

Online Relaxation Workshop

- 学会如何放松自己的身心 -



给自己的身心 一点深呼吸的时间

通过学习有节奏的拍打身体和调整呼吸的技巧
来放松身心

释放紧张情绪，为自己创造平静的内在空间

2022.3.25.
(周五)
12:15-12:50

对象: 北海道大学全体学生

参加方式: Zoom

报名申请: 扫描右边的二维码 → or
发邮件联系我们 inq@sacc.hokudai.ac.jp
请在邮件中写明 ①姓名,
②学籍号 ③所属学部学科或者研究室, ④年级



SCAN ME

我们会通过邮件把zoom的URL发给你

学生相談総合センター

留学生相談室

Tel: 011-706-8001 (9:00-17:00)

Email: inq@sacc.hokudai.ac.jp

