vinetur

Cuando el vino se convierte en espejo del alma

Cata como un adulto, juega como un niño y reflexiona como un sabio.

lunes 29 de septiembre de 2025

ESCRITO POR ELENA NARANJO



Este fin de semana tuve la oportunidad de conducir un taller muy especial de coaching a través del vino dentro de un retiro organizado por Valle Fernández, en una acogedora casa rural a las afueras de Valencia. Como facilitadora y apasionada por el desarrollo personal, fue un placer acompañar a los participantes en esta experiencia de aprendizaje y autoconocimiento. ¡Gracias a Valle por hacerlo posible! Y gracias a todas las participantes por su interacción, atención y, sobre todo, sus ganas de trabajar.



Un poco sobre mí:

Soy coach, mentora y exploradora de magia. Me di cuenta de que, al crecer, muchas veces nos olvidamos de jugar, y eso me parecía fundamental. De esa idea nació este

proyecto: combinar el vino, la introspección y la diversión para crear un espacio donde los adultos puedan reconectar con su curiosidad, su creatividad y su capacidad de reflexión.

Te comparto un poquito sobre mi taller:

El *coaching a través del vino* utiliza la experiencia sensorial del vino —su aroma, sabor y textura— como metáfora para explorar emociones, tomar conciencia de hábitos y desbloquear potenciales. Durante mi taller, guie a los participantes en ejercicios de introspección y dinámicas grupales, ayudándoles a conectar con ellos mismos y con los demás a través de cada cata.



Dirigir estos talleres me permite ver de primera mano cómo el vino puede abrir conversaciones profundas y generar reflexiones significativas. Cada cata se convirtió en una herramienta para que los asistentes reconocieran matices en sus decisiones, emociones y relaciones. La serenidad de la casa rural y la desconexión de la rutina cotidiana hicieron que la experiencia fuera aún más potente.

Esta metodología no solo potencia la atención plena y la creatividad, sino que también fomenta la empatía y la comunicación auténtica. Observar cómo cada participante se conectaba con su proceso personal y compartía sus aprendizajes confirmó, una vez más, el poder transformador de combinar vino y coaching.


ALTOLANDON
by ROSALÍA
Guía del retiro
Habitar la Palabra
Coaching a
través del vino
Indice de experiencias:

Este fin de semana fue un recordatorio de que acompañar a otros en su proceso de autoconocimiento es un privilegio y una fuente de aprendizaje constante. Recomiendo esta experiencia a quienes buscan herramientas para crecer y reflexionar de manera consciente, combinando la riqueza sensorial del vino con el desarrollo personal.

La experiencia de este taller puede vivirse de varias maneras: tanto para los amantes del vino, que disfrutan y juegan, como para quienes no son grandes conocedores de este caldo, pero quieren indagar de manera diferente en su ser, descubrir qué quieren y dónde están. Como coach, te doy una pista: catamos, pero entre preguntas... je, je. ¿Te atreves?

Próximas oportunidades:

- **Catas presenciales en Madrid**: 02 de octubre y 13 de noviembre, a las 19:30 h.
- **Presentación de mi libro de Crecimiento personal a través de la cultura del vino en Madrid:** 31 de octubre a las 19:00 h en San Sebastián de los Reyes. El libro te permitirá disfrutar la experiencia desde casa, con quien tú quieras.



Compra por amazon: https://amzn.eu/d/bR6MbTX

Crea la tuya:

Si quieres vivir un taller personalizado, organizar tu propia cata de coaching a través del vino o simplemente explorar esta experiencia de manera única, escríbeme. ¡Juntos

podemos crear momentos que combinen vino, juego y autoconocimiento!

Compartir es vivir, y si es con buen vino, ¡mejor!

Un abrazo,

Elena

www.elenanaranjo.net