

VIDA **litoral**

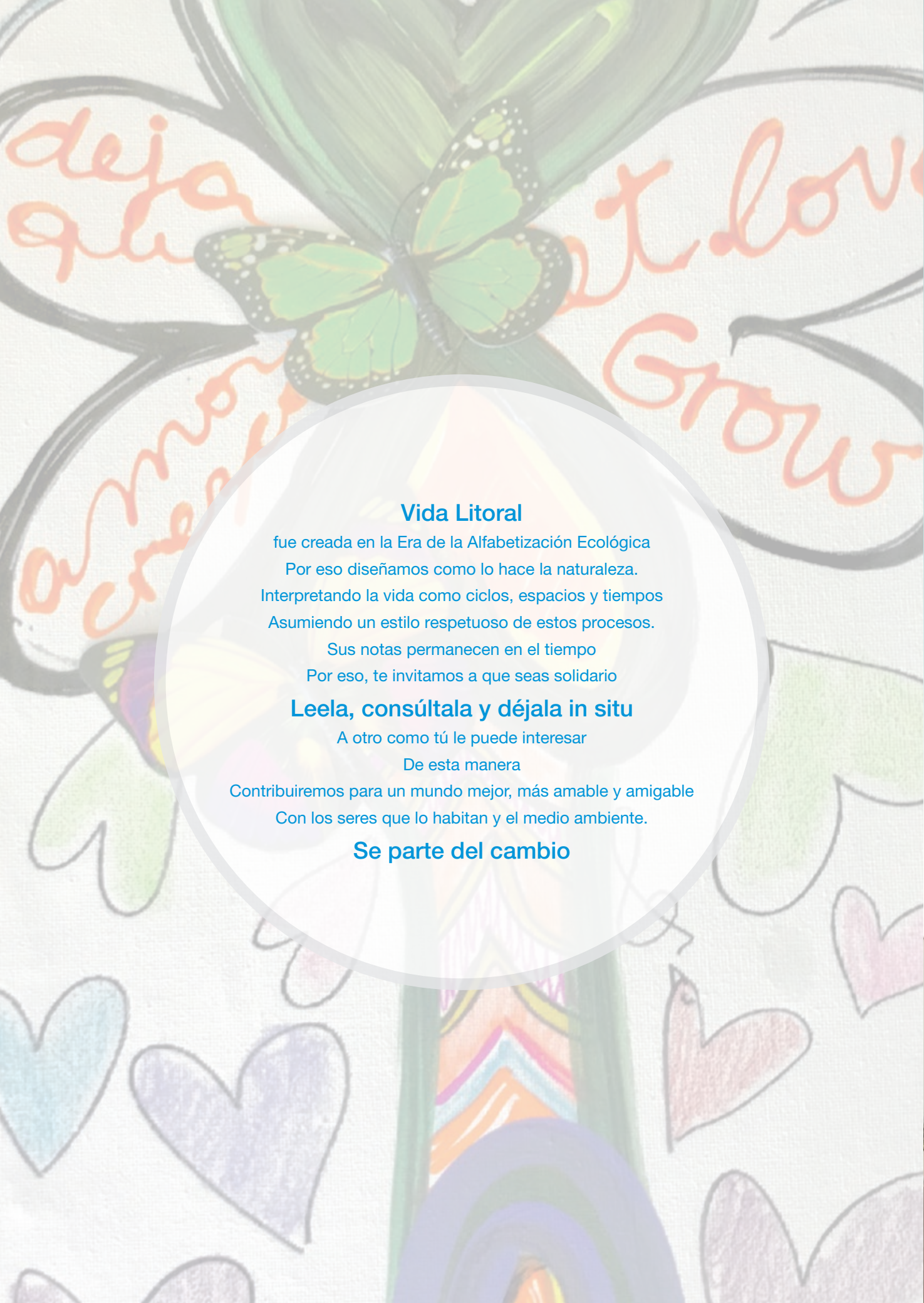
“ITA”

*La gurisa
de los fuegos*



ACTUALIDAD | VIAJES | RUTA & DESTINOS.UY | GASTRONOMIA

La Triple
Frontera



Vida Litoral

fue creada en la Era de la Alfabetización Ecológica

Por eso diseñamos como lo hace la naturaleza.

Interpretando la vida como ciclos, espacios y tiempos

Asumiendo un estilo respetuoso de estos procesos.

Sus notas permanecen en el tiempo

Por eso, te invitamos a que seas solidario

Leela, consúltala y déjala in situ

A otro como tú le puede interesar

De esta manera

Contribuiremos para un mundo mejor, más amable y amigable

Con los seres que lo habitan y el medio ambiente.

Se parte del cambio

Paranair 

MÁS DÍAS PARA VOLAR

Montevideo – Salto

Llegá a Salto en

50 MINUTOS



Vuelos los días martes, jueves
y ahora también los domingos

Reservá tu vuelo en www.paranair.com



Aeropuertos
Uruguay

EN ESTE NÚMERO

- 06' IN STYLE**
Smartwatches, relojes inteligentes.
- 07' LIBROS**
- 08' RUTAS CON PROPOSITO**
Turismo sostenible y regenerativo:
Oleoturismo – Aviturismo – Apiturismo.
- 10' "ITA" "LA GURISA DE LOS FUEGOS"**
Alma, Cultura y Sabor:
Cocina, fuego y talento femenino.
- 14' ARTIGAS – DESTINO BELLA UNION**
La triple frontera mas austral del mundo.
- 16' DESCUBRIENDO EL INTERIOR PROFUNDO**
Raíces del norte circuito turístico.
- 20' +COLONIA**
1ª Smart City de latinoamerica.
- 21' RUTA BONPLAND DEL RIO URUGUAY**
- 22' MODA**
Universo nupcial. Tendencias 25/26.
- 26' ARQUITECTURA | DECO**
Ideas para un jardín.
- 28' BELLEZA & SALUD**
Bienestar y energia. Fortaleza física.
- 30' GASTRONOMÍA**
Tés fríos: Recetas novedosas.
- 32' AREA COMERCIAL**



Editorial: Vida Litoral
Dirección General: Marcela Pagani
Arte y Diseño: Zafiros
Ejecutiva Comercial : Natalia Sosa
Foto de Portada: María Noel Pereyra Goday.
"La gurisa de los Fuegos"
Fotógrafo: Kevin Webster

III **VIDA LITORAL** Edición 56 – Octubre – Noviembre – Diciembre 2025
El equipo de redacción de VIDA LITORAL vela por la máxima calidad y coherencia de los artículos contenidos en esta publicación pero no se identifica con todas las opiniones expresadas en ellos ni con las expresadas por terceras partes.

VIDA litoral
magazine

III **CONTÁCTESE**

vidalitoralmagazine@gmail.com
Cel: (00598) 99 728233 | 092 133 168
Tel.: (00598) 4723 2917.
Mail: revistavida.litoraluy@gmail.com
Independencia 862. Paysandú. R.O.Uruguay.
Impresión: Impresora Mosca & Cía.
Depósito legal:



www.vidalitoral.com

**Sentí Solanas,
sentí el verano.**

solanas
Punta del Este

- Departamentos totalmente equipados
- Servicio de hotelería
- Piscinas climatizadas
- Canchas de fútbol, tenis y paddle
- Gym & Spa
- Actividades recreativas para todas las edades
- Kinder
- Restaurante
- Salas de juegos

Alquilá a través de Grupo Solanas y accedé sin cargo a Solanas Crystal Beach

[/solanaspuntadeleste](#)
[/solanaspuntadeleste](#)
[solanasvacation.com.uy](#)



Smartwatches

Relojes inteligentes con tecnología y conectividad avanzada. Se conectan a teléfonos inteligentes, permitiendo realizar tareas sin usar el móvil, de manera activa y eficiente.



Nuevas funciones

Monitoreo de salud: Nuevos sensores de detección de hipertensión, control cardiovascular, respiratorio, de temperatura, alertas de fatiga o nivel energético, monitoreo profundo del sueño y sus fases. Coaching personalizado de entrenamiento físico.

Mayor autonomía y carga mejorada: duración y mejora de carga inalámbrica, solar, inclusión de tecnologías de conectividad satelital (sin necesidad del teléfono y sin conexión LTE o Wi-Fi). Rugged & outdoor gear para usos exigentes: resistencia al agua, golpes, temperaturas extremas; GPS preciso, mapas offline, etc.

Realización de pagos sin contacto (contactless)

Como si fueran tarjetas de crédito/débito, usando sistemas Apple Pay, Google Pay, etc.

Hay que tener en cuenta varios factores, que el reloj tenga NFC no garantiza que los pagos funcionen, porque depende de que el servicio esté habilitado para ese banco/dispositivo/región/país/tarjeta/ pos del comercio (debe tener lector contactless/NFC). Para relojes Android (Wear OS, Samsung), aunque el hardware lo permita, a veces el software/región limita la función de pagos.

En Uruguay

Apple Pay ya está disponible para algunos bancos como Scotiabank, Santander, Itau, tarjetas Visa débito/crédito, Prex.

Hay reportes de usuarios que no pueden usar Samsung Pay o Google Wallet con relojes, por no estar aún habilitado localmente



El puente donde habitan las mariposas
Nazareth Castellanos – Ensayo

El cerebro es un órgano plástico, que puede ser esculpido con la intención y la voluntad como herramientas. En este libro, Castellanos se asoma a la filosofía de Martin Heidegger y propone tres pilares fundamentales en los que se sustenta la experiencia humana: construir, habitar y pensar. En un ejercicio impecable, la autora recoge diferentes técnicas de respiración para reforzar determinadas zonas del cerebro que ayudarán a preservar nuestra salud mental. Siguiendo el trazo anatómico que dejan cada inspiración y cada espiración en el cerebro, pueden definirse las bases neuronales del encuentro con uno mismo. “Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro”



Intimidades
Katie M. Kitamura
Editorial Sexto Piso
Novela contemporánea. Narrativa extranjera

Electrizante y de rara intensidad emocional, esta autora estadounidense muestra su talento para revelar los aspectos familiares más desconcertantes. Una lectura adictiva que se cuestiona hasta qué punto llegamos a conocer y comprender verdaderamente las motivaciones de quienes nos rodean, reflexiona sobre cómo las intimidades, escogidas o impuestas, condicionan el curso de nuestras vidas.



La calle del sacrificio
Hugo Burel – Novela

Burel regresa al relato histórico para meterse en la piel de Baltasar Brum con un relato que emociona y estremece sobre un episodio clave en la construcción de nuestra identidad como país. Brum fue el presidente más joven de la historia uruguaya: asumió en 1919 con 35 años. Abogado, periodista y profesor, afín al batllismo desde su juventud. En marzo de 1933 enfrentó el golpe de Estado de Gabriel Terra desde la puerta de su casa en calle Río Branco, armado con dos revólveres. Esperaba la reacción popular; terminó eligiendo el suicidio como gesto de resistencia. “En un tiempo en que la democracia está amenazada y devaluada, recordar que alguien dio la vida por ella es esencial. Hoy no se ven gestos así, y mucho menos en política. Es un símbolo de entrega por un ideal” afirma el autor.

Rutas con Propósito

Turismo Sostenible y regenerativo



El turismo sostenible está evolucionando hacia una propuesta más ambiciosa y transformadora, el turismo regenerativo. Modelo que promueve un enfoque activo, y busca que el visitante deje el lugar mejor de lo que estaba, incorporando su participación en proyectos que combinen naturaleza, saber y comunidad. Se están materializando prácticas de

uso de energías renovables, programas de compostaje, huertas orgánicas para abastecimiento propio de alimentos frescos y saludables. Se fomentan rutas culturales vivas a través de experiencias que incluyen actividades donde el visitante pesca, cocina y degusta su propio plato, hasta la dinámica de gestionar sus residuos.



Apiturismo

Permite descubrir el increíble mundo de las abejas, clave en los ecosistemas, combinando actividades prácticas y aprendizaje. Incluye visitas a colmenas, talleres de extracción, catas de productos apícolas y otras experiencias inmersivas e interactivas. Fomenta la conservación, el equilibrio ecológico y contribuye a su conservación. Recomendamos la apicultura tradicional en árboles, que incluye conocimientos y prácticas ancestrales relacionadas con la cría de abejas en entornos forestales es reconocida como Patrimonio Cultural inmaterial por Unesco.

Recomendamos

Apiario Doña Dora – Camino El Abrojal, Dolores.
Soriano – Carlos Pinazo 099 540 899

Apiario La Serena Miel Isleña
Nuevo Berlín F. Bentos Río Negro
Silvia Felloso Guía de Turismo
Cel 99 748 247–apiarioslaserena@hotmail.com

La Ruta de la Miel Nativa
Quebradas del Norte/Tacuarembó. Juan Delgado.
Circuitos guiados y educativos
Elaboración y Venta de productos de miel.
“La miel no es solo un alimento, es identidad, trabajo colectivo, nos conecta con la tierra y una generación”
@larutadelamiel–nativa.uy



Oleoturismo

Experiencia turística que conecta con la tradición, producción y proceso de elaboración del aceite de oliva. Promueve la cultura, la gastronomía y el desarrollo rural, conectando a los visitantes con el rito, proceso y paisaje del mundo del aceite de oliva, también conocido como el “oro líquido”.

Se realizan:
Recorridos por olivares, cultivos y producción.
Visitas guiadas a almazaras: molinos tradicionales o modernos, se expone el proceso de extracción del aceite, desde la cosecha hasta el embotellado.
Catas o Cestas: para disfrutar la riqueza de sabores, aromas y aprender a distinguir variedades y calidades de aceite.
Actividades Gastronómicas: degustaciones de platos típicos.
Apadrinar un olivo: participar en iniciativas sociales y sostenibles relacionadas con el olivar, actividad para colaborar con el medio.

Recomendamos

Olivares Salteños 4730 2223 Ruta 3 km 498.500
Sabiá – Lavalleja Ruta 12 km 357.3 – 094 469 052

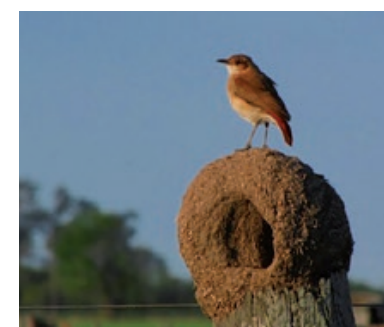


Aviturismo

También conocido como turismo ornitológico, es una actividad centrada en la observación de aves en su hábitat natural. Combina el disfrute de la naturaleza con el interés científico, educativo o recreativo. Características principales: identificar especies, estudiar su comportamiento, fotografiarlas, promover la protección de entornos naturales y la biodiversidad, el conocimiento de aves y su ecosistema. Desarrollo de zonas rurales. Lugares ideales a lo largo del río Uruguay, corredor turístico que conecta varios puntos de interés, con paisajes fluviales y gran riqueza de especies.

Recomendamos

Bella Unión – Artigas | Tacuarembó Quebradas del Norte
Montes del Queguay – Paysandú
Parque Nacional Esteros de Farrapos – Río Negro



"ITA" LA GURISA DE LOS FUEGOS

Alma cultura y sabor

Cocina, Fuego y Talento Femenino



Conocida como "Ita" o "La gurisa de los fuegos", María Noel (34 a) vivió su infancia en Sarandí del Yi, su querido pueblo natal, junto a su familia Entre animales, arados y tierras, conoció la cultura y la mansedumbre del agro.

Se formó profesionalmente como cocinera, con mayor afinidad por el fuego y la carne. Trabajó mucho tiempo para diferentes restaurantes, viajó por distintos países y luego sintió la necesidad de volver para desarrollar su proyecto propio que denomino "La gurisa de los fuegos"

Propone una experiencia culinaria basada en el arte del fuego donde tradición y modernidad se encuentran alrededor de las brasas; una apuesta a la riqueza de lo rural y su capacidad para inspirar.

"El fuego ocupa un gran lugar en mi vida, siempre me ha acompañado, forma parte de mí, es mi mejor aliado. Representa la fuerza, la paz y la voracidad, el ir siempre para adelante. No reconozco otra manera de vivir que no sea con un fuego prendido."





“Nunca un fuego es igual a otro, depende mucho la manera de asar y el lugar donde esté, es un desafío.”



El Fuego como encuentro

Expone un modo diferente de cocina en eventos donde la comida se convierte en una experiencia única; cada plato nace del calor de un fogón rústico elaborado con pasión, respetando los tiempos de cada ingrediente y transformando lo sencillo en una preparación atractiva siempre con la magia del fuego,

Fuegos Ancestrales. Humo, fuego y tiempo

Remonta a lo tradicional, antiguo, heredado, aquello que se hacía por supervivencia, para vivir, los fuegos bajos, los alimentos colgados, a la vara, en estacas, las carnes enteras, los tiempos prolongados de cocción, sin apuro, los sabores más nobles y el alimento más honesto, con poca intervención del hombre.

Ollas al Fuego

El fogón y el hierro son los protagonistas, tenemos infinitas posibilidades de comida criolla, en ollas de hierro fundido, donde las cucharas de madera y los jarros esmaltados, acompañan la velada. Las comidas de olla tienen esa particularidad de hacernos sentir como en casa, con los abuelos, esos aromas tan especiales que nos recuerdan que en lo simple está lo espectacular.las

Fuegos de Mar y Tierra

Invita una experiencia para ver diferentes técnicas de cocción, y descubrir la infinidad de sabores que nos regala la naturaleza. Estas dos fuerzas antagónicas encuentran un equilibrio único cuando se unen.

Fogón Familiar

Fuegos de muchos tipos, logrando un momento en familia donde cada uno encuentre su lugar y descubra la magia de este elemento.

Cocinera, chef apasionada, representa a Uruguay como asadora en varios eventos de distintos rincones del mundo.

Forma parte de la primera Asociación de Mujeres Parrilleras, agrupación civil sin fines de lucro @parrillerasinternacionales que congrega a diferentes asadoras de Latinoamérica y el mundo, cuyo objetivo es promover proyectos de género para enseñar un oficio a través de la parrilla, llevando a otras mujeres la cultura del asado y de la tradición de cada país.

Ita con su destreza y originalidad ofrece diferentes técnicas, platos y tendencias de cocina para quien quiera regalarse un momento especial y compartirlo con sus seres queridos. Encuentra la ocasión y los invitados que la gurisa se encarga del resto.

Agenda abierta para este verano

Contacto: +598 9338 9649
@lagurisadelosfuegos



La parrilla no tiene género.
Tiene miradas, historias,
oficio y raíces.

La Triple Frontera

MÁS AUSTRAL DEL MUNDO



Foto: Alejandro Yemini

Ubicada en el extremo noroeste del país, en la confluencia de los ríos Uruguay y Cuareim (Artigas), limita con Argentina (Monte Caseros) y Brasil (Barra do Quaraí). Esta ubicación estratégica hace de Bella Unión un punto importante de conexión entre tres países.

La Ruta Nacional 3 es la principal vía de acceso terrestre a Bella Unión y de conexión esencial con otras ciudades de Uruguay.

Rodeada de extensas áreas rurales y ricas en paisajes fluviales, ofrece un entorno natural único. Los visitantes pueden disfrutar de actividades al aire libre como la pesca, paseos

en bote, observación de flora y fauna local. Conocida por sus cultivos de caña de azúcar y otros productos agrícolas que son componente crucial de la economía local.

Rincón de Franquía. Refugio para la Biodiversidad Área protegida de hábitats y especies, con 1.150 hectáreas, modelo de protección ecológica. Su labor destaca por la preservación de ecosistemas y la promoción de prácticas sostenibles. Destino imperdible para los amantes de la naturaleza.

Los visitantes pueden recorrer senderos guiados y auto guiados.



Carnaval

En el mes de febrero, tiene lugar “el Carnaval más dulce del país”, conocido así en alusión al dominio de la producción de caña de azúcar en la región.

La singularidad del evento determinada por su particular ubicación geográfica se refleja en diversas facetas de comparsas, desde las fantasías adoptadas por los participantes originarios de los países limítrofes hasta las sambas enredos, interpretadas en español.

Esta fusión de influencias crea una experiencia festiva única, donde la riqueza cultural de tres países se entrelaza en una celebración vibrante y llena de color.



Foto: Ana Laura Santana



Destino de compras

Punto fronterizo estratégico para las compras, ofrece una variada oferta de free shops para el disfrute de una experiencia única: productos internacionales, precios competitivos y la posibilidad de combinar turismo, cultura y compras en un mismo viaje.

Cámara de Turismo de Bella Unión: Impulsando el Destino y su Gente

Creada con el fin de promover, fortalecer el sector turístico de la región y representar los intereses de sus miembros. La integran empresas, emprendedores y profesionales del sector que participan en el desarrollo de estrategias y acciones para impulsar la mejora y calidad de los servicios y promover este destino turístico.

Hace de tu visita una experiencia completa consultando los servicios, actividades y eventos en <https://www.bellaunion.uy/>



Descubriendo el interior profundo

Descubrí la esencia del Norte donde la naturaleza, la cultura y los sabores locales se entrelazan para ofrecer una experiencia única.

Explorar las minas de amatistas en el Safari Minero, pasear entre cañaverales de azúcar, vivir la tradición rural de un día de campo con demostración de perros pastores y degustar la auténtica gastronomía con ingredientes y sabores que cuentan lo propio del territorio.

Cada parada es una invitación a conectar con la historia, los paisajes y las raíces de Artigas

Círculo que une emprendimientos locales que ofrecen experiencias significativas

Paisajes, aromas, y una pausa genuina donde la naturaleza, los sabores y los afectos se entrelazan como si el reloj quedara en suspenso... Un viaje a lo auténtico donde el tiempo se detiene para conectar.



Raíces del Norte

Cupos limitados. Reservá tu lugar, vivilo de primera mano.
Contacto +598 92 249 505



La Crinera Laberinto Ancestral

El primer laberinto de maíz más grande de Sudamérica. Espacio que combina arte naturaleza y espiritualidad en un recorrido único, diseñado con geometría sagrada. Disponible únicamente durante el ciclo natural del maíz lo que significa que una vez cosechado, el laberinto desaparece.

En octubre vuelve con un nuevo diseño y estará abierto hasta marzo 2026.

Un paseo inmersivo, donde el desafío es perderse para encontrarse.

Propuesta que fomenta la contemplación, el aprendizaje y la conexión con la naturaleza.



Ubicación: Ruta 3 km 184,4,
a 4 km de Trinidad.
Flores- Uruguay
+598 092 227 277
lacrinera.flores@gmail.com
@la_crinera_laberinto_uruguay

TACUAREMBÓ | CORREDOR TURÍSTICO

QUEBRADAS DEL NORTE

Conocé Probá Sentí

Historia, tradiciones y oficios se amalgaman en el rico patrimonio cultural de la reserva Bioma Pampa – Quebradas del Norte; comprende símbolos materiales e inmateriales del legado indígena; estancias, cementerios y otras construcciones que testimonian formas de vida del Uruguay rural, post-colonial y criollo.

Experiencias auténticas, seguras y de fuerte cepa local. Cada paseo, cada plato, cada alojamiento nace del esfuerzo compartido de quienes aman su lugar y abren sus puertas con orgullo.

Conocé las @quebradasdelnortetacuarembó y a su gente.



@valleedenpaseos
@larutadelamiel_nativa.uy
@nativosdelcerro
@estancialalata
@est.bichadero
@quinchonativo
@guidai_alojamiento
@campingentrelassierras
@el.charrua.camping.y.cascada





+Colonia

1^{RA} SMART CITY DE LATINOAMÉRICA

Del Río de la Plata hacia el mundo, ciudad de los 15 minutos en Uruguay
 Pensado como una ciudad abierta, proyecto urbanístico de cercanía, creado por el reconocido Estudio Gómez Platero. Concibe la vida humana en un radio de 15 minutos en bicicleta o transporte público desde cualquier punto.
 +Colonia, paradigma de 515 hectáreas donde la naturaleza, la movilidad inteligente, la energía renovable y la conectividad avanzada conviven para inspirar el futuro de las ciudades. Propone convertirse en una ciudad donde emprendedores, start ups, universidades, empresas e inversores se conecten para CO-CREAR un ecosistema basado en la economía del conocimiento, bienestar y respeto por el medio ambiente.
 Ubicación Estratégica
 A sólo 800m del puerto de Colonia del Sacramento, 1 hora de Bs As y 2 de Montevideo, con Aeropuerto Internacional a 500 m.
 Diseño Urbano Modular que consolida Sustentabilidad, Innovación, Alta Tecnología, Naturaleza Verde y Comunidad

+54 9 11 7060-1475
 @mascolonia_ok



“Ruta Bonpland del Río Uruguay”

Por Alejandro Yemini

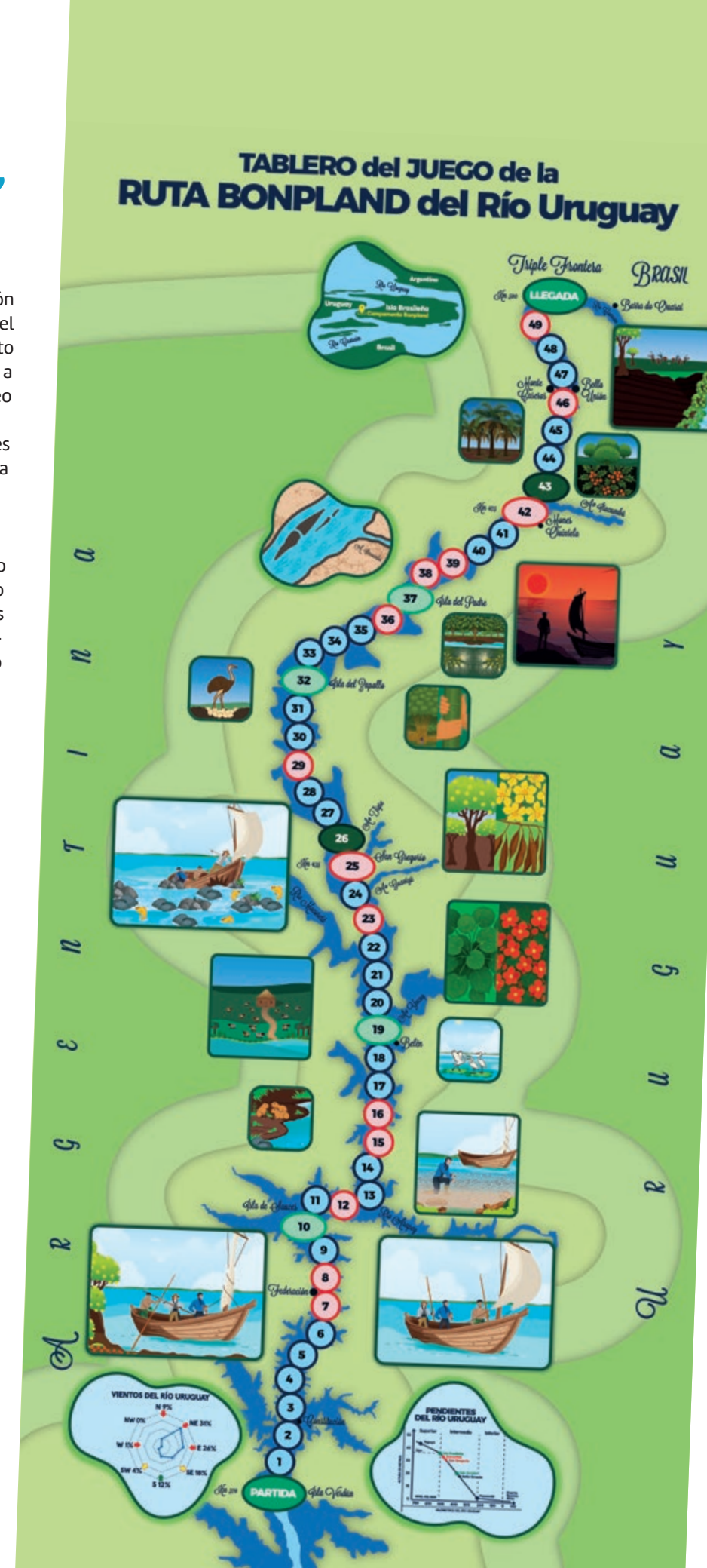
Innovador proyecto que combina educación y turismo a partir del diario manuscrito del naturalista francés Amado Bonpland, escrito durante su expedición por el río Uruguay a fines de 1832, hoy resguardado en el Museo Nacional de Historia Natural de París. Descubrí y conocí el Río Uruguay, a través de un juego lúdico y geográfico. Propuesta interactiva de Alejandro Yemini

¿Qué propone este proyecto?

- Juego didáctico tipo Ludo: se recorre el río Uruguay, utilizando un dado y fichas, pero incorporando 50 casilleros numerados que representan premios y penalizaciones, manteniendo la simpleza del juego original.
- Mapa histórico a escala: el tablero recrea el trayecto fluvial desde la Isla de Verdún (30 km al norte de Salto) hasta la Triple Frontera, donde se encuentra el “Campamento Bonpland Isla Brasileña”.
- Tesoros del pasado sumergidos: el embalse de Salto Grande (1979) cubrió más de 100 km del recorrido que originalmente emprendió Bonpland, sumergiendo unas 40 islas e islotes; por eso hoy el diario adquiere un valor especial para conocer geografías ya desaparecidas.
- Conservación del paisaje natural: las islas desde la Isla del Zapallo hacia el norte conservan buena parte de la vegetación subtropical original, lo que favorece el desarrollo del turismo fluvial asociado a la naturaleza y la historia.
- Dinámica del juego: al caer en un casillero “Campamento” (lugares donde Bonpland acampó según su diario), el participante avanza tres casilleros, una mecánica que incentiva el descubrimiento de hitos reales de su travesía.

Contacto: 097.000.789

E mail: aleye.sinopsis@gmail.com



Universo *Nupcial*

Sofisticación atemporal
y encanto natural



Estilos audaces, románticos, bohemios, minimalistas; corsés estructurados o líneas limpias; cualquiera sea la opción la consigna es resaltar la forma femenina con diseños que contemplen preferencias atemporales e inesperadas.

La moda nupcial primavera-verano 25-26 muestra preferencia por la versatilidad. Vestidos con detalles 3D, cinturas bajas y vascas, dobladillos abullonados, faldas globo, transparencias, caderas acentuadas, corsés, flores en encajes o bordadas, escotes halter, puntillas en capas, deshuesado expuesto (balletas externas); se introducen colores (rubor, lavanda, dorado o azul pálido). Minivestidos, chaquetas de corte relajado y chic y hasta piezas separadas para múltiples looks.

Moda histórica, perfiles inspirados en los años 90 adaptados a la novia moderna, tendencias audaces y sorprendentes.

Accesorios

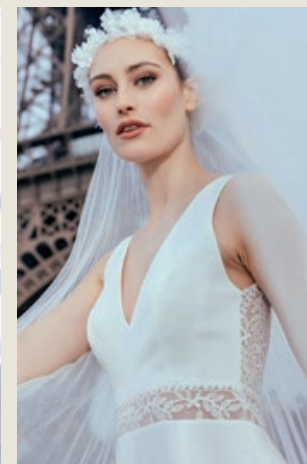
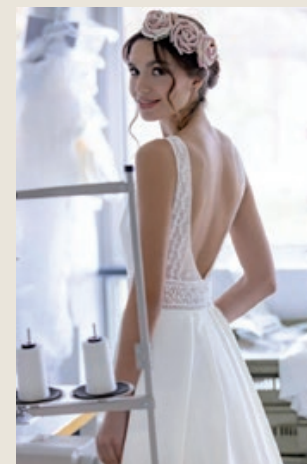
- Guantes largos, tocados inesperados, lazos en cascada o en vestidos completos.
- Abanicos, emergen como un guiño elegante al pasado y una afirmación de estilo personal. Más allá de su funcionalidad, se convierte en un accesorio cargado de simbolismo, romanticismo y sofisticación. Pueden ser antiguos, pintados a mano, bordados o de colores inusuales.
- Gargantillas un clásico que aporta delicadeza, y un toque original



Modelos de la
Colección 2025

CYMBELINE

La maison parisina más reconocida en moda nupcial bajo el lema "Conecta con lo esencial" propone un enfoque minimalista, funcional y contemporáneo, con énfasis en la sostenibilidad y lo orgánico. Prendas de cortes limpios, colores neutros, diseños atemporales y vanguardistas.



Tendencias 25/26

Naturalidad,
personalización
y la creación de
experiencias únicas

Bodas Temáticas por Colores

La pareja elige un color principal que influirá en la celebración, decoración y en los outfits de invitados. Se destacaran los tonos tierra, verdes apagados, beige con toques metálicos como el oro viejo. Iluminación cálida y velas para un ambiente romántico. Bodas verdes hasta Bodas lilas. El verde está en auge, inspirado en la conexión con la naturaleza y el entorno. Boda azul y Bodas beige. Infunden calma y elegancia. Estos tonos permiten crear un ambiente sereno y sofisticado, perfecto para quienes buscan una celebración sobria, pero con carácter.

Bodas-Festival

Estilo conocido como “Endless Wedding” convierte la boda en una celebración que se extiende durante varios días. Ofrecen entretenimiento sin fin: palos luminosos, pulseras LED, música y espectáculos. Se recomiendan temáticas feriales con detalles coloridos y una organización que mantenga la energía durante toda la celebración. Incluye disfraces y detalles personalizados para los invitados, creando una atmósfera de fiesta inolvidable.

Boda Salvaje: La Era de la “Wild-Deco”

Particularmente para quienes optan por bodas al aire libre. Se caracteriza por el uso de materiales naturales como madera, flores silvestres, elementos vegetales y arreglos florales y que reflejan un amor por lo rústico y ecológico.

Bodas Pet-Friendly

Protagonismo de las Mascotas. Desde llevar los anillos hasta participar en las fotos familiares, las mascotas son incluidas en cada aspecto. Para garantizar el disfrute se contrata personal especializado en el cuidado de animales.

Decoración

Follaje en Movimiento | Frutas | Verduras Exóticas | Iluminación cálida | Mesas que simulan naturaleza con flores y arbustos grandes en centros de mesa.



IN

- Ceremonias Circulares
- Menús Interactivos
- Estaciones Circulares de Comidas
- Servicio de mesa
- Fotografías Analógicas
- Tartas no convencionales
- Tratamiento de belleza & bienestar
- Disposición circular en todo –Mesas redondas

OUT

- Sacar Fotos con celular
- Mesa de Postres Supuestos
- Vestuarios sin amenities ni Make Up



Sandalias pensadas para novias que caminan con estilo propio. Livianas, cómodas, hermosas. Para bailar, para reír, para emocionarte. Porque ese día, cada detalle habla de vos. Descubrilos y sentí cuál es el tuyo

El paso más importante, con el calzado perfecto.

Sandalia Misty offwhite



Sandalia 100% de cuero vacuno suave. De tira ancha, pulsera fina ajustable y tacón bloque de 5 cm. Suela sintética resistente y flexible. Color crudo neutro.

Sandalia Anikka



Diseño ergonómico. Taco alto de 10 cm., plataforma de 2 cm. Tiras sin costuras. 100% cuero de alta calidad

Sandalia Myra



Diseño clásico con toque contemporáneo. Talón descubierto y taco de 4 cm.



chérie Calzado femenino moderno y atemporal

Ciudad Vieja
Sarandí 676 esq. Bacacay
L a V de 10:30 a 17:30 hs
☎ 096 984 562

Pocitos
Gabriel Pereira 3297 esq. Benito Blanco.
L a S de 10:00 a 20:00 hs.
Estacionamiento gratuito en Guayaqui 3265.
☎ 096 211 633

Ideas para un Jardín

Conexión, sostenibilidad y diseño



Los estilos perfilan a la funcionalidad, la estética minimalista y la armonía con el entorno.

Materiales naturales, colores neutros y suaves, plantas nativas, sistemas de iluminación solar y riego eficiente se están posicionando como los favoritos para crear un ambiente relajante y elegante. Tendencias

1 – Jardines sin césped ganan terreno.

Las nuevas alternativas son: Rocallas (piedras decorativas combinadas con plantas resistentes como lavandas, crasas o gramíneas ornamentales). Permiten jugar con formas, alturas y texturas sin tanto mantenimiento. Arbustos, chircas, suculentas que soportan el sol, el calor se pueden crear composiciones con áloe, echeverias, sedums o agaves, se cuidan solas. Mezcla de gravas decorativas con tapizantes resistentes, como el tomillo rastrero o la verónica, que cubren el suelo, florecen y no necesitan mucha atención

2 – Jardines Nativos.

O sea con plantas autóctonas, sostenibles y de bajo mantenimiento

3 – Jardines Silvestres.

Son con menos control. Más naturales, transmiten libertad y frescura.

Cultivar especies como lavanda, romero, tomillo, menta y salvia que aportan fragancias agradables, y atraen polinizadores.



Proyectos de Bricolaje y Decoraciones Personalizadas
Iluminación led y uso de compostaje como abono natural. Elementos decorativos: esculturas de alambre tejido, piedras, grava blanca, fuentes de agua, lámparas colgantes o guirnaldas solares.



Esculturas de Alambre Tejido de @adrian_sosa_mendez



SUGERENCIAS: FLORES DE ESTACIÓN

Vinca | Tagete | Petuñas | Alegrías | Begonia Semperflorens | Margaritas



Jorge Avondet
Jardines | Flores de estación | Tierra | Abonos
Sarandi 915 | Paysandú | Cel. 099 385 129



TENDENCIAS DE BIENESTAR Y ENERGÍA

Fortaleza física

FITNESS

Palabra que proviene del idioma inglés y significa apropiado, apto, listo. Conceptualmente que refiera a la condición física y bienestar general de cuerpo y mente, resultado de una alimentación saludable, la práctica regular de ejercicio físico y un apropiado descanso.

En 2025, se ha experimentado una transformación significativa, impulsada por un enfoque holístico del bienestar, sostenibilidad y tecnología. Las actividades físicas normalmente comprendidas como 'fitness', realizadas por lo general en espacios deportivos específicos (gimnasios), tienden actualmente a fusionar entornos atractivos, programas personalizados y tecnología de vanguardia.



Check list de preferencias

Personalización avanzada

Enfoques individualizados, programas de entrenamiento y nutrición adaptados a las necesidades específicas de cada uno que incluyen la utilización de datos biométricos y estilos particulares para diseñar rutinas que maximizan los resultados. Se profundiza con el uso de tecnologías emergentes como la inteligencia artificial (programas en tiempo real que responden a cambios en el rendimiento), la realidad virtual (gafas de RV que transportan a entornos generados dinámicamente que responden a cada ritmo e intensidad para hacer el entrenamiento más motivador), aplicaciones móviles y plataformas en línea que permiten una experiencia interactiva y accesible.

Recuperación

La recuperación es tan importante como el propio entrenamiento. Mejora el rendimiento y brinda muchos beneficios como reparación y fortalecimiento de músculos y tejidos, prevención de lesiones, regulación hormonal, regeneración celular, favorece la función cognitiva. Se están usando instalaciones de última tecnología con cámaras de crioterapia (el frío extremo reduce la inflamación, acelera la recuperación muscular y aumenta el metabolismo) –saunas de infrarrojos (utilizan luz para generar calor, reducir el dolor muscular y fortalecer el sistema inmunológico)– cápsula para siestas (ofrecen un espacio tranquilo y oscuro para siestas de 20–30 minutos para reponerse con el sueño).

Fitness Funcional. Mindfulness y Meditación. Entrenar el cuerpo para los movimientos de la vida diaria, menos aparatos y más movimientos compuestos utilizando el peso corporal. Prácticas que se centren en el bienestar mental como la meditación, yoga o tai chi.

Equipos Ecológicos

Las botellas de agua de plástico desechables han terminado se usan reutilizables. Los elementos como esterillas, mancuernas, bandas de resistencia, cintas, aros se fabrican con materiales reciclados o biodegradables como cubiertas, bambú, corcho.

Tés Fríos

Los té­s fríos no solo refrescan, también pueden ser la base de tragos veraniegos creativos y deliciosos. Combinados con frutas, con o sin alcohol para disfrutar con amigos o en familia, en casa, reuniones, o en la playa.



Recetas Novedosas

Tipos de Té­s Fríos Recomendados

Té Verde Refrescante y rico en antioxidantes. son excelentes fríos.

Té Negro Robusto y sabroso, ideal con limón, miel o menta.

Té Oolong (Té Azul) Sabor complejo entre el verde y el negro, sorprenden al servirse fríos.

Rooibos Sin cafeína, dulce y suave. Perfecto para infusiones frías con frutas tropicales o cítricos.

Té de Hierbas y Frutas Infusiones como menta, manzanilla, hibisco o mezclas frutales, refrescantes y saludables.

Té Blanco con Jazmín Delicado y aromático, ideal para sabores elegantes y relajantes.

Consejos para Prepararlos:

Usar agua a temperatura adecuada (70–80 °C para té verde) si se prepara caliente, luego enfriar así se evita lo amargo.

Endulzar con jarabe de goma, 2 medidas de azúcar por 1 de agua, hervir hasta disolver. Enfriar.

Cold Brew dejar los té­s en infusión en agua fría toda la noche resulta una bebida más suave, con menos taninos y cafeína y un sabor sutil y delicado.



Mocktail de Té Blanco con Durazno y Romero

Ingredientes:

1 taza de té blanco frío (infusionado y refrigerado)

¼ durazno fresco, en rodajas finas

1 ramita de romero fresco

1 cucharadita de miel

Agua con gas (para completar)

Hielo

Preparación:

Machacar suavemente el durazno con la miel y el romero en un vaso. Agregar y mezclar el té blanco frío. Completar con agua con gas y mucho hielo. Decorar con una rodaja de durazno y una ramita de romero.



Cooler de Té Verde con Sandía y Albahaca

Ingredientes:

1 taza de té verde frío | 1 taza de sandía fresca en cubos

4 hojas de albahaca fresca | 1 cucharadita de miel

Jugo de ¼ naranja (para un toque cítrico suave) | Hielo

Preparación:

Licuar la sandía con el jugo de naranja y la miel hasta obtener un jugo suave. En un vaso grande, colocar hielo, el té verde frío y el jugo de sandía. Agregar las hojas de albahaca ligeramente machacadas para liberar su aroma. Mezclar y decorar con una rodaja de sandía o una hoja de albahaca.

Este trago es ideal para llevar en una botella térmica a la playa o servir en una jarra para compartir.



Con Alcohol | Tipo Cóctel

Martini de Té Earl Grey



Ingredientes:

60 cc de ginebra | 30 cc de espumante de bergamota

30 cc de té Earl Grey frío | 15 cc de jarabe de goma

naranja para decorar

Mojito de Té Verde y Lima



Ingredientes:

60 cc de ron blanco | 30 cc de té verde frío | Jugo de lima

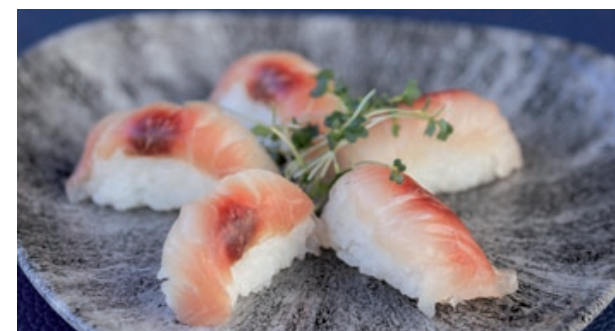
Hojas de menta fresca | 30 cc de jarabe de goma

Agua gasificada y hielo

Danny Sadi

Vanguardia culinaria japonesa en Uruguay. Piezas de autor

Considerado de los mejores sushiman del país. Su recorrido gastronómico estuvo colmado de pasión y dedicación por la cocina japonesa. Trabajó en varios restaurantes distinguidos de Montevideo y Punta del este. En el 2013, decidió montar su propio espacio. Abrió SushiTrue, en Pocitos, donde deleita con sus propias creaciones elevando la experiencia culinaria de los comensales. Marca la diferencia presentando un sushi único con creaciones innovadoras como las piezas de nigiri de carne wagyu japonés coronado con Black River Caviar, los nigiri de salmón Mowi ahumados en el momento, o el sashimi de lisa y lenguado madurado. A principios del 2024 abrió junto a Pipi Aznarez (su pareja) un nuevo emprendimiento en Punta del Este, Be True, que fue la sensación del verano. Una taberna japonesa de piedra y paja ubicado en la conocida bulevar gourmet, que ofrece sushi y otros varios platos asiáticos. Equilibrio perfecto entre ingredientes cuidadosamente seleccionados, técnicas tradicionales compromiso con la frescura y el buen gusto logran aromas y sabores que te transportan. Un viaje gastronómico excepcional por la cuisine nipona.



Sushi True – Obligado 1101,
Montevideo – @sushitruue_ bydannysadi
T. 2709 13 88



Be True – Pedregosa Sierra y Av. Laureano Alonsoperez
(en el Bulevar Gourmet)
@betruebydannysadi



Delicias Dulces y Saladas 100% caseras

Mantelería | Vajilla inglesa completa | Lunch dulce y salado | Variedad de tés y jugos
Limpieza de vajilla | Opcional: servicio de mozos
Servicios de Catering para fiestas y eventos | Organización integral



Grettel Niz | JUE a SAB - 16 a 20 hs
Reservas: 099 725 434
Setembrino Pereda 1137 | Paysandú
@grettel_uy
Grettel-Delicias dulces y saladas



Especialista en:
Astrología China: Selección de fechas empresariales, de salud, viajes, compra de inmuebles, contratación de personal
Feng Shui: Armonización de Casas | Empresas
Locales comerciales | Piscinas | Jardines
Quimen | Aqualad | Geometría Sagrada (Colombia)
Reiki (Maestría realizada en Ecogai Chile)
Energías Sanadoras



Beatriz Barrientos

Perito en Orden y Organización,
Economía y Finanzas
(Paty Domínguez, Brasil)
Numerología
(Elena Zunín, Uruguay)
Psico Genealogía.

Talleres On Line

Consultas Presenciales y/o
Virtuales previa agenda.
Contacto: +598 92 213 575
biafengshui1103@gmail.com
@fengshuiconbea_
Maldonado – Uruguay
Próximamente Talleres en
ciudades del Litoral Norte Uruguay



Agradecemos a todas nuestras clientas y amigas que nos eligen cada día, que confían en nosotros y en la calidad de nuestra atención.

Elvira

PEINADOS

Cuidado profesional y estilo para tu pelo

Cerrito y Leandro Gómez / Paysandú - Uruguay
Tel: 472 23762 - Cel: 098316970



TURISMO DE EXPERIENCIAS®

Mónica Mesa
Tecnóloga en Itinerarios de Turismo Sostenible

Cel: 099 060 246

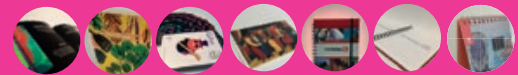
f Cima Turismo de Experiencias @turismoexperiencia



Llevamos la **impresión digital** a otra dimensión.

Ahora puedes imprimir en menores cantidades, pero con la misma calidad profesional.

Para ver nuestro catálogo de productos ingresa en nuestra web www.inspinta.com



f /inspinta i Inspinta 2408 3049 Int. 129 Minas 1376 contacto@inspinta.com



ALEJANDRA ALVEZ

KINESIOLOGA DEPORTIVA
TERAPEUTA ONCOLÓGICA Y LINFOHEMÁTICA
Especializada en Lipedema y Linfedema

Contacto: +598 92-021586 | @alejandraalvezkinesiologa
Domicilio: Mario Cassinoni 1696 apto 405,
a pasitos de Shopping Terminal 3 Cruces - Montevideo



*La mayor riqueza de una persona,
es su bienestar*

Masajes | Nutrición | Cursos de belleza | Estética de manos y pies
Tratamientos corporales | Peluquería | Microblading | Peeling
Planes de Alimentación Saludable | Depilación Laser | Cosmiatria

Stella Arrospide
NUTRICIÓN Y ESTÉTICA

Contacto 99 722 096 | Independencia 831, Paysandú

f Stellaarrospideesteticaynutricion
i Stellaarrospideesteticaynutricion



96.3 Casino FM
Paysandú - Uruguay

Montecaseros 640. Paysandú. Uruguay
TELÉFONOS: (00598) - 472 26100 - 472 28400
EMAIL: casinofm@adinet.com.uy, casinofm@gmail.com
www.casinofm.net | Facebook @CASINOFM96.3

DESCARGA NUESTRA LA APLICACIÓN DESDE GOOGLE STORE

Boutique TERESITA

DAMAS | HOMBRES | NIÑOS



MARCAS
Santa Bárbara | Hering | N+

*Importación exclusiva
en Ropa Italiana*



Consulte por compras al por mayor

- Fabricación de túnicas escolares, liceales y profesionales
- Confección de uniformes para colegios privados de Paysandú

Horarios
Lun. a Vie. 8.30 a 12.30 hs. y 14 a 18.30 hs.
Sab 8.30 a 12.30 hs
Tel: 472 28235 | Cel.: 99 233 175
dallavalleteresita@gmail.com
18 de Julio esquina Zorrilla
Paysandú, Uruguay.

@boutiqueteresita_

boutique teresita



FACTURERÍA Y PASTAS CASERAS

"La de Ruby"

la esquina del buen gusto



Las mejores pastas caseras artesanales.
Ñoquis, Agnolotti, Raviolones, Sorrentinos.
Factura, masas secas y postres.
Puede hacer su pedido para el día.

TEL.: 4723 6829
MONTEVIDEO ESQ. ITUZAINGÓ - PAYSANDÚ



LA BARRA BEER
Cerveza Artesanal
Hecha en Paysandú



Pasión con Dedicación

detalles para ofrecer la mejor producción

Conocé nuestras variedades,
forma parte de esta comunidad cervecera.

EVENTOS | FIESTAS | PUNTOS DE VENTA

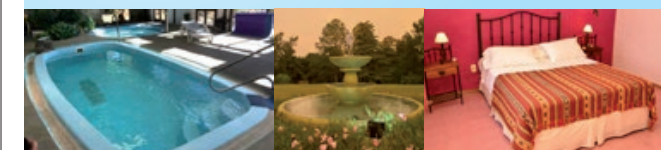
Contacto 098 544 777 | Andresito 955 e/Setembrino y 33
@labarrabeerpaysandu | Face: La barra Beer



Alquimia
Spa y posada
Descanso, naturaleza y relax



Termas y Senderismo
Instalaciones con confort, piscina climatizada,
parking, wifi y desayuno casero.



Punto de inicio del Camino a Tiatucura,
primera ruta de peregrinaje del país.

Reservas: 098 874 977
Ruta 90 y Avenida Artigas | Guichón, Paysandú, Uruguay
@alquimiaguichon | Alquimia Posada

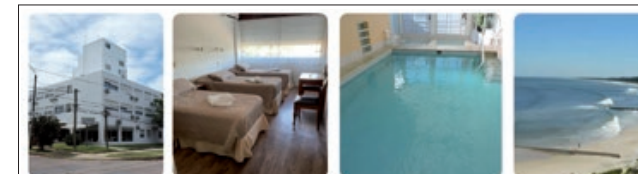


O.S.
OLIVARES
SALTENOS

olivaressaltenios.com.uy

Emprendimiento familiar y sustentable
de aceite de oliva virgen extra y cosméticos
en base a aceite de oliva.
Visitas Guiadas

Ruta 3 Km 498 - Salto - Uruguay | Almazara (+598) 4730 2223
Cel.: 093 700 080 - 093 700 333 | Montevideo (+598) 93 700 577
@olivares.saltenios



HOTEL CENTENARIO
Atlántida

Piscina climatizada, desayuno buffet,
WIFI, estacionamiento y gimnasio, en un
entorno inigualable.

Calle 11 y 24, Atlántida, Uruguay
Tels.: (+598) 4372 2451
(+598) 4372 2637
htccentenario@hotmail.com
www.hotelcentenario.com.uy
Hotel Centenario
hotelcentenario.uy
+598 98403366

Alejandro Susalla Thedy

DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

Festejos con identidad y personalidad



FIESTAS INNOVADORAS | AMBIENTACIÓN DE 15 AÑOS, BODAS,
ESCENOGRAFÍAS Y REUNIONES CORPORATIVOS

CEL 099783196 | SARANDÍ 1307 PAYSANDÚ
@ALEJANDROSUSALLADECORADOR



Conocé San Javier
y Esteros de Farrapos
con Cesar Pérez

VIVÍ UNA AVENTURA ÚNICA

ESETUR
ECOTURISMO
TE LO HACE POSIBLE!

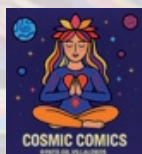
Circuitos guiados dentro del área
protegida Parque Nacional
Esteros de Farrapos
e Islas del Río Uruguay
Caminatas | Paseos Náuticos
Senderismo interpretativo y de aventura
Observación de aves | Safaris Fotográficos
City Tour | Campamentismo
Pesca deportiva | Sol y Playa
Historia y Cultura

18 de julio s/n° y Manuel Oribe, San Javier | Río Negro | Uruguay | Contacto 098 953 974
@esetur.ecoturismo | Face Esetur



Fundadora del Movimiento
HappyArte y creadora de Cosmic Comics

HAPPYARTE



Chacra Recreativa Dharma
José Ignacio, Uruguay
Seguila para inspirARTE:
@PatoGilVillalobos
www.patogilvillalobos.com

AREA COMERCIAL







BUTACAS Y MUEBLES

Se aceptan todas las tarjetas

ALFOMBRAS

Tortorella Hogar

Todo en decoración, electrodomésticos y bazar para tu casa.

MUEBLES PARA JARDÍN

18 de Julio y Baltasar Brum - Paysandú - Tel: (+598) 4722 4272

@tortorellahogar Tortorella Hogar







Encontrá todo en decoración




SE VENDE

INMUEBLE CON:
BUENA CONSTRUCCION
ESTADO DE CONSERVACION
EXCELENTE UBICACIÓN

- Tamaño del terreno: 630 m²
- Área Construida: 973 m² m²
- Orientación: Este Sur

PROPIEDAD DISTRIBUIDA EN 2 PLANTAS
Cuenta con habitaciones con baño privado, vestuarios, depósitos, dormitorios, sala de descanso, cocina, espacios para distintos usos-Ex SANATORIO PASTEUR.

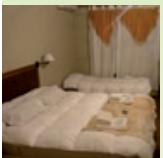
IDEAL PARA VARIOS TIPOS DE PROYECTOS
BUENA RENTABILIDAD Y AMORTIZACIÓN
UBICADO EN EL CENTRO DE PAYSANDU URUGUAY

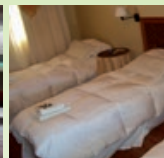
Contactar
Teléfono Local: 00598 472 32917
Celular: +598 99 72 8233 -
E mail: vidalitoral magazine@gmail.com
paganimarcela@hotmail.com



HOTEL
RÍO DE LOS PAJAROS
★★★

Instalaciones diseñadas confortablemente con espacios amplios, interiores y exteriores, y el mejor servicio que te garantiza una estadía inolvidable

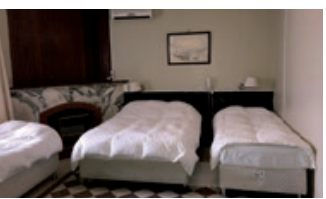
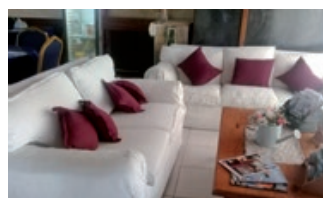


25 de Mayo 550 - Colón- Entre Ríos
@riodelospajaros
Tel.: 3447 42-7066 | 00549 3447 505330



Nuevo
HOTEL RAFAELA

HABITACIONES CON SOMMIERS - TELEVISIÓN CON CABLE
AIRE ACONDICIONADO - CALEFACCIÓN - DESAYUNO CONTINENTAL



LOS MARTES Y JUEVES CENA CON COSTO ADICIONAL

Teléfono: (0598) 4722 4216
Dirección: 18 de Julio 1181 - Paysandú
E mail: hrafaela@hotmail.com



APIARIOS
Doña Dora
N° Pisos 825
N° Apicultores 12044

CARLOS PINAZO
AMPLIA EXPERIENCIA EN PRODUCCIÓN DE MIEL, CRÍA DE REINAS Y FABRICACIÓN DE MATERIALES E INSUMOS APÍCOLAS.

CONTACTO: 099 540 899 | @APIARIOSDONADORA
CAMINO EL ABROJAL | DOLORES | SORIANO

ENVÍOS A TODO EL PAÍS



APIARIOS
La Serena
Miel Natural de Isla

Miel orgánica 100 % artesanal
Producida de floración en islas del Río Uruguay

33 Orientales No 6211, Nuevo Berlín | Río Negro
+598 9974 8247 | @serenamiel



La Ruta de la Miel Nativa

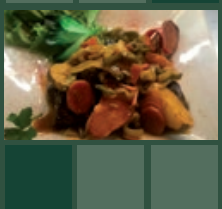


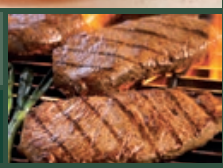

Aprendizaje y aventura en las colmenas.
Abejas sin aguijón
Meliponicultura Urbana

Apiturismo con guía profesional
Juan Delgado

Contacto: 091 350 268
Quebradas del Norte - Tacuarembó.
@larutadelamiel_nativa.uy







DISFRUTÁ DE LAS MEJORES CARNES Y PESCADOS CON EL TOQUE ESPECIAL QUE NOS CARACTERIZA Y DISTINGUE.
LA BUENA GASTRONOMÍA EN COLÓN, ENTRE RÍOS.

12 de Abril y Peyret
(a 50m de la costanera)
Tel.: 3447 424037
Mail garin66@hotmail.com
@laplazaolonresto



SABORES Y AROMAS ÚNICOS EN LA ARTESANÍA DE LA ALTA COCINA



Hotel Sarandí

Cerca de todo para una cómoda estadía.

Aire acondicionado | Wifi | Estacionamiento
Habitaciones para 1,2,3 y hasta 6 personas

Tels.: +598 4722 3465 - 09972 1260 - Sarandí 931. | Paysandú.
info@hotelsarandi.com.uy



perfil gym
Punta

Av. Pedragosa Sierra casi, Bvar. Artigas. **Parada 5.**
perfil.com.uy. Tel: 4249 1282. **Punta del Este**



Los Criollitos
BOUTIQUE DE QUESOS

Venta al público y Distribuidora mayorista
Productos Artesanales. Entregas a todo el país
Quesos | Dulces | Conservas | Licores | Chacinados

Contacto: 098 680 672 | criollitosuy@gmail.com
@loscriollitoslagranja | Los Criollitos
Ruta 1 Brigadier Gral. Manuel Oribe Km 117 | Colonia Valdense

		3		9	2			
4				3			1	
2	7							
	1		3					8
	5		1	6	7		3	
3					8		6	
							5	3
	3			8				9
			6	2		1		

SUDOKU

Tienes que completar todas las casillas existentes, teniendo en cuenta que no pueden coincidir 2 numeros iguales en la misma fila o en la misma columna. O sea, que no puedes tener 2 numeros identicos en horizontal y/o vertical.

SOPA DE LETRAS

AMOR
GOZO
PAZ

PACIENCIA
BENIGNIDAD
BONDAD

MANSEDUMBRE
TEMPERANZA
FE

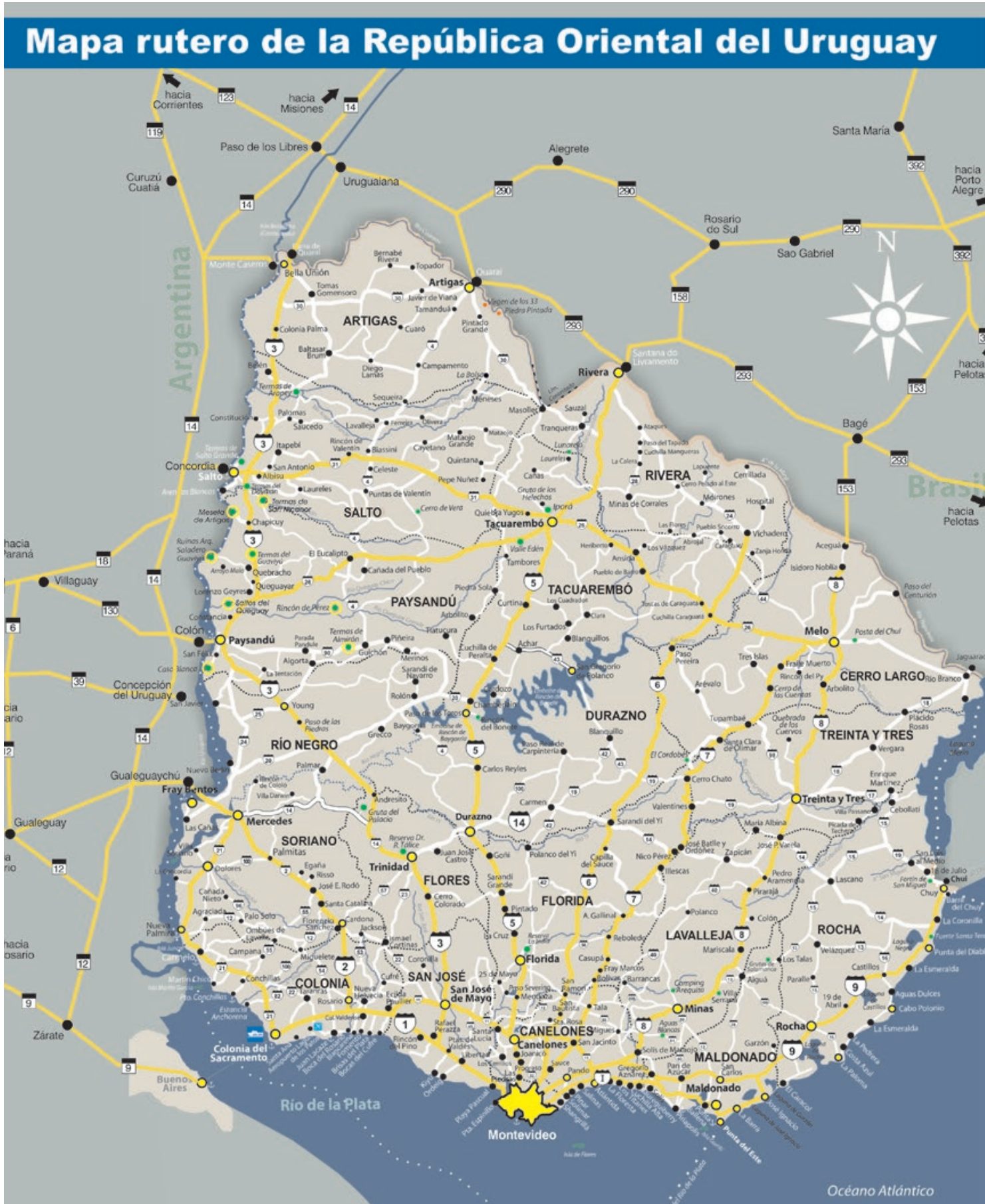
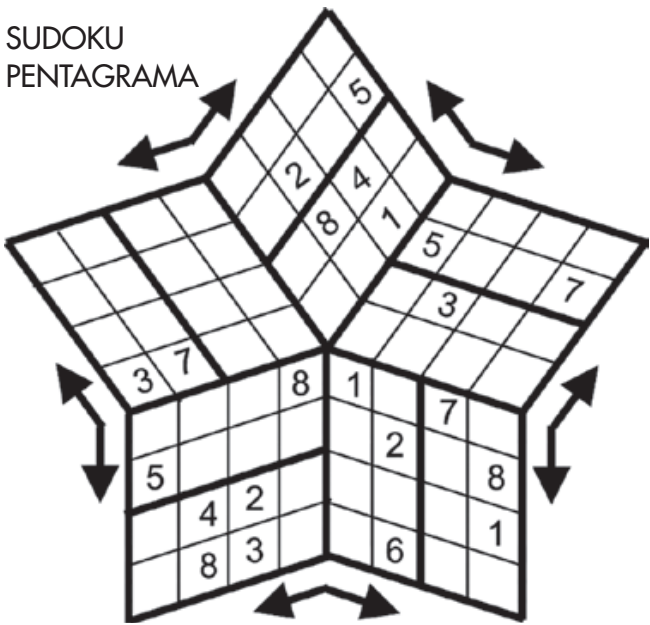


A	I	C	N	E	I	C	A	P	D	Z
A	D	F	W	V	F	L	E	A	B	O
C	O	B	O	N	D	A	D	Z	E	A
X	F	G	C	Ñ	U	I	K	N	P	B
H	T	V	B	J	N	Q	Y	A	X	F
R	O	Z	O	G	G	K	M	L	M	I
D	N	J	I	D	Q	O	R	P	S	G
A	I	N	B	S	R	Z	H	M	A	H
P	E	U	Ñ	T	A	L	N	E	F	U
B	C	O	M	I	E	Y	W	T	Z	E
E	R	B	B	U	D	E	S	N	A	M

Busca el camino



SUDOKU PENTAGRAMA



VISITA NUESTRA WEB



[Https://vidalitoral.com/](https://vidalitoral.com/)