INTERCULTURAL EXCHANGE LOUNGE
多文化交流ラウンジ
COCOA
ここあ

No registration Required

Self-care during finals

Meditation

July.17 & July.25

16:30~17:30

ROOM 738, 7th floor,
West wing of IB building
(Higasiyama Campus)

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

Global Engagement Center,
Advising & Counseling Services
isa@t.mail.nagoya-u.ac.jp

MEIDAI_GEC_SUPPORT_TEAM

INTERCULTURAL EXCHANGE LOUNGE
多文化交流ラウンジ
COCOA
ここあ

事前予約不要

学期末のセルフケア
瞑想セッション

7月17日&7月25日
16:30~17:30

東山キャンパス
IB電子情報館西棟7階
738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）

グローバル・エンゲージメントセンター
アドバイジング・カウンセリングサービス
isa@t.mail.nagoya-u.ac.jp

MEIDAI_GEC_SUPPORT_TEAM