

Les Clés de la Puissance des Saisons

L'Esprit des Saisons · Votre programme d'évolution personnelle avec Arouna

Pourquoi travailler avec les saisons est si puissant ?.....	3
Le programme Esprit des Saisons.....	6
Problèmes réglés grâce à l'Esprit des Saisons.....	7
Nouvelles compétences grâce à l'Esprit des Saisons.....	8
Un voyage conçu en 3 escales.....	11
Dates-clés de la roue des saisons.....	14
Combien de temps ça prend d'étudier l'Esprit des Saisons ?.....	16
Quelques témoignages d'étudiants.....	18
À quelles questions répond l'Escale 1 Énergétique ?.....	21
Description du contenu pédagogique.....	22
Liste des cours-vidéos d'Arouna de l'Escale 1 Énergétique.....	23
Documents pédagogiques de l'Escale 1 Énergétique.....	27
À propos d'Arouna Lipschitz.....	28



Pourquoi travailler avec les saisons est si puissant ?

Les saisons sont l'expression manifestée du rythme et des lois de l'univers

Compte tenu de ce principe de correspondance, lorsqu'on s'harmonise avec ce qui se passe dans la Nature vivante au niveau énergétique et qu'on accompagne ce travail sur soi avec conscience, on transforme durablement sa Nature humaine.

Chaque saison a ses enjeux d'évolution propres

L'énergie de l'Hiver n'est pas l'énergie du Printemps et qu'on le sache ou non, si on plante des fleurs ou des légumes au début de l'hiver, on n'en récoltera pas l'année suivante.

Compte tenu de cette loi du temps, travailler en concordance temporelle avec les saisons permet de faire des efforts au bon moment et non à contre courant.

Il y a des choses qui sont plus coûteuses à faire à une saison plutôt qu'à une autre

N'est-il pas plus facile d'avancer avec le vent que d'avancer contre le vent ?

Compte tenu de ce principe d'économie de la Nature vivante, comprendre à quoi elle nous invite dans ses différentes phases permet d'économiser son énergie personnelle, du temps et de la souffrance inutile.

Ce qui se passe à l'extérieur influence ce qui se passe à l'intérieur et vice versa

Compte tenu de ce principe d'analogie dedans-dehors, répondre de manière adéquate à ce qui nous est proposé de l'extérieur (pluies, vents, canicules ou orages en tout genre :) permet des initiations naturelles qui transforment nos mauvaises habitudes comportementales.

Passer des initiations naturelles vers le meilleur de soi-même

Être responsable de l'environnement énergéto-psychique de la planète

S'engager à un développement personnel écologique

Développer une *intériorité citoyenne*

Travailler sur soi dans une économie d'énergie durable

Cultiver une intelligence en lien avec l'Intelligence cosmique

Accélérer notre épanouissement personnel

Connaître et respecter les lois de l'univers

Être énergétiquement à l'heure du temps

Nous récoltons notre bouquet de vie à la mesure et à la manière dont nous cultivons notre jardin intérieur.

Arouna



Le programme Esprit des Saisons

Le programme Esprit des Saisons vous aide à vous transformer “naturellement” parce qu’il se fonde sur une mise en résonance consciente et juste avec la Nature.

Les énergies puissantes de la Terre et du Ciel vous donnent l’élan vital qui vous permet d’économiser la vôtre.

Le travail sur soi en devient de plus en plus léger au fil des années pour une transformation personnelle profonde, visible et durable.

Le programme s’appuie sur les **enjeux énergétiques propres à chaque saison** et sur les **portails initiatiques naturels** qui s’ouvrent différemment en automne, en hiver, au printemps et en été. (voir ci-après : les dates-clés de la Roue des Saisons).

Il vous donne des **clés**, des **méthodes** et des **pratiques** pour chaque moment important de l’année. (voir le Programme détaillé).

C’est un programme dans la durée **qui vous accompagne toute votre vie** puisque vous avez accès aux cours-vidéos et aux documents à vie.

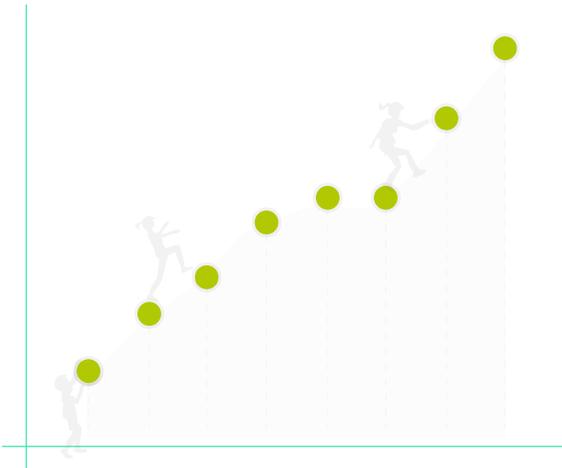
N.B. Chaque année, vous mettons à jour les documents dont vous avez besoin.



Problèmes réglés grâce à l'Esprit des Saisons

Vous évitez les erreurs classiques du développement personnel

- ✓ Poser des intentions et des objectifs sans passer à l'action.
- ✓ Faire du travail sur soi sans résultat durable.
- ✓ Avancer laborieusement sans plaisir ni fluidité.
- ✓ Se décourager après quelque temps.
- ✓ Perdre très vite la vision d'ensemble.
- ✓ Se disperser au lieu de creuser pour résoudre un problème.
- ✓ Avoir des stratégies à contre-courant.
- ✓ Se perdre dans trop de conseils, pratiques, stages et recettes...
- ✓ Évoluer au détriment de l'autre, de son couple, de ses relations.



Nouvelles compétences grâce à l'Esprit des Saisons

Vous mettez en cohérence vos thérapies corporelles, énergétiques, psychologiques et votre spiritualité.

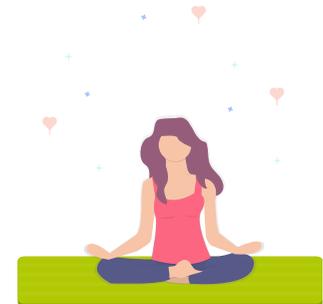
Vous augmenterez votre vitesse de renouvellement de soi.

Vous verrez plus clairement vos freins ou blocages et vos schémas répétitifs.

Vous comprendrez mieux le sens de certains états de mal-être, de fatigue ou autres somatisations.

Vous pourrez donc mieux vous suivre et co-créez votre mieux-être avec vos divers thérapeutes, psy, coachs, soins manuels, etc.

Vous accomplirez plus vite et plus légèrement vos enjeux et vos objectifs personnels de l'année.



Vous suivez correctement le fil de vos changements.

Le travail sur vous-même est beaucoup plus efficace parce que vous suivez le fil de vos changements tout au long de l'année avec des connaissances solides pour vous diriger et vérifier où vous en êtes de vos intentions et vos désirs de renouvellement. Vous en finissez plus vite avec vos schémas répétitifs.

Suivre le fil de soi au fil des saisons donne du sens et une colonne vertébrale solide au travail sur soi.

Vous posez des stratégies d'évolution personnelle en toute connaissance de cause.

Vous apprenez à distinguer les différents niveaux de travail sur soi pour ne pas vous tromper d'enjeu, ne pas mettre du mercurochrome sur un mal de tête ou prendre des vessies pour des lanternes.

Vous pourrez observer les résultats concrets de ce travail... et les autres aussi :))



Vous vous mettez à l'heure du temps et vous déclenchez la magie du moment présent.

Vous ne passez plus votre temps à vous battre contre lui.

Vous diminuez le stress et la pression qui vous donnent le sentiment de ne jamais avoir le temps.

Vous devenez un ami du Temps, ce qui permet à la magie de se manifester dans votre vie sous forme de synchronicités ou autres "heureuses coïncidences" ou "hasards".

Vie quotidienne, travail, relations deviennent plus fluides.

Vous vous auto-accompagnez d'une façon écologique et durable

Vous cultivez un "regard de philosophe" sur votre vie en développant plus de discernement et de sagesse.

Vous apprenez une méthode d'auto-accompagnement qui transforme votre vie en toute responsabilité et autonomie, tout en tenant compte de vos proches.

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux.

Platon



Un voyage conçu en 3 escales

Les 3 escales : énergétique, initiatique et spirituelle



La première escale du voyage dans les saisons est **énergétique**: accompagner son bien-être physico-énergétique et purifier son corps émotionnel est la base du travail sur soi.

Augmenter son énergie vitale grâce à l'énergie de saison

À la fin de **l'escale 1 Énergétique** vous aurez expérimenté comment l'énergie des saisons transforme vos corps physique-énergétique et émotionnel. Vous saurez lâcher prise quand il faut et économiser votre énergie, votre temps et vos souffrances.



La deuxième escale est **initiatique** : donner du sens à sa vie à partir de la Connaissance, la Sagesse des Anciens, ajoute la symbolique des saisons à leur réalité énergétique et éclaire notre voyage d'âme.

Se transformer durablement grâce aux portails initiatiques naturels

À la fin de **l'escale 2 Initiatique** vous aurez expérimenté la démarche initiatique d'Arouna, élargi vos compréhensions, allégé vos bagages psy et serez à même de faire de nouveaux choix de vie.



La troisième escale est **spirituelle** : accompagner son élargissement de conscience grâce aux Esprits de la Nature et du Ciel qui travaillent avec les Saisons permet d'accélérer son évolution et de mieux incarner sa spiritualité dans la matière.

Incarner sa spiritualité en se mettant en accord avec les lois de l'univers

Au cours de **l'escale 3 Spirituelle** vous expérimentez les liens entre votre réalité et l'univers. Vous apprenez à lire votre vie et donc à mieux la co-crée avec vos anges gardiens.

Certains se contentent de la première escale énergétique et c'est déjà beaucoup car elle donne des informations essentielles sur l'apport des saisons à leur quête de bien-être et permet des transformations considérables dès la première année.

C'est pourquoi il n'est pas conseillé de "sauter une classe" et de commencer par l'escale initiatique ou spirituelle sans avoir cette base.

Certains ont commencé les 3 escales la même année et ont trouvé cela facile, d'autres se sont trouvés proches de l'indigestion :))

Vous pouvez étudier les 3 escales la même année, mais rien ne sert de courir, **il est sage d'avoir bien intégré une escale avant de passer à la suivante.** Ce qui ne vous empêche d'avoir les trois sous le coude puisque vous pouvez faire des pauses à votre rythme, passer ou reprendre un thème dans une des trois escales quand vous vous sentez en forme pour le faire. Et vous pouvez le faire sans risque car vous avez accès à vos cours-vidéos à vie.

De plus vous avez toujours la garantie « satisfait ou remboursée » de 90 jours si c'est trop dense pour vous.

Freiner ou accélérer ?

Gérer l'intensité de nos transformations et de notre évolution est notre absolue et seule liberté humaine.

Arouna



Dates-clés de la roue des saisons

Chaque saison a son énergie propre et donc des enjeux et des objectifs spécifiques pour le travail personnel sur soi.

La roue des saisons



Planter ses nouvelles intentions
à l'AUTOMNE

Accompagner la gestation de son
renouvellement en HIVER

Passer sur une nouvelle rive de
soi au PRINTEMPS

S'ouvrir à l'Éros et à la joie sacrée
des sens en ÉTÉ

Les dates-clés de l'année : autant de portails initiatiques naturels et d'occasions pour grandir

- La Saint-Michel, 29 septembre : formuler ses demandes de l'année
- Noël : accompagner la gestation de ses nouvelles lumières
- Nouvel an solaire (1er janvier) : confirmer son désir de renouveau.
- Pâques : sacrifier ses "vieilles peaux" ("À vin nouveau, outres neuves")
- Pentecôte : accueillir les premières concrétisations
- Saint-Jean, solstice d'été : se réjouir du travail accompli.

Sans oublier les exercices spécifiques

- les 12 premiers jours de l'année
- les 10 jours de l'Ascension à la Pentecôte
- les récoltes de la fin de l'été

Le travail sur les saisons se fait en fonction du calendrier lunaire.

Ainsi, l'année de travail sur soi commence à l'équinoxe d'Automne.

Quand on aborde une saison, il ne faut pas zapper le temps de la préparation à la saison. La préparation à une saison commence un mois avant les solstices et les équinoxes. *(Voir plus de détails dans le Programme détaillé)*



Combien de temps ça prend d'étudier l'Esprit des Saisons ?

- Arouna a souhaité adapter le programme à notre vie moderne. Vous pouvez regarder une pastille-vidéo dès que vous avez 10 minutes.
- Ce sont des vidéos courtes à voir et à revoir dans certains moments-clés.
- Beaucoup disent écouter la version audio téléchargeable dans le train ou en voiture, à l'aller et retour de leur travail. D'autres prennent ces 10 minutes pour étudier à l'heure du déjeuner ou font des pauses dans leur activité qui "reposent" leurs cellules.
- Pratiques et méditations du moment, ou mantras à faire sans modération :))
- Le programme a été équilibré pour ne pas vous surcharger. Il y a juste à choisir l'intensité qui vous convient, au moment qui vous convient, ce qui vous évite de tout bloquer sur des weekends :))
- Vous aurez aussi à réfléchir un peu. Il est conseillé de non seulement prendre des notes mais aussi de noter ce qui vous vient, vos observations, vos prises de conscience.

Tenez le fil dans un carnet papier ou dans une application journal, est une bonne manière de se suivre.



Un programme fait pour durer

Au risque de nous répéter vous avez les cours-vidéos à vie et vous pouvez les voir autant de fois que vous voulez.

Le corps a besoin de temps pour se remettre au rythme naturel des saisons. Un rythme bien perturbé par notre vie trépidante. Vivre au fil du temps devient naturel au fil du temps :)).

On a des retours considérables dès la fin de la première année et la plupart des étudiants nous disent qu'ils ont vraiment maximisé leur énergie au bout de deux à trois ans.

Au bout de quatre à six ans vivre au rythme des saisons devient une "seconde nature".

Plus de 1600 étudiants ont suivi l'Esprit des Saisons depuis 14 ans. L'équipe proche d'Arouna suit le programme depuis 15 à 20 ans, et les plus anciens étudiants ont commencé à suivre ses ateliers sur les saisons il y a plus 25 ans !



Quelques témoignages d'étudiants

Je ressentais depuis que je travaillais (après mes -longues- études) que je n'étais pas à l'aise avec le calendrier. Je me suis donc recalée dans ma tête sur le calendrier des saisons et je me sens beaucoup mieux! je m'autorise des temps de travail et des temps de repos!!

L'Esprit des saisons permet d'être aligné avec l'énergie de la saison, de ne plus être à contre courant, d'expérimenter des initiations naturelles, d'évoluer pas à pas dans la saison (avec des dates, moments clés) L'enseignement est top, nous aimons beaucoup l'énergie d'Arouna, son humour, sa façon d'expliquer. Cet enseignement fait avancer, ne serait-ce qu'en l'écoutant, en se mettant dans l'énergie globale d'une saison et en comprenant l'esprit de la saison.

Sandrine & Eric

*Un meilleur positionnement dans mes actes mes pensées - Une cohérence
Merci d'exister et de nous accompagner sur ce chemin*

Carmen

C'est comme une boussole. Cela pose les grands repères de l'année et permet de travailler tous les ans sur une problématique.

Mo

Un approfondissement de moi-même, du sens dans la vie de tous les jours. Un regard neuf et joyeux des étapes de l'année, des fêtes auparavant désuètes. Une compréhension de mon pouvoir créateur, la conscience plus claire de mes défis, mes peurs, mon rapport à moi-même et aux autres. Une joie affirmée d'être moi.

Malika B.

Rituels mieux connus, mieux structurés; il me donne un cadre plus large à mes démarches en développement personnel ; me donne un cadre pour mes connaissances en développement personnel s'appuyant sur les neurosciences

Betty

Ces cours nous aident à nous replacer en lien avec les autres, notre terre, nous mêmes avec de plus en plus de subtilités.

On ne vit plus le quotidien de la même manière, il est enrichi comme déplié en trois D voire plus

Il est réenchanté avec cependant toute la lucidité et l'humour nécessaire pour avoir envie de poursuivre l'aventure. Une fois qu'on a commencé avec sincérité sur cette voie notre curiosité est capturée en route pour le meilleur de chacune et chacun.

Virginie B

Une vision plus ordonnée de la vie et de son déroulement et de ma place dans cet ordre

Les cours sont extrêmement intéressants et en suivant juste la 1ère escale et en m'impliquant j'ai pu apprendre des choses me concernant sur lesquelles je n'avais pas encore de recul

Maya



Cette étude m'a donné un éclairage, une direction et un soutien très importants sur le Chemin. Je me suis sentie accompagnée et je vois les changements dans ma vie. Merci !!!!!

Patricia S-o.

D'être plus dans le mouvement moins dans la résistance.

Tout à gagner avec un supplément de sérénité

J'ai particulièrement apprécié l'accompagnement du mentor. C'est une guidance précieuse pour mieux lire sa vie .Merci!

Véronique A

L'Esprit des Saisons m'a permis de mettre des mots sur des ressentis (corporels et émotionnels) flous ou parfois incompréhensibles et d'être plus en harmonie avec la force et la singularité énergétiques de chacune des saisons

C'est une manière de cheminer au fil des saisons et d'en découvrir la richesse , la symboliquede faire un voyage pas à pas dans la roue des saisons

Patricia

Cela m'a permis de coordonner mes actes de ma vie avec l'esprit des saisons et de ne pas faire de contre sens.

Se mettre en lien avec les lois de la nature permet d'adapter les actes de sa vie et de mieux accepter les dysfonctionnement de la vie

Pierre

Me conformer au temps de la saison, plus de Conscience

Très bien, illustration, appui pédagogique claire. Merci pour tout ce travail de présentation

Alice

Une autre façon de vivre, une conscience plus grande

Merci pour la qualité de vos cours

Brigitte F

L esprit des saisons permet d adopter une stratégie de vie adapté.

S N

J'aime beaucoup cette nouvelle formule elle me permet de vivre la saison dans les différentes dimensions en fonction de mes besoins.

Les étapes de la saisons par dates me permet de me suivre à chaque moment de l'année, je suis le fil de mon intention facilement.

la durée des conférences me permet également de pouvoir les écouter , les réécouter plus facilement , même si j'ai peu de temps.

Elisabeth

Suivre l'esprit des saisons me permet de donner du sens à ce qui m'arrive durant l'année.

Je suis ma nouvelle intention décidée en début d'année et l'esprit des saisons est un guide pour qu'elle puisse se concrétiser.

Je ne suis plus ballottée par les aléas de la vie , ils ont du sens , ils me donnent des clés pour déverrouiller les blocages intérieurs qui m'empêchent de réaliser mon désir.

Et en fin d'année je peux me réjouir de ce que j'ai accompli.

C'est réjouissant de vivre la vie que j'ai choisi plutôt que de la subir.



Aide à reprendre contact avec soi et dans le monde sous un autre angle. Acquérir une compréhension des saisons. Travail intime

JR

De me mettre à l'heure du temps en intégrant la profondeur initiatique a mon travail d'évolution.

Marielle D.

Tout est parfait ne changé rien.

Un très bon outil pour ne pas être a contre sens

Super équipe Merci à vous tous

JRM

Du réconfort parce que ça m'aide à comprendre ce qui se passe en moi et à le placer justement dans le rythme des saison.

Que cela permet de se placer dans un processus au delà du vécu individuel.

mcgenève

Oui, je tiens à remercier Arouna et toute son équipe!

Qu'il est agréable de discuter avec des vraies personnes (merci Sarah). j'ai écouté Arouna en 2018 au sommet de la Conscience. C'était à propos du temps. cela a été ma pépite de 2018, je me suis tout de suite inscrite à son bulletin sur le fil du réel (je continue), j'ai lu ses trois livres et j'ai découvert les vidéos. Je ne savais pas trop par quoi commencer tellement le nombre de vidéos est important. Donc après conseils par téléphone, j'ai commencé à la rentrée dernière le travail sur les saisons... j'ai vécu différemment l'année passée de la saint Michel, à la Pentecôte. C'était vraiment comme une croisière, un voyage, un cheminement. Je vous ai rappelée à ce moment là car j'ai quand même fait une infection urinaire!!! comme quoi, j'ai dû bien travailler!!! je suis motivée pour continuer ma route en compagnie de l'humour, de la belle voix, de la malice et du sourire d'Arouna!!

Immense Merci pour cette rencontre, même virtuelle et pour tous le déchiffrage de la Kabale

Delphine L

Une autre façon d'appréhender les émotions, les énergies qui me traversaient.

Naïma

Ça éclaire les zones de turbulences à certaines périodes de l'année, on rentre ainsi beaucoup plus facilement dans le lâcher prise qui favorise l'évolution. La difficulté étant toujours l'équilibre enter notre cerveau droit et gauche....

merci pour votre travail éclairant!

Géraldine G.

L'esprit des saisons est pour moi un repère précieux. C'est un cadeaux merveilleux pour m'apprendre à me réconcilier avec le temps, a faire alliance avec lui. Car chaque pratique à son temps qui la rends plus efficace. J'apprends aussi à me connaitre, et à m'accompagner. C'est un privilège merveilleux.

DM



À quelles questions répond l'Escale 1 Énergétique ?

La dimension énergétique des saisons pour accompagner votre développement personnel

- Travailler vos enjeux émotionnels du moment
- Mieux vous adapter aux changements de rythme saisonniers
- Développer votre sensibilité énergétique
- Mettre en place les bonnes pratiques, rituels et méditations adaptés à la saison

À la fin de l'escale 1, vous aurez expérimenté comment l'énergie des saisons peut transformer vos corps physique-énergétique et émotionnel.

Vous saurez

- lâcher prise quand il faut
- économiser votre énergie, votre temps
- et vos souffrances.

La douleur est inévitable, mais la souffrance est facultative.



Description du contenu pédagogique

Des cours-vidéos en ligne

Montés dans une logique pédagogique pour l'école en ligne par Arouna à partir de ses conférences et ateliers

- ✓ à visionner en ligne autant de fois que vous voulez
- ✓ accès illimité
- ✓ **immédiatement disponibles** dans votre espace étude personnel
- ✓ **version audio téléchargeable** pour iPhone, smartphone, etc.

Des aides pédagogiques

- ✓ **fiches et cahiers d'auto-accompagnement** pour les grandes étapes saisonnières et les bonnes questions du moment
- ✓ la possibilité de **poser vos questions** par e-mail
- ✓ un accès à l'**équipe pédagogique** supervisée par Arouna
- ✓ support technique par e-mail pour les petits problèmes de connexion, changement d'e-mail, etc.

Des rendez-vous

- ✓ **courriels réguliers** pour vous aider à tenir le fil et vous rappeler les vidéos qui vous feront du bien au bon moment
- ✓ **soirées de pratiques** initiatico-énergétiques aux équinoxes et solstices avec Liliane Gagnon-Drouot et Arouna (en option)
- ✓ selon vos questions: **atelier questions-réponses** sur place ou en direct (live-streaming)



Liste des cours-vidéos d'Arouna de l'Escale 1 Énergétique

AUTOMNE

I. Ouverture à l'escale 1

II. Se préparer à l'automne – du 21 août au 21 septembre

1. La fin de l'été : faire ses récoltes, le triage
2. Avant l'automne : il y a du changement dans l'air
3. Pratique de saison : respirer pour alléger le stress de la rentrée
4. Septembre arrive : faire ses comptes
5. Un exemple sur le R de rêver le nouveau

III. L'esprit de l'automne – du 21 septembre au 21 novembre

1. L'esprit de l'automne 1 – Récapitulation et repentir
2. L'esprit de l'automne 2 – Le temps des réparations

IV. Préparer la Saint-Michel

1. Le 29 septembre – la Saint Michel
2. Du bon usage des demandes
3. Co-crée sa Saint-Michel avec le cosmos

V. Après la Saint Michel

1. Octobre : après l'effort, la grâce
2. La confiance : un outil de saison
3. En novembre : écoute ton corps



HIVER

I. Se préparer à l'hiver – du 22 novembre au 20 décembre

1. Le passage énergétique du Sagittaire au Capricorne
2. L'obscurité descend sur la terre
3. Accompagner la descente de l'énergie
4. Le solstice d'hiver : le point zéro de l'année
5. Méditation pour le solstice d'hiver : se mettre au point zéro

II. L'œuvre au noir : la traversée de nos ombres

1. La réceptivité-active hivernale
2. Harmoniser l'œuvre au noir avec son rêve de renouvellement
3. FAQ sur l'œuvre au noir
4. La libido en hiver
5. Stratégies de saison pour accompagner l'angoisse de perdre
6. La méditation tibétaine : une pratique pour dissoudre les ombres

III. Réveillons-nous – Les premiers jours de l'année

1. Un rituel de fin d'année
2. Se mettre sur son 31
3. Les 12 premiers jours de l'année
4. Le repositionnement de soi après le nouvel an
5. L'esprit de l'Épiphanie: le 6 janvier

IV. Tenir la gestation de soi tout l'hiver

1. Une Gestation post accouchement
2. Renaissance et mémoires de naissance
3. Attention à l'auto-avortement – La peur de la lumière



PRINTEMPS

I. L'esprit du printemps

1. Le mi-chemin des saisons
2. Ne vous arrêtez pas à mi-chemin (énergétique)
3. Du bon usage de la fatigue printanière

II. Préparation au printemps : L'ego

1. Contrez les manifestations printanières de votre ego
2. Résistez à vos résistances
3. Tenez le cap de votre intention de la Saint-Michel
4. Préparez-vous un printemps véritablement érotique (énergétique)
5. Exercice pratique : Nommer les prémices du changement

III. Pourim – Carnaval : Changer de déguisement identitaire

1. Qui étais-je ? (énergétique)
2. La cuite de Pourim (énergétique)
3. L'histoire d'Esther ou comment retourner un mauvais sort
4. L'esprit du Carême
5. La préparation au passage de Pâques (énergétique)

IV. Le passage de Pâques

1. En avril, ne vous arrêtez pas à mi-chemin (énergétique)
2. Pratique méditative
3. Le passage pascal
4. La symbolique du passage
5. L'esprit du sacrifice pascal (énergétique)

V. Après Pâques

1. La traversée du désert (énergétique)
2. Les étapes du voyage
3. Travaillez vos queues de serpent jusqu'à la Pentecôte (énergétique)

VI. Le joli mois de Mai

1. Le Joli mois de Mai (énergétique)
2. La fête du travail
3. Fêtez le travail (énergétique)



COURS-VIDÉO

ÉTÉ

I. Se préparer à l'été

1. La préparation à l'été
2. La saison de la lumière
3. La photosynthèse : un bon outil pour l'été
4. Dissoudre ses peurs (énergétique)
5. Autres outils de préparation à l'été

II. Les bonnes pratiques

1. Traverser ses ombres – Exercice pratique
2. Devenir un fatigué solaire – Exercice pratique

III. Esprit et enjeux de l'été

1. Se réjouir de l'acquis
2. Libérer son rêve
3. Le corps de l'été
4. Une initiation au sens du sacré (énergétique)

IV. La fête de la Saint-Jean

1. Se préparer à la Saint-Jean (énergétique)
2. Le dernier « travail » de l'année
3. Laissez brûler les petits papiers

V. Bien préparer sa vacance

1. Décompresser de l'année de travail
2. Accompagner la décompression de fin d'année
3. Bonne vacance (énergétique)

VI. Profitez de votre été

1. Du bon usage du soleil (énergétique)
2. Rester jeune jusqu'au bout
3. Pour un été amoureux (énergétique)



Documents pédagogiques de l'Escale 1 Énergétique

- ✓ Cahier PDF « Mes récoltes de l'année »
- ✓ Schéma de la roue des saisons de base
- ✓ Calendrier des grandes étapes de l'Automne
- ✓ Calendrier des grandes étapes de l'Hiver
- ✓ Cahier de pratique : Les 12 premiers jours de l'année
- ✓ Calendrier des grandes étapes du Printemps
- ✓ Les 4 éléments au service de votre nettoyage de Printemps
- ✓ Cahier de pratique : de l'Ascension à la Pentecôte
- ✓ Formule pour brûler ses petits papiers à la Saint-jean
- ✓ Calendrier des grandes étapes de l'Été
- ✓ Vive la vacance

À propos d'Arouna Lipschitz

“Mon parcours m’a permis d’explorer l’essentiel des traditions hébraïque, védique, tantrique, chamanique, initiatique... et psychanalytique ;) J’ai élaboré un enseignement philosophique moderne adapté à la vie contemporaine. L’Esprit des Saisons en est la base car il donne du sens à notre incarnation naturellement rythmée par les saisons. On apprend alors à se servir de leurs énergies particulières pour accélérer notre évolution personnelle et notre renouveau spirituel de manière écologique, durable et consciente, bénéfique à la planète.”

Docteur ès Lettres, philosophe de la relation et chercheuse en spiritualité, Arouna Lipschitz a exploré de nombreuses voies de sagesse et a porté la robe orange de Swami dans les années 80 avant de renoncer à la voie monacale pour incarner sa spiritualité dans la vie quotidienne.

Elle élabore depuis plus de 30 ans un enseignement philosophique amoureux et une pratique qui ajoute le développement relationnel© au développement personnel et spirituel.

Son enjeu : contribuer à un monde nouveau, plus solaire, plus conscient, plus chaleureux et surtout plus amoureux.

D’où je viens ? [Voir la vidéo](#)

Plus sur Arouna.com

