de-2022-en- fotos.html

SUSCRÍBETE AQUÍ 🍍







## Mis experiencias **únicas**

## ¿CÓMO CATAR UN VINO?

¿Tus amigos te invitaron a una cata de vinos y no tienes ni idea de qué hacer?

🙎 Autor: 🕲 Gran Titán

ada vino brinda sensaciones diferentes en el paladar por sus cualidades. Para reconocerlas es necesario catarlo y, de este modo, analizar los efectos que el vino produce al degustarlo. La cata de vinos se divide en tres fases que coinciden con tres sentidos: la vista, el olfato y el qusto.

En la fase visual se evalúa la intensidad, la nitidez y el color. La información que nos brinda es su edad, la zona de elaboración y, por supuesto, si tiene algún tipo de imperfecciones. En la fase olfativa, podremos identificar la complejidad y calidad del vino. Esta es la parte más difícil porque las sensaciones del olfato no duran ni permanecen fijas. Cuando acercamos nuestra nariz a la copa, es necesario identificar los aromas primarios y, moviendo un poco la copa para que el vino entre en contacto con el oxígeno, se analizan los aromas secundarios. Volviendo a agitar la copa identificaremos los aromas terciarios o bouquet.

#### "Para hacer una cata perfecta hay que distribuir el vino por toda la boca antes de tragarlo"

Finalmente, en la fase gustativa se identificará el ataque, la primera sensación que se percibe; la textura, el tacto del vino; y se analizará la vía retronasal, destacándose el final que ha dejado el vino. Ten en cuenta que para hacer una cata perfecta hay que distribuir el vino por toda la boca antes de tragarlo.®

#### **INFORMACIÓN DE LA FUENTE**

Autor: Campus del vino / Idioma: español Tiempo de consumo: 4 minutos Fuente: ¿Cómo catar un vino?

Link de la fuente: https://acortar.link/qjyIBi









# SÉ EL MEJOR **ANFITRIÓN CON UN SHOW DE TEPPANYAKI A DOMICILIO**

**ORGANIZA** 



El Teppanyaki es un tipo de comida japonesa en la que se utiliza una plancha de acero inoxidable para cocinar los alimentos.

Un chef se traslada a la comodidad de tu casa o lugar que desees, con un entretenido show de palas y fuego que hará de tu evento algo inolvidable.

Más información 🅌









## PLANES DIFERENTES **QUE PUEDES HACER CONTUS AMIGOS**



Autor: @GranTitán

Vive un momento único con tus amigos.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Psycatgames / Idioma: español Tiempo de duración: 7 minutos

Fuente: Más de 40 cosas únicas para hacer con tus amigos

Link de la fuente: https://acortar.link/eypzy3



#### **Miniaolf**

Pueden hacer un campo de minigolf en su patio trasero, puede ser tan creativo como quieras.



#### **Autocine**

Pueden sentirse como en las películas antiguas con esta actividad, incluso podrían vestirse según la época.



#### Fiesta de disfraces

Pueden ponerse disfraces y cada uno tendrá que adivinar quiénes son.



#### Refugio de animales

Pueden visitar un refugio, ayudar animales y, si se enamoran de alguno, hasta podrían adoptar.



#### **LOS MEJORES LUGARES DEL MUNDO PARA MONTAR EN GLOBO**



( Actualizado: 20-ene-2023



(99) Según: Skyscanner



#### Bagan, Myanmar

Esta ciudad es el atractivo turístico más visitado del país, no hav nada como la vista desde el cielo de esta antigua capital de varios reinos birmanos.



#### El desierto de Atacama, Chile

Este es el mayor desierto de Sudamérica, se extiende por unos 1600 km y debido a su colorida y dramática vista, montar en globo aquí es algo que tienes que hacer.



#### Capadocia, Turquía

Su paisaje surrealista que parece un mosaico de esculturas dejadas a la mitad hace que la vista desde globo sea inolvidable.



#### Serengueti, Tanzania

El paisaje es iniqualable, pues por allí migran gacelas, elefantes, jirafas, cebras... Puedes ver el desarrollo de la vida salvaje desde las alturas.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: David Escribano / Idioma: español / Tiempo de duración: 9 minutos Fuente: Los 10 mejores lugares del mundo para montar en globo

Link de la fuente: https://www.skyscanner.es/noticias/inspiracion/ los-10-mejores-lugares-del-mundo-para- montar-en-g lobo





# GRANDES DEL | MIS PLANES Y REUNIONES



#### **Gran organizador de eventos**

El organizador de eventos favorito de los influencers, sus fiestas temáticas son lo mejor.

**Javier Bredée** 

Ver organizador







Con ellos aprenderás a armar las mejores celebraciones y nadie hará una fiesta como las tuyas.

Cursos de organización de eventos gratis 2023

Autor: De cursos Gratis

Ver curso





Wedding & Event Planner

Gran canal de YouTube

¿Te vas a casar y no sabes qué hacer? Con Evento.love, vas a poder idear tu propia boda.

**Evento.love** 

Ver canal









#### Gran episodio de podcast

¿Tienes un evento y no sabes cómo elegir la música? Escucha este episodio y aprende a ha cerlo.

# **Episodio 20: Música para tu evento**

Podcast: Agenda Llena podcast

Escuchar podcast





## Gran reality show

Diviértete viendo cómo estas futuras novias escogen su vestido para el gran día.

## **Vestido de novia**

Canal: Discovery Home & Health

Ver reality show



¿Quieres una fiesta increíble? Con viarealeventos obtendrás ideas sobre decoración y más.

## **Viarealeventos**









Compartir el documento en pdf <