vinetur

Vino, pausa y crecimiento: la última sesión del año

Una propuesta para reconectar con uno mismo

lunes 3 de noviembre de 2025

ESCRITO POR ELENA NARANJO



El vino siempre ha sido mucho más que una copa. Es símbolo de pausa, cuidado y ritual. Y también puede convertirse en una poderosa herramienta de crecimiento personal. De esa idea nace el taller de coaching a través del vino, una experiencia que combina cultura vitivinícola, reflexión consciente y desarrollo interior para ofrecer un viaje transformador.

Cada sorbo puede ser un pequeño recordatorio de que el presente es un regalo.

Durante este año he acompañado a personas que, copa en mano, han querido detenerse, mirar dentro y avanzar con presencia. Porque, al igual que un buen vino necesita tiempo, suelo y silencio, cada persona necesita espacio, atención y conciencia para crecer.

Detente, respira y permite que cada instante te enseñe algo nuevo.

En cada sesión disfrutamos de tres vinos cuidadosamente seleccionados, que pueden ser blanco, rosado y tinto, o bien tres tintos diferentes. Cada copa acompaña un paso en el proceso de reflexión:

- La primera copa nos conecta con el presente, con los sentidos y con la capacidad de detenernos y observar.
- La segunda invita a explorar nuestra esencia, reconociendo quiénes somos y cuál es la versión de nosotros mismos que queremos cultivar.
- La tercera nos orienta hacia la acción, identificando los pasos concretos que nos acercan a lo que deseamos lograr.
- Cada copa es una oportunidad para brindarte a ti mismo por lo que eres y por lo que quieres ser.

La experiencia se complementa con un picoteo informal, una sesión de reflexión guiada, meditación guiada y dinámicas de autoconocimiento que ayudan a integrar los aromas, sabores y sensaciones con las emociones, ideas y descubrimientos personales. Todo ello permite despertar los sentidos, fomentar la conciencia plena, reflexionar sobre la vida y generar momentos de conexión tanto personal como grupal.



Pequeños momentos de pausa pueden convertirse en grandes descubrimientos.

Más allá de la cata, este taller propone saborear la vida con la misma atención que dedicamos a un buen vino: observar matices, aceptar contrastes y reconocer que cada momento tiene su propio aroma, color y sabor, y que nosotros también podemos elegir cómo vivirlo.

Cada día es una invitación a crear tu propio ritual de bienestar y presencia.

Noviembre marca el último taller del año en Madrid centro, un encuentro especial para cerrar un ciclo y tomar impulso. No es solo la recta final: es un empujón para cada día, para empezar a caminar hacia lo que queremos y para disfrutar del presente. Una copa, tres vinos, un grupo de personas y un espacio cálido de reflexión y conexión.
Que cada paso que des te acerque a tus sueños y a la versión más plena de ti mismo.

Porque el vino, como la vida, se disfruta más cuando lo compartimos con conciencia, con sentido y con presencia. **Haz lo que hagas, busca tu conexión cada día.**

Celebra cada instante y brinda por lo que eres capaz de crear.

Plazas limitadas. Para más información, escribe a info@elenanaranjo.net o llama al 670 569 035.

Únete al canal para recibir todas las actualizaciones y estar al tanto de esta y otras experiencias que combinan vino, reflexión y crecimiento personal. Pincha aquí para inscribirte al canal.



No dejes que un día pase sin conectarte con lo que realmente importa.

Un abrazo,

Elena

www.elenanaranjo.net

Que tengas un cálido mes de noviembre, lleno de pausas, sorbos conscientes, reflexión y nuevos comienzos.

Que cada día sea un brindis por ti y por tu vida.