

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



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

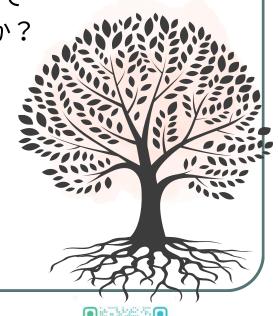
事前予約不要中間期のリセットのリーを担けいという。11月17日(月)16:30~17:30

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

