

No registration Required

**Mid-Semester Reset**

# Meditation

November 17th (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



MEIDAI\_GEC\_SUPPORT\_TEAM

事前予約不要

# 中間期のリセット 瞑想セッション

11月17日(月)

16:30~17:30

東山キャンパス  
国際棟 2階  
206号室

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

