

EL BOULEVARD DE PAMPLONA

Nº 18



ESTILO | BIENESTAR | ESPECIAL SAN FERMÍN | OCIO



Casi sin darnos cuenta el verano ha llegado a Pamplona. Estamos en junio, un mes en el que la ciudad se revoluciona porque la cuenta atrás está más cerca que nunca. Unos que ansían coger las esperadas vacaciones y otros que no ven el momento de disfrutar de las Fiestas más importantes del mundo.

Y es que en pocas semanas la ciudad se transforma para recibir en breve a miles de visitantes que hacen de nuestra ciudad una parada obligada para meterse en el cogollo de la Fiesta.

Las calles comienzan a engalanarse y teñirse de blanco y rojo pero, además, los comercios de Pamplona se entregan en cuerpo y alma para llegar a tiempo de todos sus pedidos.

Junio es momento también de los primeros chapuzones, de disfrutar de diferentes planes que la ciudad ofrece para todos los públicos.

El calor de estos días nos recuerda que es momento de ir desconectando para tomar oxígeno y volver a conectar. Por este motivo, en este nuevo número de la revista que ya tienes en tus manos te proponemos variados planes

para recorrer los paisajes que brinda nuestra geografía y disfrutar así de múltiples propuestas en la naturaleza.

No te pierdas nuestra sección de estilo con una nueva sesión de moda que hemos preparado de manera especial con las tendencias en tejidos y colorido para este próximo verano. No pasamos por alto el apartado de salud con una interesantísima entrevista en la que abordamos una patología muy frecuente, pero con tratamientos diversos y recomendaciones para hacer frente a la obesidad.

Otro pilar importante que está muy presente en este número es el deporte, con un reportaje al Club de Hielo de Huarte que, a pesar de las dificultades que ha atravesado recientemente, se ha sabido recomponer con un trabajo impecable por parte de deportistas y cuerpo técnico del club. Igualmente hacemos mención especial para la gimnasia en sus diferentes modalidades y que está conquistando nuestra comunidad con la celebración de varias competiciones a nivel nacional en los últimos meses y hasta final de año.

A lo largo de estas páginas encontrarás igualmente unas pinceladas sobre los planes de actividades para los próximos Sanfermines. Es obvio que ya están aquí, a la vuelta de la esquina y sin ir más lejos en nuestra portada, porque queremos desde aquí brindar un pequeño homenaje a nuestro Santo, San Fermín, y que su “capotico” nos acompañe.

Ahora sí, ¡Felices Fiestas!

STAFF

Dirección: Nerea García Domínguez de Vidaurreta

Imprenta: Gráficas Ziur

Depósito Legal: DL NA641-2015

Fotografía de portada: @juankar_fotografo_oficial

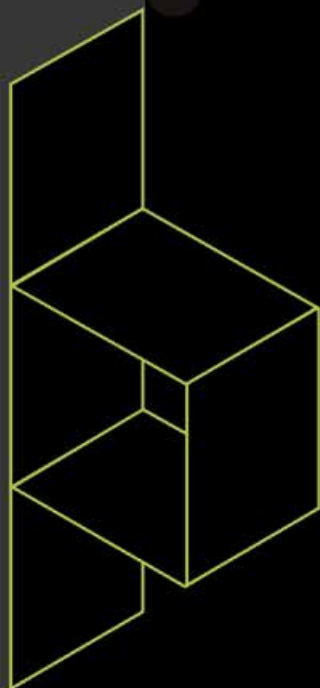
Información y publicidad: boulevardpamplona@gmail.com

Síguenos en Redes Sociales:



www.boulevardpamplona.com

SUMARIO



ESTILO



Tendencias moda verano 2025	4
Editorial moda	5
Pasarelas nacionales	8
Propuestas peinados novia	10
A tu manera, con José García	12

BIENESTAR



Dieta saludable en verano	13
Recetas veraniegas	14
Entrevista CUN: Obesidad	15
Campeonatos de Gimnasia	18
Beneficios de la danza	21
Kosner Club de Hielo Huarte	22

ESPECIAL SAN FERMÍN



Actualidad sobre diferentes espacios festivos	24
Entrevista autora cartel	28

OCIO



Escapadas veraniegas por Navarra	30
Actualidad de ocio en Pamplona	34
Novedades literarias y musicales	36
Noticias musicales	37
Agenda cultural	38
Agenda gastronómica	39



**Carrefour Pamplona
os desea felices fiestas
de San Fermín**



VERANO, Colorido fresco y natural

- Se mezclan colores **tierra y tonos pastel**
- La armonía entre lo **natural y lo futurista** marca la tendencia este verano
- **Las alpargatas** cobran fuerza en diversas versiones
- Se imponen los **bolsos en rafia**: Capazos, bomboneras...
- **Los complementos**, en estado XXL

Este verano se reafirma la combinación de comodidad y estilo con una fuerte dosis de nostalgia: **oversize** ochentero, transparencias etéreas, **crochet artesanal** y siluetas fluidas se mezclan con vibrantes tonos pastel (rosa empolvado, azul cielo) y neutros elegantes como el mocha mousse.

En diversas pasarelas hemos visto vestidos vaporosos, faldas asimétricas y blazers relajados que equilibran tendencia y funcionalidad. Además, esta temporada

destacan las prendas de lino, algodón y materiales reciclados con un toque femenino y responsable.

► **Alpargatas (planas o de cuña)**: Calzado sofisticado y fresco, muy versátiles y súper combinables.

► **Gafas de sol XXL y monturas artesanales**: Desde estilos retro de los 70-80 hasta diseños más ibicencos.

► **Bolsos naturales y arquitectónicos**: Los capazos de rafia, **crochet** o lino dominan, junto con micro y geométricos de materiales sostenibles.

► **Joyería y cinturones**: Pendientes y collares XL con formas orgánicas, charms personalizados, cinturones finos con flores Y2K y anchos para definir siluetas.

En definitiva, diversidad de tonos tierra y empolvados con toques más vivos como el rojo o azul eléctrico, según el estilo y la ocasión. La armonía entre lo natural y lo futurista marca la pauta de este verano.



nudek

Tu estilo hecho moda

C/ Irunlarrea 15 C bajo - Pamplona
T. 948 57 13 88 - www.nudek.es



DéJàVU

MANAGEMENT MODELS & STUDIO

Con más de 17 años de experiencia, en Déjà Vu Models formamos y representamos a **Modelos, Actores, Actrices y Azafatas** con auténtica proyección.

Trabajamos con **campañas, producciones y eventos** que exigen excelencia en imagen, comunicación y actitud.

Y para quienes están dando sus primeros pasos, ofrecemos formación en modelaje e imagen personal con un enfoque realista, actualizado y profesional.

Déjà Vu Models. Donde el talento se convierte en carrera.

 **av zaragoza 65**
31005 Pamplona /NV

 **www.dejavumodels.com**
info@dejavu-models.com

 **948 925 248**
647614846



REPORTAJE SESIÓN:

Modelos: Dejavu Models.

Total look: Nudek (Calle Irunlarrea 15)

Fotos: @juankar_fotografo_oficial

► **Shooting realizado para la tienda de moda Nudek con el equipo:**



Maquillaje: Ribana Miguel



Fotografía: Juankar_fotografo_oficial

Liz y Marina de

DéJàVU
MANAGEMENT MODELS STUDIO



Recorremos de la mano de nuestro compañero, el fotógrafo Juan Carlos García, (@juankar_fotografo_oficial), acompañado de Martín Esquivel (@martinesq) la moda tendencia en diversas pasarelas por el territorio nacional y que mostramos a continuación.

► ATELIER COUTURE

Fotos: @martinesq y @juankar_fotografo_oficial



► BARCELONA BRIDAL



► GRAN CANARIA SWIN WEEK



Alexandra Miro



Kamilla Belmont



Simoun Andres

► MILAN CITY



Nati Rudnitskaya

► SIMOF SEVILLA



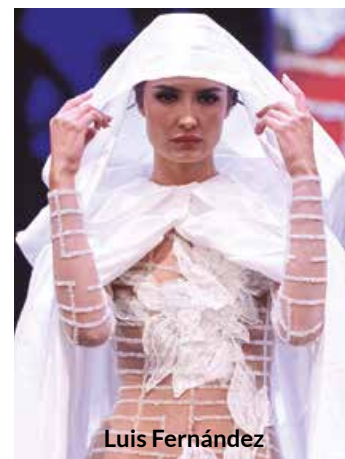
Flamencos por Naturaleza



Pilar Vera



Raquel Bollo



Luis Fernández

SESHAI

CARE

*El amor por la belleza, una filosofía.
La creación de la belleza, un arte.*

COSMÉTICA AVANZADA ANTIEDAD
Avda. Pío XII 1, bajo (Pamplona)
Disponible en www.seshaicare.com y
centros certificados



¿TE CASAS ESTE AÑO?



Pasarela 20.20

20 propuestas de peinado para diferentes tipos de novia

En la pasada Pasarela 20.20, el mayor desfile de peluquería para novias, organizado por nuestro colaborador, el estilista José García, fuimos testigos de la gran variedad de estilos de peinado para el gran día. Sobre la pasarela se mostraron un total de 20 propuestas indicadas

para diferentes tipos de novia, según su estilo y personalidad. Las trenzas se imponen con fuerza y toman protagonismo en estas creaciones y, de hecho, se convirtieron en la base de la mayoría de los peinados, aportando un toque de sofisticación y originalidad.

ONDAS DE GLAMOUR



Ideal para novias que buscan un look refinado y atemporal, perfecto con vestidos escotados o de corte fluido.

LAZO IMPERIAL



Pensado para novias que aman la arquitectura del diseño, ideal con vestidos minimalistas o cuellos altos.

VINTAGE



Perfecto para novias con alma nostálgica, combinado con encajes sutiles o líneas retro.

AURA SALVAJE



Ideal en bodas al aire libre, con vestidos bohemios o tejidos naturales que fluyen con el movimiento.

DIOSA BOHO



Perfecto para novias que sueñan con una boda campestre o entre flores silvestres.

RIZOS IMPERIALES



Ideal para celebraciones mediterráneas, con vestidos vaporosos o escotes generosos.

TRENZA DE GUERRERA



Encaja con novias de estilo mitológico o medieval, que llevan vestidos con texturas o capas.

IMPERIAL



Perfecto para novias que buscan una imagen impecable, con vestidos estructurados o de corte limpio.

CORONA GUERRERA



Ideal con vestidos ligeros, tejidos etéreos o detalles metálicos de inspiración mitológica.

VINTAGE CHIC



Una apuesta elegante para vestidos minimalistas o con siluetas años 30.

CRESTA ELEVADA



Perfecto para novias seguras que apuestan por diseños atrevidos o looks de pasarela.

COLETA ROMÁNTICA



Encaja con vestidos estructurados, pero también con diseños fluidos y delicados.

ELEGANCIA SOFISTICADA



Perfecto para novias modernas que apuestan por líneas puras y vestidos sin ornamentos.

RECOGIDO VOLUMEN



Ideal con vestidos románticos, boho o con caída natural, para novias que quieren volumen sin rigidez.

ONDAS BOHO



Perfecto para bodas en el campo, junto al mar o con un vestido de encaje liviano.

RECOGIDO BAJO ENTRELAZADO



Funciona muy bien con tocados y se adapta a vestidos con escotes delicados u hombros caídos.

COLETA BAJA CRUZADA



Ideal para vestidos con detalles en la espalda o capas vaporosas con caída noble.

MOÑO BAJO DESENFADADO



Ideal para novias que buscan naturalidad y romanticismo, con espaldas descubiertas o encaje suave.

CORONA AFRO PULIDA



Ideal con vestidos contemporáneos o propuestas con mezcla de culturas y texturas.

MOÑO JAPONÉS MINIMALISTA



Encaja con vestidos de líneas arquitectónicas, cuellos altos o escotes palabra de honor.



Calle Tafalla, 6 - T. 948 57 56 58

— JOSE GARCIA —
— PELUQUEROS® —

www.josegarciapeluqueros.com

C/ Raimundo Lanás, 14 - T. 948 14 51 17





RECOGIDO CON TUPÉ,

un peinado fresco y elegante para el verano



Retirar el cabello del rostro es la opción más recurrida cuando sentimos calor, pero si además sustituimos el flequillo por un tupé obtendremos un mayor porte en el look. En este nuevo paso a paso te enseñamos cómo combinar la naturalidad del recogido desenfadado con la elegancia del tupé, un peinado fresco y con personalidad para los eventos de verano.

PASO A PASO:



▶ **1. Prepara tu cabello:** Aplica sobre la manos una pequeña cantidad de espuma de peinado. Deposítala por el flequillo para darle consistencia del tupé. Utiliza un cepillo de esqueleto para extenderla de raíz a puntas. Eleva las raíces con el cepillo y seca el pelo con el secador para fijar el volumen. Peina con el cepillo y secador los laterales dirigiéndolos hacia atrás.



▶ **2. Da forma:** Divide un lateral en dos y sujétalo con una pinza. Utiliza la plancha de pelo para dar forma al cabello. Ten en cuenta en dirigir el rizo hacia atrás. Repite el paso en el otro lado teniendo en cuenta la dirección del rizo.



▶ **3. Consistencia:** Aplica cera en polvo para dar consistencia a las raíces. Con la cabeza agachada despeina la melena con las manos.



▶ **4. Cógete una coleta:** Utiliza las manos para peinar el pelo y dar forma natural a la coleta. Sujeta la coleta con una goma o gancho de pelo.



▶ **5. Fija el tupé:** Con las manos, eleva y coloca el tupé al gusto fijándolo con laca.



▶ **6. Termina el peinado:** Divide la coleta en dos y retuerce los mechones. Crúzalos para hacer un cordón flojo. Gíralo alrededor de la goma y fija el cordón con horquillas de pelo. Pellizca el moño con los dedos para despeinar y soltar algunos cabellos para dar naturalidad al peinado.

ALIMENTACIÓN SANA, También es posible en verano

- Llevar una **dieta saludable** en verano ayuda a mantener la energía y la salud
- **Es fundamental hidratarse**, mediante el consumo de frutas y verduras: Las ensaladas, la sandía, el melón o las fresas son alimentos muy hidratantes y **ricos en vitaminas**

Llevar una nutrición saludable en verano es esencial para aprovechar al máximo la temporada y mantener la energía y la salud en perfectas condiciones. En verano también es posible seguir una alimentación equilibrada. ¿Cómo? Toma nota de los consejos que te facilitamos a continuación:

► **1. Planificar un calendario con tus eventos:** Barbacoas, eventos, excursiones, celebraciones...

► **2. Aunque estés fuera de casa procura:**

- Incluir verduras en tus platos principales
- Elegir fruta como postre o alimento entre horas

- Beber suficiente agua
- Comer despacio, masticando y saboreando
- Mantener horarios de ingesta regulares

► **3. Organizar el resto de menú semanal:**

- Abundante verdura en almuerzo y cena
- Priorizar legumbres, huevo, pescados
- Técnicas culinarias sencillas (plancha o parrilla, sopas o cremas, papillote, vapor, hervido, horno)
- Anticiparse y adelantar platos para días que no tengamos mucho tiempo de cocinar
- Como fondo de despensa: Legumbres hervidas, pescado congelado o en conserva, fruta congelada, verduras en conserva o congeladas, bolsas de ensalada, gazpacho o salmorejo ya preparados
- Para viajes: Frutos secos y frutas de fácil transporte, como plátanos o manzanas, además de termos de agua.

► **4. Preparar en casa versiones saludables de helados o refrescos**, así como buscar alternativas más saludables.

► **5. Movimiento:** Es importante caminar o pasear en horas de menos sol. Igualmente puedes practicar deportes como natación, palas o juegos de playa y piscina activos, hacer senderismo, actividades acuáticas o turismo a pie.



Por Blanca García Barrios. Dietista-
Nutricionista Colegiada n° NA-00204
www.blancagarciadietista.es

RECETAS ... ►

GAZPACHO



Ingredientes:

- ✓ 1 kg de tomate maduro (tipo pera), ½ pimiento verde, ¼ cebolla, ½ pepino y 1 ajo
- ✓ 2-3 cucharas de vinagre y 3 cucharadas de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
- ✓ 10 cubitos de hielo (opcional)

Preparación:

1. Añadimos todos los ingredientes cortados en trocitos al vaso de una batidora/ trituradora y trituramos unos 3-5 minutos hasta que todo se integre y quede una textura homogénea.
2. Los hielos los recomiendo porque da más frescor y la mezcla queda más ligera, pero sólo se pueden añadir si tu trituradora tiene bastante potencia.
3. Se acompaña con trocitos de pepino, pimiento verde y rojo, cebolla...
4. ¡A degustar!

TZATZIKI (DIP DE YOGUR Y PEPINO)



Ingredientes:

- ✓ 3 yogures naturales entero o proteicos
- ✓ 1 pepino, 1 pizca de sal, 1 diente de ajo
- ✓ 1 cuchara de aceite de oliva, ½ cucharada de vinagre de vino blanco, 1 pizca de pimienta

Preparación:

1. Trituramos el pepino y el ajo en trozos del tamaño de lenteja, lo ponemos en un colador y quitamos la mayor cantidad de agua posible.
2. Añadimos el pepino en un bol y añadimos los yogures (los yogures proteicos son mas densos y así, no es necesario escurrirlo).
3. Añadimos el resto de ingredientes y mezclamos
4. ¡Listo! Lo podemos consumir con picos de pan integral o en este caso biscotes 100% espelta o con tiras de zanahoria o pimiento!

CUANDO CAMBIAR DE HÁBITOS NO ES SUFICIENTE

Cirugía bariátrica o medicamentos, soluciones a la obesidad



► **Dra. Carlota Tuero Ojanguren,**
Especialista del Área de Obesidad de
la Clínica Universidad de Navarra

La obesidad es una enfermedad crónica que consiste en un acúmulo excesivo de grasa que deteriora el estado de salud, favorece la aparición de complicaciones médicas y reduce la esperanza de vida. Muchas veces realizar una dieta no es suficiente y existen actualmente diferentes soluciones para dicha patología.

¿Cuándo sabemos que padecemos obesidad?

Cuando tenemos un exceso de grasa en nuestro cuerpo que afecta negativamente a nuestra salud y a nuestra calidad de vida. Nos limita para hacer deporte o realizar actividades básicas como caminar o subir escaleras. También tiene una repercusión a nivel emocional y psicológico, generando una baja autoestima con problemas de ansiedad, depresión o incluso anorexia o bulimia. Además, puede tener un impacto en la vida social y/o en la vida laboral. Por último, el exceso de grasa hace que tengamos más riesgo de desarrollar otras enfermedades como la hipertensión o la diabetes.

¿Cómo se mide?

El instrumento más utilizado para medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC) porque es la medida más fácil y rápida de aplicar. Se calcula dividiendo el peso entre la altura al cuadrado y según el resultado se establece una clasificación. Sin embargo, a veces, el IMC se queda justo en las determinaciones, ya que no distingue entre grasa y

músculo y tampoco indica cómo se distribuye la grasa en el cuerpo. Por eso, lo mejor y más adecuado para medir la obesidad es la composición corporal. Con este método podemos valorar la cantidad de grasa que tiene una persona en su cuerpo y la cantidad de masa magra, es decir, todo lo que no es grasa: músculos, huesos, órganos y agua.

¿Afecta por igual a hombres y a mujeres?

No afecta por igual a ambos. El exceso de grasa se localiza principalmente en dos zonas, en forma de grasa subcutánea, bajo la piel, y en forma de grasa intraabdominal o visceral. En este aspecto sí hay diferencias notables entre hombres y mujeres. En los hombres, el depósito es mayor en la zona visceral, en el abdomen, y este tipo de obesidad representa mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas. Por el contrario, en las mujeres el depósito de grasa se focaliza en la zona subcutánea, principalmente en glúteos y piernas. Además, los estrógenos en las mujeres en edad fértil actúan como factor protector contra el depósito de grasa abdominal, reduciendo por tanto el riesgo metabólico. Sin embargo, con la menopausia, al reducirse los estrógenos, se incrementa la obesidad abdominal y por consiguiente, el riesgo metabólico.

¿Por qué surge la obesidad?

El origen de la obesidad es multifactorial, es decir, diferentes elementos influyen en su desarrollo. Se junta la predisposición genética con factores ambientales y psicosociales. En las últimas décadas ha cambiado mucho el patrón de alimentación, ahora se consumen más alimentos ricos en grasas y azúcares y con más contenido calórico. Este cambio en la alimentación se asocia con otros factores como el estrés, ansiedad, mal descanso nocturno, poca actividad física y aumento de la vida sedentaria delante de pantallas. Los factores sociales también influyen, ya que muchas veces las opciones más económicas en el supermercado son las menos saludables. Por último, las normas culturales y familiares también



tienen su implicación en adoptar hábitos poco saludables. Por otro lado, en la actualidad, la influencia genética en la obesidad es indiscutible. Estudios realizados han puesto de manifiesto que la genética influye entre un 40 y un 75%. Además, el riesgo de padecer obesidad extrema a lo largo de la vida se multiplica por siete cuando uno de los padres la tiene.

Es evidente que cada vez se detectan más casos y a edades más tempranas, ¿Por qué?

Fundamentalmente, como comentábamos, debido al cambio en los patrones de alimentación, el tipo de comidas que hacemos, el estilo de vida...

¿Cuál es el proceso que sigue una persona con obesidad?

Lo normal es empezar visitando al endocrino para que realice una adecuada historia clínica y descarte otras patologías que pueden provocar obesidad. Es recomendable realizar una composición corporal y una analítica completa. Una vez realizado el diagnóstico sería conveniente ver a un nutricionista para hacer un buen plan dietético equilibrado. Si la dieta y las modificaciones en el estilo de vida no son suficientes para lograr el objetivo, se podrían valorar otras opciones: fármacos, procedimientos endoscópicos y/o tratamiento quirúrgico.

¿Cuáles son los principales tratamientos frente a la obesidad?

Una vez que el estilo de vida saludable con dietas hechas por nutricionistas y deporte no es suficiente para la pérdida

“Las consecuencias de la obesidad afectan a nuestra calidad de vida y limita las relaciones personales, sociales y la vida laboral”

de peso, hay tres opciones que dependen también del IMC, la composición corporal y las comorbilidades del paciente.

La primera es el tratamiento médico con fármacos que simulan los efectos de las hormonas intestinales, como el GLP-1, GIP y glucagón. Esta medicación ha supuesto un cambio en el paradigma del tratamiento contra la obesidad debido a su eficacia en pérdida ponderal, su seguridad y los efectos beneficiosos sobre los factores de riesgo metabólicos. Los principales problemas que presentan son económicos, porque son fármacos caros y que su efecto depende de la dosis. Además, pueden provocar molestias gastrointestinales como náuseas, vómitos o diarrea, especialmente al inicio del tratamiento. Por ello, la tasa de abandono en un año es de hasta un 50%.

Otra opción de tratamiento es el abordaje endoscópico, los más utilizados y conocidos son el balón intragástrico y la plicatura endoluminal. El objetivo de ambos es reducir la capacidad gástrica para conseguir una saciedad precoz y por tanto disminuir la ingesta. Son procedimientos que se suelen realizar de forma ambulatoria y con unos buenos resultados también de pérdida de peso.

Tanto el tratamiento farmacológico como los procedimientos endoscópicos se recomiendan en pacientes con grados leves de obesidad, también en pacientes con alto riesgo quirúrgico o incluso en pacientes con obesidad extrema (IMC > 50) como tratamiento previo a la cirugía.

Por último, está la cirugía, que es la técnica más efectiva, porque consigue la mayor cantidad de pérdida total de peso y, además, es un tratamiento definitivo. Hay diferentes procedimientos, que se indican según las características de cada paciente. Los más realizados son la gastrectomía vertical, el bypass gástrico y el cruce duodenal de una anastomosis. Las tres técnicas disminuyen la capacidad del estómago de tal forma que consiguen reducir el apetito y por consiguiente la ingesta. Además, con el

abordaje laparoscópico y robótico se ha conseguido que la recuperación sea mucho más rápida, con menos dolor y menos complicaciones perioperatorias.

¿Qué consecuencias tiene la obesidad si no se toma en cuenta o no se trata a tiempo?

El exceso de grasa va repercutiendo en otros órganos y haciendo que fallen antes. Es decir, provoca que vayamos desarrollando otras enfermedades como puede ser la diabetes, problemas con las articulaciones o problemas de colesterol. Por otro lado, el incremento de la grasa abdominal fomenta la aparición de reflujo gastroesofágico. También puede llevar a alteraciones en la vía aérea superior, disminuyendo la capacidad pulmonar y provocando mayor riesgo de síndrome apnea obstructiva del sueño (AOS). Son pacientes que no descansan bien y el resto del día se sienten sin energía. Por último, el exceso de grasa provoca un estado inflamatorio que hace que tengamos más posibilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Todo ello en conjunto afecta a nuestra calidad de vida y limita las relaciones personales, sociales y la vida laboral.

¿Es verdad que la gente parece que está concienciada cada vez más con ello y se lanza a la práctica deportiva? ¿Es positivo?

Sí, es verdad que principalmente en los países desarrollados cada vez hay más conciencia sobre los problemas de salud asociados a la obesidad. Se hacen muchas campañas de salud pública y hay una mayor conciencia sobre el bienestar físico y los beneficios que puede tener el deporte sobre el estrés y la ansiedad. Por eso, realizar deporte un par de días a la semana es muy beneficioso. Sin embargo, no debemos olvidar que hay que adaptar el tipo de deporte a las posibilidades de cada uno.



¿Qué recomendaciones daría a una persona con obesidad?

Recomendaría que consulte con un endocrino para hacerse una evaluación completa, descartar otras enfermedades asociadas y hacerse una composición corporal. También sería importante intentar iniciar algo de ejercicio y, si no es posible, salir a caminar todos los días, cada uno adaptando a sus limitaciones y capacidad. Asimismo, recomendaría consultar con un nutricionista para establecer un plan dietético equilibrado y si fuera preciso, considerar ayuda psicológica. En algunas comunidades también hay grupos de apoyo a los que unirse. Lo que es muy importante es entender que no hay una solución milagrosa, por lo que no se recomienda recurrir a productos para bajar de peso o empezar “dietas milagrosas” sin supervisión de un médico. Realmente se necesita un enfoque integral con un abordaje médico, nutricional, físico y emocional para conseguir un cambio definitivo.

CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA SANA

- Alimentación equilibrada con productos frescos, de temporada y con alimentos variados.
- No saltarse comidas como, por ejemplo, no desayunar.
- Evitar el tabaco y limitar el alcohol.
- Realizar actividad física regular: Busca algún deporte o actividad que te guste y puedas mantenerla.
- Conseguir un sueño reparador: Intentar dormir mínimo 7 horas y evitar el estrés, en la medida de lo posible.

PAMPLONA, EPICENTRO DE LA GIMNASIA

Diversos eventos deportivos se celebrarán de aquí a final de año



Pamplona se ha convertido estos últimos meses en el epicentro de la gimnasia en sus diferentes modalidades. El Pabellón Navarra Arena ha acogido recientemente el Campeonato de España de Gimnasia Aeróbica Divina Seguros, cuya celebración debutó en la capital navarra el año que conmemora su 30º aniversario desde su primera edición en 1995.

El evento reunió a los y las gimnastas más destacadas de la modalidad. Entre ellos, destacan figuras como Miquel Mañé, dos veces campeón del mundo (2021 y 2024), así como otros referentes históricos de la disciplina como, Vicente LLI, Jonathan Cañada, Carmen Valderas, Iván Parejo y Sara Moreno.

En concreto se dieron cita más de 300 deportistas en representación de 7 comunidades autónomas (País Vasco, Cataluña, Madrid, Castilla

y León, Castilla-La Mancha, Aragón y la Comunidad Valenciana). Un espectáculo de alto nivel que, sin duda, pudo disfrutar el público.

Próximo Campeonato de España

El Campeonato de España individual, clubes y autonomías de Gimnasia Artística femenina y masculina y el Nacional base masculino Divina Seguros será la siguiente cita deportiva que acoja Navarra Arena. Con una duración de cinco jornadas, del 25 al 29 de junio, tendrá una representación de 21 gimnastas de cinco clubes.

Este evento, organizado por la Real Federación Española de Gimnasia, la sociedad pública NICDO y la Federación Navarra de Gimnasia, reunirá a cerca de 1.000 gimnastas de más de 125 clubes de todo el país, incluidas algunas de las principales figuras de esta disciplina a nivel estatal.

Esta será la quinta ocasión en la que se celebre un campeonato de gimnasia artística en el recinto y el más multitudinario de los últimos años. La participación será un 16 %

El Campeonato de España individual, clubes y autonomías de Gimnasia Artística femenina y masculina y el Nacional base masculino Divina Seguros se celebrará del 25 al 29 de junio en el Pabellón Navarra Arena

Desde 2018 Navarra Arena se ha consolidado como una sede clave para las grandes citas de la gimnasia en España y, hasta la fecha, ha albergado un total de 17 eventos nacionales e internacionales de primer nivel

mayor que en 2024 y entre las inscripciones destaca una sólida representación local. En total participarán en la competición 21 gimnastas, 12 chicas y 9 chicos, de cinco clubes navarros: AD San Juan, CD Amaya, Backflip, CD Ardoi y Club de Tenis Pamplona. La presencia de estos clubes subraya el crecimiento y desarrollo de esta modalidad en la Comunidad Foral.

Esta competición reunirá a algunas de las principales figuras de la gimnasia artística a nivel estatal, como Ray Zapata, Néstor Abad, Joel Plata, Alba Petisco o Laura Casabuena, que llegan a Pamplona tras su participación en el Campeonato Europeo de Gimnasia Artística.



V
I
V
A

S
A
N

F
E
R
M
Í
N



G
O
R
A

S
A
N

F
E
R
M
Í
N

C/ Iturrama 20
948 37 09 84 - 636 228 881
 @dbocaclinica



Eventos nacionales e internacionales

Desde 2018, Navarra Arena se ha consolidado como una sede clave para las grandes citas de la gimnasia en España y, hasta la fecha, ha albergado un total de 17 eventos nacionales e internacionales de primer nivel.

A lo largo de estos años, el recinto ha acercado a Pamplona competiciones de cuatro disciplinas diferentes: gimnasia rítmica, gimnasia artística, gimnasia de trampolín y gimnasia aeróbica.



I Rítmica Fest

Este año, además, el número de eventos relacionados con la gimnasia sigue en aumento. De este modo, el recinto llegará al verano con una novedad, la primera edición del Rítmica Fest, un formato único de alcance nacional que tiene el objetivo de fomentar la participación en esta disciplina combinando la competición y el ocio.



Fotos: @juankar_fotografo_oficial

ARTE PARA EL CUERPO Y LA MENTE

La danza es mucho más que una forma de arte o una actividad recreativa. A lo largo de la historia ha sido una expresión universal de emociones, cultura e identidad. Hoy en día, sus beneficios van mucho más allá del entretenimiento: bailar mejora la salud física, fortalece la mente y alimenta el bienestar emocional.

Entre todos los estilos, la danza clásica destaca como una de las formas más exigentes y admiradas, pero también como base técnica y artística para muchos otros géneros. Sin embargo, más allá del escenario, bailar tiene beneficios profundos para quienes lo practican, sin importar la edad o el nivel de experiencia.

Bailar es un ejercicio completo, que permite mejorar la condición cardiovascular, desarrollar fuerza y resistencia muscular, incrementar la flexibilidad y la coordinación, así como favorecer la postura y el equilibrio. Por su parte, ofrece también beneficios mentales y emocionales. Y es que la danza impacta positivamente en la salud mental, ya que reduce el estrés y la ansiedad, estimula la memoria y la concentración, fomenta la autoexpresión y aumenta la autoestima.

Sin duda, una de las mayores virtudes de la danza es su accesibilidad. Es una actividad abierta a todas las edades y condiciones físicas. La danza es una herramienta poderosa para el bienestar integral, porque siempre hay una forma de bailar que se adapta a cada persona.



EL TRABAJO DE LA CANTERA, FUNDAMENTAL

Nuevos retos y éxitos deportivos para el Kosner Club de Hielo Huarte



Las patinadoras Elsa Unceta, June Núñez y Adrianna Alberga

Un esfuerzo que sí merece la pena. El Club Hielo Huarte comenzó su andadura en el año 2014 con el objetivo de fomentar y desarrollar la práctica del patinaje artístico y el hockey. Desde entonces la filosofía del club se ha centrado en trabajar la cantera y remar todos en la misma dirección; solo así, si el equipo permanece unido, se es capaz de seguir adelante.

A pesar de las dificultades, principalmente económicas, relativas al coste de mantenimiento de la actual pista de hielo, que a punto estuvo de costar el cierre definitivo de la instalación, sus actuales responsables agradecen enormemente al Gobierno de Navarra y al Ayuntamiento de Huarte su inversión y la apuesta por este deporte y, sobre todo, por mantener viva la ilusión y esfuerzo de todas y todos los deportistas que forman esta gran familia. Y es que, sin duda, el trabajo es duro, aunque muy agradecido y precisamente las patinadoras y jugadores se lo merecen.

Hemos visitado la pista de hielo de Huarte para conocer más de cerca cómo es su día a día, su sacrificio

pero también sus alegrías cuando recogen los frutos que tantos meses atrás han ido sembrando.

Hockey femenino

El balance deportivo de esta temporada en hockey femenino ha sido muy positivo, puesto que los objetivos propuestos se han cumplido y la evolución de sus jugadoras ha sido evidente. Además, tres de sus componentes, las jugadoras navarras Laura Gil, Cecilia López y Noa Sanz (juega este año en Canadá) convocadas con la selección española se subieron a lo más alto del podio en Polonia y se hicieron con un gran triunfo en el Campeonato del Mundo División II Grupo A. Sin duda, el broche de oro a la temporada.

Para Cecilia López ha supuesto una enorme alegría y, sobre todo, tras ser convocada por el combinado nacional después de estar tres años sin ser seleccionada. Igual de emocionada se muestra Laura Gil, que se sintió enganchada a este deporte desde los 8 años: "Es cierto que requiere mucho sacrificio, viajes... pero es un deporte muy completo, dinámico y muy divertido tanto para verlo como jugar".

Ramiro Remesar, entrenador del equipo femenino Kosner Club Hielo Huarte, valora el enorme trabajo realizado por sus jugadoras. Cogió sus riendas hace 6 años y después de un comienzo un tanto complicado por las diferencias de nivel de las jugadoras, gracias al esfuerzo y el enfoque del nuevo equipo, se muestra muy satisfecho de toda su evolución: "Mi objetivo era hacer crecer el hockey femenino en Huarte y lo estamos consiguiendo. El año pasado quedamos semifinalistas en la Liga y finalistas en la Copa de la Reina y esta temporada nos hemos situado entre las 4 primeras en la Liga y hemos trabajado muy bien. Mi meta, sin duda, a largo plazo es la formación de la cantera y en esa línea los entrenadores de las categorías inferiores lo están haciendo fenomenal".

Patinaje artístico

En patinaje artístico las sensaciones son igual de positivas. Adrianna Alberga se ha clasificado entre las seis mejores patinadoras del país en la categoría Junior A, tras una exigente temporada en la que ha participado en varias competiciones del circuito nacional: "Mi evolución ha sido muy progresiva, lenta pero muy satisfactoria, y he ido disfrutando de cada paso", confiesa.

Elsa Unceta y June Nuñez coinciden en afirmar que lo fundamental es ir superando cada reto, con mucho esfuerzo. Ambas han competido el pasado mes de febrero en la Merano Ice Trophy (Italia), una de las competiciones más prestigiosas a nivel internacional en patinaje artístico sobre hielo y se quedan con la gran experiencia vivida y las amistades que este deporte les ha brindado.

Evidentemente para llevar a cabo los objetivos en las distintas modalidades que el propio Club se marca es clave la implicación de deportistas, entrenadoras y entrenadores, sus familias y, por supuesto, los patrocinadores.



Laura Gil y Cecilia López, junto a su entrenador, Ramiro Remesar

Puedes ver la entrevista completa en nuestras redes sociales (@revista_boulevard_pamplona) y canal de Youtube.



ZERO
audición
centro auditivo

Avda. Baja Navarra 11, bajo
T. 948 04 96 26 - 722 89 04 80
www.zeroaudicion.com
info@zeroaudicion.com

 @zeroaudicion

Es tu momento, comienza en ZERO...

Nuestro objetivo, ayudarte





¡Viva San Fermín! Momentos de la fiesta

La cuenta atrás ya ha comenzado y se siente en el ambiente que los Sanfermines 2025 están a la vuelta de la esquina. El programa oficial de las fiestas de San Fermín 2025 incluye 517 actos que enriquecen la celebración con diversas actividades de carácter cultural y lúdico también en los barrios. Además de los tradicionales conciertos, espacios para jóvenes y familias, animación de calle, fuegos artificiales, música en todas sus modalidades y espacios alternativos, como la nueva área de música electrónica en el parque de la Taconera, junto a Antoniutti, el programa mantiene espacios inclusivos y accesibles para todas las personas.

De hecho, la accesibilidad es una de las claves del programa, con su propia web accesible que ofrecerá la información en distintos formatos. En colaboración con la Asociación de familias de personas sordas de Navarra (EUNATE), Retina Navarra y la Asociación Navarra de Autismo (ANA), se podrán consultar vídeos sobre las

fiestas, audios del programa, el recorrido de la Comparsa en audio o el programa en pictogramas.

Zona Joven, en los Fueros

La Zona Joven será un año más un lugar de encuentro para adolescentes y jóvenes de entre 12 y 17 años durante los días de San Fermín. Ubicado en la plaza de los Fueros, este espacio ofrece una alternativa de ocio seguro y sano para los menores de edad, a través de una amplia propuesta lúdica que incluye talleres, hinchables y música, todo ello gratuito. La Zona Joven abrirá sus puertas el 7 de julio y, de forma ininterrumpida, ofrecerá una programación vespertina hasta el 14 de julio, en horario de 19 a 22.30 horas.

La Zona Joven contará todos los días con una zona específica de hinchables, a las que se irán sumando otras propuestas de ocio. Así, habrá talleres de bailes y danzas, de creación de pancartas de San Fermín, de maquillaje

de fantasía, de creación de pins y tattoos, de coctelería sin alcohol, de decoración del pañuelo sanferminero, de juegos de mesa y de deporte rural.

Además, todos los días a las 21 horas, habrá una propuesta musical diferente, como cierre de la jornada, que se prolongará hasta las 22.30 horas. Desde orquesta a djs, pasando por un espectáculo de drag o un concierto de Nakama Planet, la juventud congregada en la plaza de los Fueros podrá disfrutar de la música en un espacio delimitado y cómodo.

Tras los fuegos, Sound Fermín

Los fuegos artificiales supondrán un punto de inflexión en la programación de plaza de los Fueros. Tras la explosión pirotécnica, arrancará el Sound Fermín, una programación de sesiones de DJs con música actual y con especial atención a la música más escuchada hoy en día. Ocho sesiones que se celebrarán del 6 al 13 de julio, a partir de las 23.30 horas y hasta la 1.45 horas. Traerá a Pamplona reconocidos DJ de cadenas de radio musicales



como Roger Freedom, de Europa FM, o José Manuel Duro, de Los 40 Dance, así como Oihan Vega, de Euskadi Gaztea. Estarán presentes también las emisoras Loca Urban y Megastar, con Nía Caro.

DE BAÑERA A DUCHA EN 8 HORAS
BAINUONTZIAREN ORDEZ DUTXA 8 ORDUTAN

Presume de ducha ¡ya!

Y, si lo necesitas, nos encargamos de reformar tu baño completo.

DuchaYa
los de siempre / betikoak



+30.000
CAMBIOS
REALIZADOS
ALDAKETATIK GORA



SOLUCIONES
ACCESIBILIDAD
BAINUGELA
EGOKITUAK



FINANCIACIÓN
SIN INTERESES
INTERES GABEROK
FINANTZAKETA



PAMPLONA
C/ Tajonar, 1

Tel. 948 102 727

duchaya.com



Deporte rural y danzas

La plaza de los Fueros de Pamplona volverá a acoger, un año más, una muestra de deporte rural durante las fiestas de San Fermín. Varios campeonatos navarros, el torneo de San Fermín y exhibiciones de varias disciplinas se darán cita en este espacio céntrico de la ciudad, desde el 8 al 14 de julio, a las 12 horas. Las mañanas en la plaza de los Fueros servirán así para disfrutar de deportes típicos como la tronza, el aizkora, la txinga y el levantamiento, tanto de piedra como de yunque y de carro, con profesionales de renombre, hombres y mujeres, en cada una de las modalidades. Además, habrá exhibiciones de pruebas combinadas de jóvenes promesas del deporte rural.

El deporte rural en la plaza de los Fueros compartirá escenario con la actuación de danzas regionales. Un total de catorce de grupos participarán, a partir de las 13.30 horas, en una exhibición en la que bailarán Ciclo de Otsagabia y Laburdi. Además de Duguna Iruñeko Dantzariak / Dantzaris de Pamplona, esta concentración de dantzaris contará con los grupos de Oberena, Muthiko Alaiak, Txori

Zuri, Amaiur, Ardantzeta, Basakaitz, Dantxaldi, Eluntze, Harizti, Iruña Taldea, Larratz, Mikelats y Ortzadar.

Al margen de esta concentración de danzaris, la propuesta de danzas en San Fermín va más allá. Habrá propuestas de danzas regionales en el paseo de Sarasate los días 9, 11 y 13 de julio; y en la Plaza del Castillo, el día 10 y el 13. Estas dos últimas citas se corresponden con el Día Infantil y con la fiesta de Juazi.

“Pamplona Alert”

Como novedad se va implantar estas Fiestas en las villavesas el sistema “Pamplona Alert”. Este sistema de alerta está conectado con el CECOP de Policía Municipal (Centro de Coordinación Operativa) donde en su Sala de Crisis se establece el puesto de mando que coordina la seguridad en los distintos actos festivos. Esta iniciativa es la segunda fase de implantación del sistema de alerta que conecta directamente al conductor con el CECOP con una herramienta que permite la geolocalización de los vehículos en tiempo real (aunque se vayan desplazando). Pero, además, en el caso de los autobuses TUC, Policía Municipal puede monitorizar en streaming el incidente gracias al sistema de video cámaras del interior. Así, desde el puesto avanzado pueden derivarse hasta el autobús el número de patrullas necesarias para atender el suceso, facilitando una rápida intervención en caso de emergencia.



HASTA EL 8 DE JULIO **E.Leclerc** 



SAN FERMÍN 2025

**DISFRUTA DE LAS FIESTAS
NOSOTROS NOS
ENCARGAMOS DE TODO**



©KUKUXUMUSU

DESCUBRE AQUÍ
TODAS LAS OFERTAS



©KUKUXUMUSU



GORRÍN • CORDERO • CABRITO

Encárgalo en el mostrador con 48 h. de antelación
y nosotros te lo llevamos **RECÍEN HECHO**



CELEBRA A LO GRANDE CON PLATOS CASEROS Y LLENOS DE SABOR




**TU COMIDA LISTA
EN UNA LLAMADA
948 21 01 90**

PÍDELO TAMBIÉN POR Glovo

“EL CARTEL ES UN SÍMBOLO DE LA COTIDIANIDAD”

“Hogar Pamplonica” es obra de la artista Sandra Nadal



La artista Sandra Nadal posa junto a la fachada que inspiró su obra en el barrio de la Milagrosa

Dicen que a la tercera va la vencida. Y así se refleja en Sandra Nadal Vital, la artista que este año es la autora de la imagen del cartel de San Fermín. Tras los dos intentos anteriores, ahora por fin lo ha conseguido.

La felicidad irradia en su rostro. Quedamos con ella en el lugar que inspiró su obra, el germen que dio vida a lo que hoy es ya una realidad y que dará la vuelta al mundo.

Anunciar las fiestas más internacionales es una gran responsabilidad, pero también una gran satisfacción personal y profesional para esta joven navarra que logró imponerse en la votación popular con el 39,1 % de los votos.

Diseñadora gráfica de profesión y con la pintura como pasión, Nadal se muestra muy orgullosa también de pertenecer a ese pequeño club de mujeres artistas que han firmado uno de los carteles de San Fermín. Solo 8 hasta ahora lo habían logrado.

Guiño a las tradiciones

“Hogar pamplonica”, ejecutado en pintura al óleo, es más que una hilera de ropa colgada. Esta colada convertida en arte es símbolo de la cotidianidad de las fiestas y busca identificar a la gente de Pamplona. Mostar de esta manera la



“La obra pretende simbolizar la cotidianidad de las fiestas y que la gente tanto de Pamplona como quien nos visite se identifique con la fiesta”

vestimenta típica de San Fermín es un guiño a la ciudadanía, a las tradiciones y a las que invita a sumarse a todas las personas que así lo quieran.

El arte plástico es esencial en su vida y refleja su ilusión por partida doble. Por una parte, como pamplonica y el hecho de poder formar parte de la historia de San Fermín y, por otra, lograr así que su taller y arte sean reconocidos.

Presume, además, de que San Fermín es también barrio y dar voz a la Milagrosa, foco de la fachada de su obra donde vive su abuela, “es algo muy grande”. Se declara sanferminera de pro y, especialmente, del 6 de julio. San Fermín, según Nadal, es sinónimo de estar rodeada de gente siempre.

Sus planes, una vez finalice la vorágine de las Fiestas, es dedicar más tiempo a su taller. Quiere trabajar en una exposición en la que se priorice el arte de las pequeñas cosas de la vida.



Puedes ver la entrevista completa en nuestras redes sociales (@revista_boulevard_pamplona) y canal de Youtube.

DESTINO NAVARRA:

30 años acercando el encierro de San Fermín al mundo

Destino Navarra, empresa líder en turismo en la región y con tres décadas de experiencia, se prepara un año más para las Fiestas de San Fermín, ofreciendo su ya tradicional servicio de gestión y alquiler de balcones para vivir los encierros de toros.

Con una trayectoria consolidada que abarca desde visitas guiadas por toda Navarra hasta la atención a turistas de 32 países diferentes el año pasado, la empresa se posiciona como un referente para quienes buscan una experiencia auténtica y legal en San Fermín.

Desde sus inicios hace 30 años, Destino Navarra ha sido pionera en acercar esta festividad tan emblemática a visitantes de todo el mundo. Mikel Ollo, gerente y coordinador de la empresa, recuerda sus inicios: “Todo comenzó hace 30 años, cuando empezaba a trabajar como guía turístico de Pamplona y una familia americana me preguntó si podía hacer algo para poder asistir al encierro. Mi madre me recordó que una amiga de la familia, Begoña, vivía en la calle Mercaderes, así que le contacté y nos invitó a subir a su balcón.”

Sin duda, esa primera experiencia, casi fortuita, sentó las bases de un servicio que ha ido creciendo de manera exponencial. A partir de ese momento, Destino Navarra comenzó a colaborar con propietarios de balcones, comercializando las plazas a través de agencias de viajes, hoteles e internet, consolidando una oferta que anualmente atrae a cerca de 100 personas cada mañana del encierro.

Presencia online

La pandemia, lejos de frenar su actividad, fue un punto de inflexión para la empresa. Destino Navarra aprovechó este periodo para fortalecer su presencia online, rediseñar sus páginas web y perfeccionar un sistema de reservas en línea.

Esta modernización no solo ha facilitado el acceso a un mercado globalizado, sino que también ha reforzado la seguridad y la transparencia para clientes y propietarios, garantizando servicios turísticos legales, con sistemas de



pago seguros y la emisión de facturas con los impuestos correspondientes.

Para estos próximos Sanfermines Destino Navarra espera atender a unas 1.000 personas. Un equipo de 10 guías turísticos se encargará de mostrar los secretos de Pamplona, permitiendo a los visitantes entender y disfrutar de las fiestas desde una perspectiva local y auténtica.

Además de su oferta durante San Fermín, Destino Navarra opera todo el año, ofreciendo actividades turísticas y visitas guiadas en Pamplona, Bardenas, Olite o Baztán, entre otros destinos de la región.

Puedes obtener más información sobre los servicios que ofrece Destino Navarra durante San Fermín o el resto del año, a través de los siguientes enlaces on line:

www.destinonavarra.com
www.sanferminbylocals.com



ESCAPADA DE VERANO, Navarra, tierra de contrastes

Valle de Baztan_Noemí Ayala_Turismo de Navarra

- ▶ Navarra ofrece **variedad de paisajes** para disfrutar de norte a sur
- ▶ En verano se presentan opciones muy diversas para organizar **planes en la naturaleza**
- ▶ Hacer **senderismo o turismo rural** es una tendencia en auge que cobra fuerza los meses de verano
- ▶ La geografía navarra posee **pueblos con mucho encanto**

Cuando llega el calor y el verano aprieta con fuerza, Navarra se presenta como una opción ideal para quienes buscan combinar naturaleza, cultura, historia y diversión en un solo destino. Y es que nuestra tierra ofrece una sorprendente variedad de paisajes, que van desde los frondosos bosques del Pirineo hasta los desiertos en el sur, pasando por pueblos con un enorme encanto.

Recorrer Navarra en verano es sumergirse en una tierra de contrastes, donde cada rincón guarda una experiencia diferente: senderismo entre hayedos, visitas a castillos medievales, baños en pozas de agua cristalina o tardes de aventuras en familia. Este reportaje propone un viaje por algunos de los lugares más turísticos y especiales de Navarra, pensados para todos los públicos y perfectos para disfrutar en la época estival.

Pueblos con encanto

- ▶ **Ochagavía:** Pueblo pirenaico con arquitectura tradicional, puentes medievales y acceso a Irati.
- ▶ **Artajona:** Aldea medieval cuyas murallas llamaron la atención durante siglos.
- ▶ **Estella-Lizarra:** Ciudad del Camino de Santiago con rico patrimonio románico-gótico.

► **Valle del Baztán:** Paisajes verdes y cultura viva en el norte.

Piscinas naturales

En Navarra puedes encontrar doce zonas de baño en las que la calidad del agua está supervisada y la diversión, asegurada. Si no puedes resistirte a un buen chapuzón en plena naturaleza, nuestra comunidad ofrece tres piscinas naturales de la montaña del noroeste.

El río Araxes, a su paso por Betelu, forma un pequeño remanso de agua a tan sólo cuatro kilómetros del lugar en el que nace. Podrás nadar entre truchas, tirarte por sus toboganes, visitar la localidad de Betelu y disfrutar del impresionante paisaje de esta vertiente cantábrica de Navarra. Un poco más al sur, a su paso por Zudaire y Artavia, el río Urederra y sus aguas provenientes de la Sierra de Urbasa-Andía, nos regalan otras dos piscinas naturales que harán las delicias de cualquier bañista. Por su parte, el embalse de aguas turquesas de Alloz, cercano a la localidad de Estella-Lizarra, es un lugar privilegiado



Foto: Turismo de Navarra. Elena Irigoyen

para disfrutar de la pesca, el baño o los deportes acuáticos, como windsurf, vela o paseos en barco.

En las proximidades de Nagore, un pueblecito del Prepirineo oriental, se encuentra la desembocadura del río Urrobi rodeado de un paisaje espectacular, en el que encontrarás dos playas: la de Angordoi y la de Arce, ubicada junto a una de las muestras del románico rural más singulares de Navarra, la iglesia de Santa María de Arce.

A photograph of a group of people practicing Tai Chi in a studio. They are in a room with large windows, and the text 'IKIGAI ZEN STUDIO' is overlaid on the image. The people are in various poses, some with arms raised.

IKIGAI

ZEN STUDIO

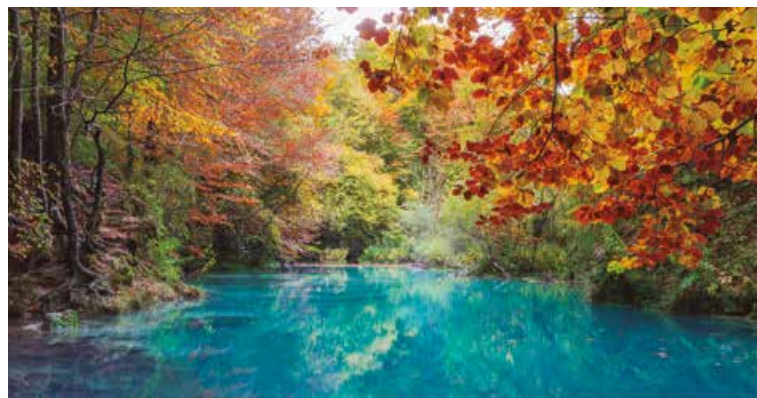
- En Ikigai Zen Studio te ayudamos a recuperar tu movilidad, mejorar la postura y reducir el estrés y la ansiedad
 - Clases guiadas de respiración, movilidad y core en grupos reducidos
 - Abiertos en verano. Clase de prueba gratuita
 - Vuelve a sentirte ágil, equilibrado y en calma

CASTILLO DE MAYA 44 - Pamplona www.ikigaizen.com T. 640 889 888

Actividades en la naturaleza ▶



Camino Natural Vía Verde del Plazaola_Javier Campos_Turismo de Navarra



Nacedero del Urederra_Francis Vaquero_Turismo de Navarra



Foz de Arbaiun_Amaya Alcelay_Turismo de Navarra



Selva de Irati_Amaya Alcelay_Turismo de Navarra

Navarra es un auténtico paraíso para los amantes del turismo activo. En verano, cuando el clima favorece las actividades al aire libre, la comunidad ofrece una enorme diversidad de rutas, paisajes y propuestas para todos los niveles, desde familias con niños hasta deportistas experimentados.

Senderismo y trekking

Navarra cuenta con más de 3.000 km de senderos señalizados, que recorren valles, montañas, bosques y desiertos. Algunos de los itinerarios más populares para disfrutar en verano son:

▶ **Selva de Irati:** Rutas como la del embalse de Irabia o la senda del río Urbeltza son accesibles y transcurren bajo sombra, ideales para días calurosos.

▶ **Nacedero del Urederra:** Una de las rutas más fotogénicas, con pozas de color turquesa en un entorno mágico.

▶ **Foz de Lumbier y Arbayún:** Paseos entre cañones excavados por ríos, con avistamiento de aves como buitres leonados.

► **Sierra de Urbasa y Andía:** Paisajes karsticos, pastos y hayedos, con rutas como la del Balcón de Pilatos.

► **Camino de Santiago:** El tramo navarro es uno de los más variados y espectaculares, con paradas como Roncesvalles, Zubiri o Puente la Reina.

Rutas en bicicleta y BTT

Navarra ha apostado por el cicloturismo con itinerarios acondicionados:

► **Vía Verde del Plazaola:** Antigua vía ferroviaria convertida en ruta ciclista que atraviesa túneles y bosques entre Lecumberri y Andoáin.

► **Ruta Eurovelo 1:** Recorre Navarra de norte a sur, con etapas bien señalizadas y servicios para ciclistas.

► **Red de senderos BTT:** Por Tierra Estella, Roncal o Ultzama, con trazados de distintos niveles técnicos.

Otras actividades al aire libre

► **Barranquismo y kayak:** En los ríos Irati, Esca o el embalse de Allos se ofrecen actividades guiadas refrescantes ideales para verano.

► **Escalada y vías ferratas:** En Etxauri, Larraona o la zona de Roncal hay instalaciones naturales adaptadas para practicar con seguridad.

► **Paseos a caballo:** Muchas empresas rurales ofrecen rutas ecuestres por bosques, viñedos y caminos históricos.



Regata del Bidasoa y Malerreka_Javier Campos_Turismo de Navarra

► **Observación de aves y astroturismo:** Lugares como el Parque Natural de las Bardenas o la Sierra de Aralar son excelentes para disfrutar del cielo nocturno y la fauna salvaje.

Muchas de estas actividades están pensadas para todos los perfiles. Existen rutas adaptadas para personas con movilidad reducida, áreas de descanso, merenderos, paneles interpretativos, y empresas de turismo activo con guías profesionales y material.

El verano en Navarra es una invitación a moverse, respirar aire puro y conectar con la tierra. La región ofrece experiencias únicas para quienes prefieren descubrir el mundo paso a paso o pedaleando, disfrutando del silencio y la naturaleza en su máximo esplendor.

Tu talento merece una buena historia



BUTACA 78ESERLEKUA
OFERTA CURSOS
2025/2026
www.butaca78.com

¡¡INSCRIPCIONES
ABIERTAS!!

butaca78
eserlekua

ZINEMA BEACH REGRESA A BALUARTE



La ‘playa’ de Baluarte vuelve a abrir sus puertas al público este verano. Tras el éxito de las anteriores ediciones, la Sala de Exposiciones se transformará de nuevo en un singular arenal donde ver cine veraniego en una nueva entrega del ciclo Zinema Beach, organizado por NICDO.

En concreto, el público podrá disfrutar de películas tan populares como Up, Con faldas y a lo loco, Mary Poppins, El golpe y Grease, todas ellas en pantalla gigante y en un entorno especial que, además de cine, contará con tumbonas, servicio de restauración, zona recreativa y distintas sorpresas.

La apertura de la “playa” será a las 20:00 horas y allí el público podrá picar o tomar algo previamente en la zona de restauración, o disfrutar de la música ambiente en la zona chill-out. Además, al igual que en las últimas ediciones, habrá una zona recreativa, en la que no faltará una pista de vóley, entre otras sorpresas.

Y al igual que en el verano de 2024, acudir a Zinema Beach ‘modo playa’ tendrá premio para aquellas personas que acudan a disfrutar del cine de verano con su silla de playa o atuendo playero.

BAILABLES DE TXISTU Y GAITA

Los tradicionales bailables de txistu y gaita han vuelto para el verano a la Plaza del Castillo a partir de las 19.30 horas. Las bandas de txistularis y gaiteros interpretarán desde el quiosco pasacalles, pasodobles, polkas, zortzikos o porrusaldas para animar las calles del centro de la ciudad en la temporada estival. Los bailables están abiertos a toda la ciudadanía, con entrada libre.

Se han programado un total de 18 sesiones, que se podrán disfrutar hasta el 25 de septiembre los martes y los jueves.



PRESENTADA LA PROGRAMACIÓN DEL MUN

La temporada de artes escénicas se inaugurará el 25 de septiembre

La Compañía Nacional de Danza abrirá la temporada de otoño de artes escénicas del Museo Universidad de Navarra el próximo 25 de septiembre con el programa Petipa, que incluye dos obras del gran coreógrafo: Paquita Grand Pas Classique y Raymonda Divertimento. Así, la CND vuelve al MUN, cuyo teatro inauguró, para presentar dos obras maestras de la danza de todos los tiempos, que han formado parte importante de la trayectoria de la compañía, y que serán estrenadas bajo la dirección de Muriel Romero, quien destaca el homenaje que ha querido hacer a Petipa con estos dos "ballets emblemáticos de la historia de la danza". Le seguirá el preestreno de Gesto (4 de octubre), con Taiat Dansa, propuesta interactiva dirigida a público familiar, que anima a los pequeños a ser parte del espectáculo sobre el escenario. El tercer hito será el estreno absoluto de Noces, coproducción del MUN con los navarros Led Silhouette y la Coral de Cámara de Pamplona (31 de octubre), una obra de gran formato con música en directo inspirada en Les Noces, la obra que Bronislava Nijinska coreografió para Les Ballets Russes con música de Stravinsky, en esta ocasión también de Lorca y Carles Suriñat.

La temporada de exposiciones se abrirá con Querido espectador, ¿qué miras? (24 de agosto), una muestra



El director general del MUN, Jaime García del Barrio; la directora artística del MUN, Teresa Lasheras; en pantalla, Muriel Romero, directora de la CND; David Gálvez, director de la Coral de Cámara de Pamplona; y Martxel Rodríguez, de Led Silhouette. Foto: Manuel Castells

comisariada por cinco egresadas del Máster en Estudios de Comisariado del MUN.

El MUN continuará acercando el arte también al público infantil, familiar y escolar, a través de talleres, campamentos y otras propuestas; y poniendo sus recursos al servicio de las entidades sociales navarras mediante el programa SociARTE, que agrupa ya a 31 asociaciones.

... en el evento mas guay seguro que hay...

- FOTOMATONES

- PLATAFORMAS VIDEO 360°

- EQUIPOS DE SONIDO

- KARAOKE



691 229 506



tfmnavarra@gmail.com

NOVEDADES LITERARIAS



Sinopsis: ¿Hay algo mejor que una boda a principios de verano en Nueva York? No para Hannah, una romántica y apasionada wedding planner capaz de organizar la ceremonia perfecta, en la que todo está bajo su control. Esta vez solo se le ha escapado un pequeño detalle que sucede justo antes de dar el “sí, quiero”.

SI ES PERFECTO, NO ES AMOR
De Violeta Reed



Sinopsis: La vida de Alicia es tan mecánica que ni siquiera se ha percatado. Cada día reproduce el mismo guion y se limita a ocupar el asiento de copiloto, porque jamás ha tenido el valor de ponerse al volante y escoger su propia ruta. ¿Sobrevivir? La vida no es una carta, alguien la animará a quitarle el “sobre” y a empezar, por fin, a vivir.

LA MUJER QUE APAGÓ SU MÚSICA
De Miguel Ángel Montero

NOVEDADES MUSICALES



Sinopsis: “Vengo con los ojos nuevos” es el nuevo álbum de estudio de Ana Belén desde “Vida” (2018) que ve la luz digitalmente el 20 de junio y en formato físico el 11 de julio. Contiene 11 canciones compuestas por autores como Pedro Guerra, Luis Ramiro, Vicky Gastelo, Israel Sandoval o Juan Mari Montes, entre otros.

VENGO CON LOS OJOS NUEVOS
De Ana Belén



Sinopsis: La artista navarra Enna Queen estrenó su nuevo trabajo hace unos meses. Se llama Fuego y está disponible ya en todas las plataformas. Tras su anterior single “No volverás”, editado el año pasado, la joven regresa con más fuerza que nunca con una canción a ritmo de reggaeton.

FUEGO
De Enna Queen

LLEGA EL FESTIVAL DE MÚSICA URBANA GROOVE



como la ciudad de cierre de dicha gira. Juan Magán, reconocido en el género del electro latino, y el cantante y compositor venezolano Micro TDH también forman parte del lineup.

La organización del festival ofrecerá al público la posibilidad de ser parte activa en la configuración del cartel, eligiendo al cuarto artista mediante un sistema de votación a través de las redes sociales de Groove.

Groove representará el cuarto festival que se celebrará en Navarra Arena este año, tras la primera edición de Kingdom of Rock y Universa Festival, encabezado por el cantante colomboestadounidense Nicky Jam y En Vivo, con la participación de Kase.O, el 13 de septiembre.

El festival de música urbana Groove llegará a Navarra Arena el sábado 13 de septiembre. El cartel lo encabeza el artista argentino Trueno, quien ha anunciado su gira World Tour 2025 y tendrá a Pamplona

NUEVO SINGLE DE A DESHORAS

La banda de Pamplona A deshoras, que publicó su primer disco en 2022, ha estrenado recientemente “Maldigo”, su nuevo single junto a Kutxi Romero. Según las propias palabras del grupo: “Hay canciones que no se piensan, se sienten. Maldigo nace de una urgencia: ese instante en el que una emoción explota en la cabeza y colma el corazón, manchándolo todo del color de la verdad. Es un tema crudo y visceral, que abraza el amor con una mezcla de rabia, deseo y contradicción”.



¡NUEVA AVENTURA!

Ven a EscapeOz a jugar el nuevo escape room basado en el mundo de OZ. En playrooms hemos creado nuevos retos y acertijos para encontrar el sombrero dorado que controla a los monos voladores. Elphaba, la bruja del Oeste, es quien lo posee.

TALLERES DE VERANO. Novedad: Habitación completa para crear todo un juego

C/ Ermitagaña 22 - T. 677 757 807 - info@playrooms.es



COFRADÍA MUSICAL SAN SATURNINO

21 de junio. Concierto en el Teatro Gayarre a las 19: h.

JOAQUÍN SABINA

21 de junio. Concierto en el Pabellón Navarra Arena a las 20:30 h.

LOS TACONES DE PAPÁ

Del 9 al 11 de julio. Espectáculo de humor en el Teatro Gayarre a las 19:30 h.

SCORPIONS + DIRTY HONEY

15 de julio. Concierto en el Pabellón Navarra Arena las 20:15 h.

ALEJANDRO FERNÁNDEZ

23 de agosto. Concierto en el Pabellón Navarra Arena a las 22:00 h.

YERAI CORTÉS

26 de agosto. Espectáculo del Festival Flamenco on Fire en el Teatro Gayarre a las 20:00 h.

TOMATITO

31 de agosto. Espectáculo dentro del Festival Flamenco on Fire en Baluarte a las 20:30 h.

EL MAGO HODEI

Del 2 al 4 de septiembre. Espectáculo de magia en el Teatro Gayarre. Diferentes horarios.

GROOVE FESTIVAL

13 de septiembre. Concierto en el Pabellón Navarra Arena de TRUENO + JUAN MAGÁN + MICRO TDH a las 18:00 h.

SULTAN OF SWINGS

20 de septiembre. Tributo homenaje a Dire Straits en el Teatro Gayarre a las 20:00 h.

PALOMA SAN BASILIO

21 de septiembre. Concierto en Baluarte a las 19:00 h.

MANUEL CARRASCO

26 de septiembre. Concierto en el Pabellón Navarra Arena a las 21:30 h.

MAMMA MIA! EL MUSICAL

Del 25 al 28 de septiembre. Musical en Baluarte Diferentes horarios.

DAVID GUAPO

28 de septiembre. Espectáculo cómico en la Sala Zentral a las 20:00 h.

LEIVA

10 de octubre. Concierto en el Pabellón Navarra Arena a las 22:00 h.

LEO HARLEM

12 de octubre. Espectáculo cómico en Baluarte a las 18:30 h.

ANTONIO OROZCO

21 de noviembre. Concierto en el Pabellón Navarra Arena a las 21:00 h.

NIL MOLINER

22 de noviembre. Concierto en el Pabellón Navarra Arena a las 21:00 h.

AGENDA GASTRONÓMICA

FIESTA DEL VINO Y PATRIMONIO

21 de junio. Fiesta de una selección de bodegas y establecimientos de hostelería en el entorno de las Ruinas de San Pedro y las murallas de Viana.

MUGACUFEST

Del 24 al 29 de junio. Música, Gastronomía y cultura se fusionan ofreciéndonos un variado programa de actividades: Dj's, conciertos, charlas, maridajes, catas y visitas por Viana.

SEMANA DE LA TORTILLA DE NAVARRA

Del 13 a 22 de junio. Evento-concurso gastronómico con el fin principal de promocionar el pincho de la tortilla de patatas.

D.O. Y CALIDAD DE MENDAVIA

Del 18 al 20 de julio. Feria en la que Mendavia homenajea sus productos locales y de máxima calidad.

DÍA DEL AJO

26 de julio. Festivo homenaje al ajo en Falces.

FERIA DEL MELOCOTÓN

17 de agosto. Sartaguda. Incluye diversas actividades de degustación para toda la familia.

MERCADO PRODUCTO LOCAL

9 de agosto. Mercado de producto local y artesano Basotxo en El Bosquecillo de Pamplona.

Apasionados
por el *vino*
Obsesionados
por la *excelencia*



PAGO DE CIRSUS



PREMIOS ALIMENTOS DNAVARRA

2024

ALIMENTOS Y LICORES



Tu medio local, ahora también ONLINE

Nuestra página web es ya una realidad.

En El Boulevard de Pamplona seguimos creciendo para ti.

Ahora puedes leer nuestras noticias, reportajes, entrevistas y novedades en cualquier lugar.



www.boulevardpamplona.com



ESTILO - BIENESTAR - DEPORTE - OCIO

Moda, Belleza, Salud, Actualidad, Gastronomía, Cultura, Música ...

Cada día, más cerca de ti

¡Síguenos en redes sociales para estar siempre al día!



(revista_boulevard_pamplona)



(Boulevard Pamplona)



(Revista BOULEVARD de PAMPLONA)

boulevardpamplona@gmail.com