

# Mid Semester Meditation

11.18 (Mon)

16:30 - 18:00

Global Engagement  
Center 2F room 206

Let's learn tips for managing  
mid semester stress together!

Meditation has many benefits such  
as...

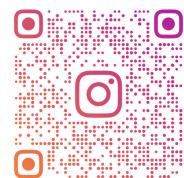
- 🍁 Reduce stress
- 🍁 Improve focus
- 🍁 Relax
- 🍁 Improve the quality of your sleep



INTERCULTURAL EXCHANGE LOUNGE  
多文化交流ラウンジ

**COCOA**  
ここあ

Global Engagement Center,  
Support Team  
isa@t.mail.nagoya-u.ac.jp



MEIDAI\_GEC\_SUPPORT\_TEAM

# 学期半ばの 瞑想セッション

11月18日(月)

16:30~18:00

国際棟2F 206号室

秋学期も半ば。なんとなくやる気が出ない...そんな時はありませんか？中だるみやストレスへの対処法を一緒に考えましょう！

瞑想には、以下のような効果があるとされています。

- 🍁 ストレスを減らす
- 🍁 集中力を高める
- 🍁 リラックスできる
- 🍁 睡眠の質が上がる (よく眠れる)

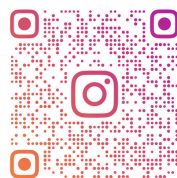


INTERCULTURAL EXCHANGE LOUNGE  
多文化交流ラウンジ

COCOA  
ここあ

グローバル・エンゲージメントセンター  
支援チーム

isa@t.mail.nagoya-u.ac.jp



MEIDAI\_GEC\_SUPPORT\_TEAM