NOTA DE PRENSA

El arte y el bienestar emocional se unen en la quinta edición de Pinceladas de Sabiduría

AcuarelaEmocional conversa en directo con ocho artistas y profesionales del crecimiento personal

Barcelona, 2 de noviembre de 2026 – La iniciativa *Pinceladas de Sabiduría*, creada en 2022 por Mónica Planas (AcuarelaEmocional), celebra su quinta edición del 2 al 30 de noviembre 2026. El programa incluye ocho encuentros online en directo con artistas de acuarela y profesionales del crecimiento personal de varios países, una propuesta que consolida este proyecto como un espacio de referencia para quienes buscan inspiración, bienestar y aprendizaje significativo.

Desde su nacimiento, *Pinceladas de Sabiduría* ha ofrecido 40 conversaciones con voces diversas del ámbito creativo y emocional que han compartido reflexiones prácticas, experiencias reales y herramientas que invitan a descubrir diferentes formas para trabajar el autocuidado.

El éxito de las ediciones anteriores con más de 40 ponentes del arte y el bienestar y crecimiento personal, ha marcado la línea que se desarrollará en la convocatoria de este mes: después de cada encuentro con una especialista, los asistentes participarán en una práctica guiada de AcuarelaEmocional para integrar lo compartido.

Las invitadas de este año, y sus diferentes ámbitos de trabajo, por orden de participación son: Cecilia Gavilán, inteligencia perceptiva; Nabila Arenas, creadora de la Escuela Visión Expandida, Laia Giménez, psicóloga; Almu Ruíz, artista plástica; Carlota Cao, ingeniera y artesana, Míriam Aguilar, duelo por no maternidad; Victoria de la Serna, artista y curadora; Eugenia Elizalde, astrología y geometría sagrada.

Este espacio anual ha generado una comunidad que valora la autenticidad, la profundidad y el enfoque humano del método AcuarelaEmocional. *Pinceladas de sabiduría 2026* explora más allá, y presenta la oportunidad de conocer otras miradas y nuevos recursos que ayudan a profesionales del crecimiento personal y artistas a vivir con más calma, presencia y conexión consigo mismas.

La clausura, a cargo de la fundadora, tendrá un formato especial que se desvelará durante el congreso.

El calendario de las sesiones, de 55 minutos de duración incluye todos los lunes y jueves del mes de noviembre, a las 18:30 h (hora España peninsular. Enlace al Programa de Pinceladas de Sabiduría.

Las inscripciones son gratuitas y se han de realizar a través de este enlace: Pinceladas de Sabiduría '26 – AcuarelaEmocional

Sobre Mónica Planas

Es diseñadora de producto, joyas e ilustradora. Se ha formado en psicoterapia y astrología. En 2017 creó la marca HakunaBcn de ecografías de embriones ilustradas y en enero de 2021 dio a conocer el método AcuarelaEmocional™, después de varios años conviviendo con un diagnóstico que cambió su vida: una malformación arteriovenosa cerebral (MAV).

Sus vivencias con la enfermedad, la búsqueda de herramientas para mitigar el estrés y encontrar un equilibrio emocional le llevaron a descubrir la capacidad sanadora de la acuarela, que en sus palabras "te traslada a un estado en el que no existe el tiempo ni la mente". Vive cada momento haciendo que las cosas más cotidianas pasen a ser grandes logros. "Solo gracias. Diario de acuarela y gratitud" fue su primer libro (2022).

Sobre el método Acuarela Emocional™

Más de 400 personas, principalmente mujeres de entre 30 y 40 años, han realizado cursos con el método Acuarela Emocional™, guiados por la creadora para descubrir recursos que, con la práctica, conducen a un mayor equilibrio y bienestar emocional. La participación en talleres y sesiones prácticas, ayuda a las asistentes a adquirir hábitos saludables de conexión interior y pintar con la técnica de la acuarela.

Para solicitar más información, por favor contactar con las siguientes personas:

Mónica Planas - acuarelaemocional@gmail.com, tel. 679933063.
Mercedes Piera (Comunicación) mp@mercedespiera.com, tel. 666539630.
www.acuarelaemocional.com

../..