

Trousse pour Qi Gong Féminin

(novembre 2025)

1- Une bouteille d'huile munie d'un goulot ou d'une pompe
(Huile d'amande douce, noix de coco fractionné, d'avocat, de millepertuis, de calendula, de germe de blé, sans parfum)

2- Une débarbouillette

3- Une serviette moyenne
(pour couvrir le siège de votre chaise de tigresse et votre siège du bain de vapeur)

4- Un paquet de lingettes hygiéniques
(pour femme ou pour bébé, sans parfum ajouté)

5- Deux grands draps (ou couvertures)
(un pour couvrir entièrement le grand tapis, l'autre pour couvrir la chaise de tigresse)

6- Une couverture
(pour vous couvrir)

7- 5 taies d'oreiller

8- Un long poncho, ou long peignoir
(nous travaillerons nue en-dessous)

9 - Une grande jupe large et longue, ou un grand paréo
(servira de tipi pour contenir la vapeur)

10 - Un chandail qui s'ouvre devant ou un chemisier.
(si on fait le bain de vapeur)

11- Deux grandes serviettes de bain

(Elles vont servir à élever votre bol d'infusion d'herbes dans le fond de votre siège du bain de vapeur)

12- Chaussettes chaudes

13- Pantalons et chandail d'exercice

14- Oeuf de jade dans sa petite pochette

(avec le fil de soie dentaire déjà installé)

15- Lubrifiant *(optionnel)*

(Onguent de calendula, ou Bébébio de la clé des champs)

16- Petits tissus pour déposer votre bouteille d'huile/œuf/lubrifiant

17- Carnet de bord et crayon