

Self-care during finals

# Meditation

1.20 (Mon)

16:30 - 18:00

Global Engagement  
Center 2F room 206

Let's try meditation together to  
overcome the stress during finals!

Meditation has many benefits such  
as...

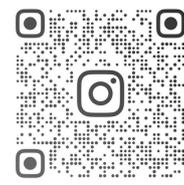
- ♥ Reduce stress
- ♥ Improve focus
- ♥ Relax
- ♥ Improve the quality of your sleep



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

学期末のセルフケア  
瞑想セッション

1月20日(月)

16:30~18:00  
国際棟2F 206号室

いよいよ学期末！

テスト週間のストレスを乗り越えるため、  
瞑想を試してみませんか？

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)

