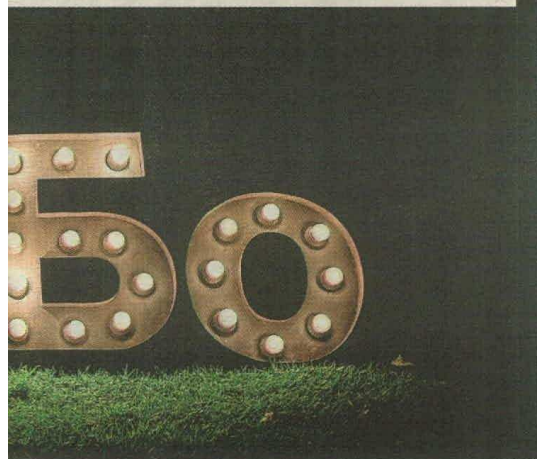
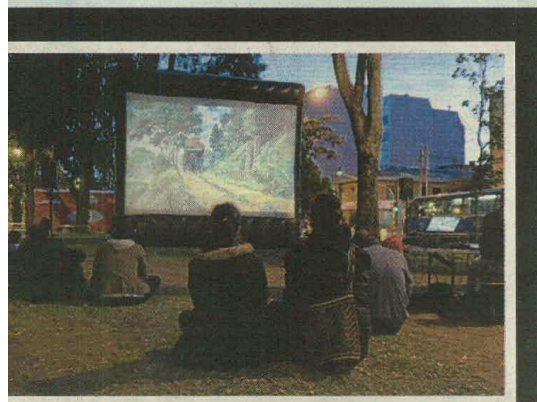


# Más de 90 proyecciones



CORTESÍA

Además, este mismo sábado 15 de julio, a las 10:00 a.m., en las salas de *Cine Colombia* de la *Avenida Chile*, las personas con discapacidad visual, auditiva y cognitiva podrán disfrutar de la función especial de la película animada *Abril y el mundo extraordinario*, con el objetivo de seguir expandiendo nuevos espacios de entretenimiento incluyente. Todo esto, con el apoyo de *Cine Para Todos*, que participará activamente en el *IndieBo*.

DAVID JÁUREGUI SARMIENTO  
djauregui@larepublica.com.co

## 11 CATEGORÍAS

COMO "TOUR ANIMÉ" Y "REESTRENOS" REÚNEN MÁS DE 90 PROYECCIONES EN BOGOTÁ.

SÍGANOS EN:  
[www.larepublica.co](http://www.larepublica.co)

Con más información de los eventos culturales.

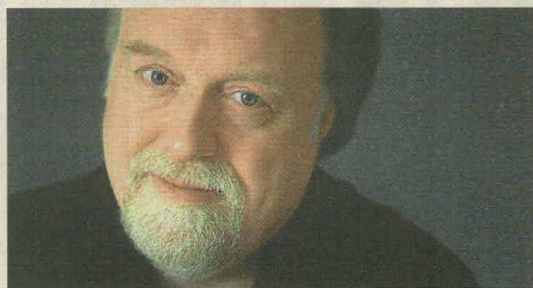


## MÚSICA



### RICARDO ARJONA

El cantante guatemalteco **Ricardo Arjona** estará este sábado 15 de julio en Cali para ofrecer un amplio repertorio de sus canciones. La cita es en el *Diamante de Béisbol* a las 6:00 p.m. Palco: \$5,5 millones.



### PETER DONOHOE

**Peter Donohoe** recibió el título de Comandante de la Orden del Imperio Británico por su contribución a la música clásica. Estará en la *Biblioteca Luis Ángel Arango*, Domingo 16 de julio, 11:00 a.m. \$6.000.



### ORQUESTA BATUTA BOGOTÁ Y WINCHESTER

El auditorio Fabio Lozano de la *Universidad Jorge Tadeo Lozano* recibirá a la *Orquesta Batuta Bogotá* y a *Winchester College*, que interpretarán piezas de **Mozart**. Este sábado 15 de julio a las 11:00 a.m.

## COLUMNA - DEPORTES

### Mente fuerte en cuerpo sano



ALEXANDER OBANDO  
ENTRENADOR DE ATLETAS

Un deportista que entrena su cuerpo, también entrena su mente. Lo que muchos llamamos "cabeza" es tan importante, que de ahí sacamos fuerza en esos momentos en que sentimos que ya no se puede continuar. Algunos suponen que es una característica especial que se convierte en una ventaja a la hora de competir. Un deportista competitivo lo hace sin duda porque es su pasión; es una actividad que lo motiva hasta el punto de afrontar retos con energía extra; sin embargo, los corredores competitivos siempre tienen en su agenda un objetivo que les permite focalizar su energía y centrar su esfuerzo. Dicha focalización se transforma en una gran fuente de energía. Generalmente, los buenos deportistas son respetuosos en el entrenamiento porque todos se dan cuenta que más allá del talento que cada uno tiene existe una trayectoria de esfuerzo duro y consistente, esto hace que un deportista valore el entrenamiento y que esté acostumbrado a un proceso marcado por la dedicación. Un deportista se somete regularmente a un esfuerzo extremo, en el que el cerebro lanza señales de alerta cuando comienza a percibir sensaciones de incomodidad.

### HAY QUE ACOSTUMBRARSE A OPERAR EN UN UMBRAL DE ESFUERZO EXTREMO QUE NO IMPLIQUE RIESGOS

Al aproximarse a un umbral de esfuerzo dispara mensajes y se resiste a continuar, así es que acostumbrar al cuerpo y al cerebro a trabajar en situaciones límite, es también parte de la preparación de un deportista profesional, pero también hay que acostumbrarse a operar en un umbral de esfuerzo extremo que no implique riesgos. Es simplemente -como en el cuerpo- cuestión de entrenamiento.

Por eso, la fuerza mental es algo que se incorpora al repertorio de habilidades con las que un buen deportista debe contar. Además, los estudios han demostrado que la capacidad para afrontar momentos difíciles y alcanzar un objetivo debe quedar al alcance de nuestras posibilidades, obviamente con ayuda de un entrenamiento.

## TELEVISIÓN

### STRIKING OUT

La vida de **Tara Reffery**, reconocida abogada de Dublín, cambia por completo cuando descubre a su prometido, y colega, con otra mujer en la cama. **Reffery** romperá con todo lo que los relacionaba y arma su propio equipo. El sábado 15 de julio, 8:00 p.m. por *Sundance Tv*.



### CARLOS VIVES

Este sábado 15 de julio, a las 8:00 p.m. todos los amantes de la música latina vibrarán junto a **Carlos Vives** y "sus amigos", además de otras figuras reconocidas en el mundo de la música, durante el concierto *OnStage*. Show desde el estadio *El Campín* de Bogotá por *OnDirectV*.



### GAME OF THRONES

La serie ganadora del Emmy y del Globo de Oro, *Game Of Thrones*, vuelve con el primer capítulo de su séptima temporada de siete episodios el domingo 16 de julio, a las 10:00 p.m., en exclusiva por *HBO*. Los siguientes capítulos se exhibirán cada domingo a la misma hora.



### WAREHOUSE 13

Dos agentes secretos de EE.UU., salvan la vida del presidente del país y en recompensa por su hazaña se les encarga una importante misión: custodiar el almacén 13. Parece una tarea fácil, pero el local es propiedad del Gobierno. Suspenso en las pantallas de *SyFy*.

