

# Trousse pour Qi Gong Féminin (au studio)

(nov. 2019)

1- Une bouteille d'huile munie d'une petite pompe (Huile d'amande douce, noix de coco fractionné, d'avocat, de pépin de raisin, sans odeur et sans parfum)

2- Une débarbouillette

3- Une serviette moyenne, pour couvrir le siège de votre chaise de tigresse)

4- Un paquet de lingettes hygiéniques pour femmes ou pour bébé, sans parfum ajouté

5- Un grand drap ou une couverture, pour couvrir entièrement le grand tapis

6- Deux couvertures, une pour couvrir le dossier de la chaise de tigresse, l'autre pour vous couvrir

7- 4 taies d'oreiller + 1 oreiller avec sa taie

8 - Un long poncho, ou long peignoir, ou grand drap avec une fente au milieu, (coupée aux ciseaux par vous-même et qui servira de poncho car nous travaillerons nue en-dessous)

9- Oeuf de jade dans sa petite pochette, avec le fil de soie dentaire déjà installé

10- Lubrifiant (optionnel)

11- Chaussettes chaudes

12- Pantalon et chandail d'exercice

13- Petit carnet de bord

14- Petit tissus/napperon/petite serviette pour déposer votre bouteille d'huile/œuf/lubrifiant

AJOUTS lorsqu'on fait le **bain de vapeur vaginal** :

Une grande jupe large et longue et un chandail qui s'ouvre devant.  
La jupe sert comme tipi pour contenir la vapeur.

Trois grandes serviettes de bain (on va les replier et elles vont servir à élever votre bol d'infusion d'herbes qui lui arrivera près du siège percé afin que la vapeur sorte par le trou)

— par Marie-Claude Rodrigue