

Trousse pour Qi Gong Féminin (chez soi)

(fév. 2021)

Pour la pratique à la maison, voici ce dont vous aurez besoin :

1- Choisissez **une pièce où vous pourrez vous isoler** et prévenez les membres de votre famille ou vos colocataires, de ne pas venir vous déranger pendant la séance.

2- Vous pouvez **chauffer la pièce** pour être à l'aise de vous découvrir un peu ou beaucoup si vous désirez utiliser de l'huile pour les auto-massages. (Vous aurez toujours l'option de vous masser par-dessus vos vêtements si vous vous sentez plus à l'aise ainsi.)

3- Un **endroit moelleux** où vous pourrez vous étendre (lit, tapis et couvertures au sol ou matelas de sol)

4- Des **couvertures et des oreillers et/ou des coussins**

5- Une **chaise, un banc** ou le rebord du lit ou du sofa

6- Une **chandelle** et les objets de votre choix pour installer une ambiance qui vous plaît

7- Une bouteille d'**huile à massage végétale** neutre ou votre bouteille d'huile Seins Souriants pour celle qui l'ont.

Optionnel: votre lubrifiant orgasmique et votre crème de tigresse blanche si vous en avez une.

8- **Lingette non parfumée ou débarbouillette**

9- **Peignoir** ou tunique de tigresse blanche si vous en avez une