

Trousse pour Qi Gong Féminin

(Décembre 2024)

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

2- Une débarbouillette

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

4- Deux grandes serviettes de bain
(Elles vont servir à élever votre bol d'infusion d'herbes dans le fond de votre siège)

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

6- Deux grand drap
(une pour couvrir entièrement le grand tapis, l'autre pour couvrir la chaise de tigresse)

7- Deux couvertures
(pour vous couvrir)

8- 5 taies d'oreiller

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

10 - Une grande jupe large et longue, ou un grand paréo

(servira de tipi pour contenir la vapeur)

11- Un chandail qui s'ouvre devant ou un chemisier.

12- Chaussettes chaudes

13- Pantalon 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, clé des champs)

15- Petit tissus pour déposer votre bouteille d'huile/œuf/lubrifiant

16- Carnet de bord