vinetur

Coaching a través del vino online: regálate un momento de reflexión y bienestar

Estas fiestas no solo regales objetos: regálate un momento para reconectar contigo misma/o.

lunes 24 de noviembre de 2025

ESCRITO POR ELENA NARANJO



Los domingos, martes o miércoles por la tarde no tienen por qué ser aburridos. Esta Navidad, te propongo regalar algo especial y diferente, o incluso regalártelo a ti misma/o: un espacio online de coaching a través del vino, pensado para cerrar el año con calma, conciencia y un toque de disfrute.

El coaching a través del vino combina reflexión personal, ejercicios guiados y la experiencia sensorial del vino, para ayudarte a:

- Detenerte un momento y reconectar contigo misma/o
- Observar lo que deseas dejar atrás antes del nuevo año
- Reconocer y valorar tus logros y aprendizajes del año que termina

- Planificar con intención lo que quieres para el año que viene

Estas sesiones están pensadas para adaptarse a tu disponibilidad:

- En diciembre habrá dos martes y dos domingos por la tarde, para despedir el año con conciencia y calma
- En enero habrá tres miércoles por la tarde, para comenzar el año con propósitos claros
- Puedes participar en todas las sesiones, solo en un mes, o incluso en sesiones individuales, según lo que mejor te convenga



Tu bienestar merece un lugar en la agenda: estas fiestas, ponlo primero

Todo esto desde la comodidad de tu casa, sin desplazamientos, en un ambiente cálido y cercano, acompañado de otras personas que buscan lo mismo: un momento de pausa consciente, compartido y enriquecedor.

Con tu copa de vino, realizaremos ejercicios breves de reflexión y meditaciones guiadas, pensados para que la experiencia sea ligera, reparadora y reconfortante.

- **Plazas limitadas:** grupos reducidos para que la vivencia sea íntima y cercana.
- **Flexibilidad de horarios:** elige el grupo que mejor te convenga y disfruta de la experiencia a tu ritmo.

Si te interesa formar parte o quieres más información, escríbeme:
Email: info@elenanaranjo.net
Teléfono: 670 569 035

Además, puedes seguirme en las redes o unirte a mi canal de WhatsApp, donde comparto motivación, ideas, ejercicios y dinámicas diarias para cuidarte y crecer a tu ritmo.



Cada pequeño instante de reflexión es un regalo que te acompañará todo el año

Muy pronto, a principios de diciembre, compartiré un artículo más completo con todas las fechas, horarios y detalles de los encuentros.
Prepárate para regalarte tiempo, cuidado y bienestar... todo desde casa, mientras disfrutas de un momento diferente y significativo para cerrar el año y arrancar el próximo con energía.

Elena Naranjo

Un abrazo y felices fiestas. ¡Empieza a disfrutar cada momento!

www.elenanaranjo.net