

2023.3.31.

(周五)

12:15-12:50



## 通过简单的正念练习来放松自己的身心

Take a break with simple mindfulness skills



 对象： 北海道大学全体留学生

 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](mailto: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

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](mailto:inq@sacc.hokudai.ac.jp)

