

No registration Required

NEW SEMESTER

Meditation

October 6th (Mon)

16:30~17:30

International Center
2F room 206
(Higashiyama Campus)

Let's take some time to relax
during our meditation session.

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



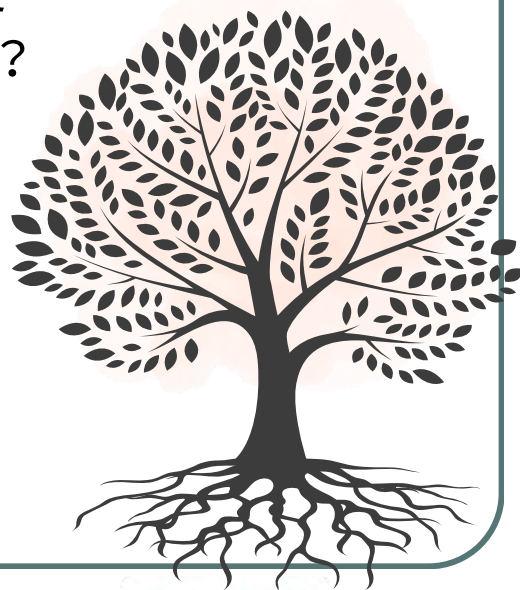
事前予約不要
学期はじめての
瞑想セッション
10月6日(月)
16:30~17:30

東山キャンパス
国際棟 2階
206号室

秋学期が始まりました！
セルフケアの一つの方法として
一緒に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

