



# Niveaux Méditation

- Pour tout niveau** Cette offre ne nécessite aucun niveau particulier et est ouverte à toute la communauté des sports universitaires.
- N1** Ce niveau est adapté aux personnes débutantes qui n'ont jamais ou très rarement pratiqué la méditation.
- N2** La méditation en pleine conscience, la méditation en marchant, la méditation Metta, la méditation Tonglen et la méditation par visualisation énergétique sont des concepts connus qui ont déjà été expérimentés.