

満天の星の下、ヨガとサウンドバスで極上のリラクゼーション体験を
『AWAKEME ~Inner Waves~ 自己育成と新たな始まりのフロー』

2024年11月1日(金) 新月の夜に開催決定！

「コニカミノルタプラネタリア TOKYO」(東京・有楽町/運営：コニカミノルタプラネタリアウム株式会社/代表取締役社長：本由美子)では2024年11月1日(金)新月の夜に、ウェルネスイベント『AWAKEME ~Inner Waves~ 自己育成と新たな始まりのフロー』を開催します。

ヨガ、瞑想、音楽&ダンスで心と身体を整え解放するウェルネスイベント「AWAKEME」と共催する本イベント。プラネタリアウムドームに映し出された満天の星が作り出す非日常的な空間で、ヨガとサウンドバスをお楽しみください。



----- ☆報道関係お問い合わせ先☆ -----

共同ピーアール株式会社 PR アカウント本部9部 内山、高橋、森田
Tel : 03-6260-4861 / Fax : 03-6260-6653 / Mail : konicaminolta-pr@kyodo-pr.co.jp

AWAKEME ~Inner Waves~

内なる波 自己育成と新たな始まりのフロー

ヨガと瞑想を担当いただくのは吉田昌生さん。新月の夜、星の下でヨガと瞑想の時間を楽しんでもらいます。ヨガのあとは、yuasako さんによるクリスタルボウルの音浴を。

ヨガとサウンドバスで内側に意識を向けて、感情の波を感じながら、スタートとなる「1」が並ぶ11月1日に、再生と感情の癒しを促す時間を過ごします。その過程で自分を深く育てていくことに焦点を当てています。

タイムテーブル

19:00 開場
19:30-19:40 オープニング
19:40-20:25 ヨガ by 吉田昌生
20:25-20:55 サウンドバス by yuasako
20:55-21:00 クロージング
21:00 ドリンク & ソーシャライズ・タイム
21:30 閉場



サウンドバスとは

心と身体を癒すために穏やかでありながら強力な治療的および修復的プロセスを誘うために、クリスタルボウルをはじめとした様々な倍音を持つ音を使用する、深い没入型の全身リスニング体験です。

宇宙の輝きを詰め込んだドリンクがセットに

本イベントは、AWAKEME 限定ドリンク「スターリーボトル デトックスウォーター」がセットになっています。

宇宙で出会った鮮やかな惑星たちを詰め込んだスターリーボトルで、手の中に広がる小さな宇宙を楽しんで。併設のカフェ「Cafe Planetaria」（カフェプラネタリア）の特別メニューで素敵な夜を。

*ドリンクは体験場所へもお持ち込みいただけます。



『AWAKEME ~Inner Waves~ 自己育成と新たな始まりのフロー』

- ◆日程：2024年11月1日(金)
- ◆時間：開場 19:00 / 開演 19:30 / 終了 21:00 (予定)
- ◆料金：5,500円 (1ドリンク付き)
- ◆出演者：吉田昌生、yuasako
- ◆開催場所：コニカミノルタプラネタリア TOKYO (有楽町) DOME1
(東京都千代田区有楽町2丁目5-1 有楽町マリオン 9階)
- <https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/access/>
- ◆お問い合わせ：TEL 03-6262-9533 (電話受付 平日 10:00 ~ 17:00)
- ◆チケット販売 URL：<https://t-mp7.net/imk/t/gpaEqV/GBEVkx/>

《備考》

- ・ヨガマットの持参は不要です。
- ・お着替えの場所がございませんので、あらかじめウェアや動きやすい服装でご来場ください。終演後にお着替えをご希望の方は、本公演に限りお手洗いをご利用頂けます。
- ・イベント開催時の様子を撮影致します (動画・静止画)。SNSやHPなどに掲載させていただくことを予めご了承ください。

《キャンセルについて》

10/25 (金) 23:59 までにお申し出があった場合はキャンセル手続きを承ります。それ以降のキャンセルにつきましてはお受け出来かねますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

★出演者

ヨガ&瞑想 : 吉田昌夫

マインドフルネス講師、作家
一般社団法人マインドフルネス瞑想協会代表理事
株式会社 MELON Chief Mindfulness Officer

日本でマインドフルネスが知られていなかった 2009 年からマインドフルネスの指導を開始し、ヨガスタジオの運営やメルマガや Youtube を通して、マインドフルネスの普及・啓蒙にも務める。書き下ろした初の著書「1 日 10 分で自分を浄化する方法~マインドフルネス瞑想入門~」(WAVE 出版)は 2015 年 1 月発売開始後、Amazon の自己啓発部門で 1 位を獲得。以降、これまでに執筆したマインドフルネスの著書は 13 冊。大手スポーツクラブのメンタルプログラム監修、瞑想アプリの監修、国内最大級のヨガイベントや瞑想イベントに登壇。企業や大学での講演・研修を多数行なっているほか、マインドフルネス瞑想の実践講座、指導者を育成する講座も開催。2023 年 11 月に新刊「書いて整える 1 分間瞑想ノート(フォレスト出版)」を発売。

サウンドバス : yuasako

クリスタルボウル奏者/Ales Bloom 合同会社代表
重要文化財や歴史的建造物内での演奏会、リトリート招聘や有名ホテルとのコラボイベントなど新たなチャレンジを重ねつつ、活躍の場と幅を広げ続けている。
演奏を聴いたお客様からは
「空間ごと波動が上昇したような音の響きを感じた」
「内側の奥深いところにある本質を揺さぶられた」
「癒しを超えた無限の広がりがあり、清められた気分」
など独自の表現力とそのパフォーマンス性に高評価を得ている。
演奏実績 - 新江ノ島水族館/ホテル椿山荘東京/東京紀尾井町ロータリークラブ
淡路島禅坊靖寧やザシーン奄美大島にてリトリート開催。
他、ヨガ、個人、法人のイベントからのご依頼・出演多数。

★コニカミノルタプラネタリアTOKYO(有楽町)

- 名 称 コニカミノルタプラネタリアTOKYO
- 所 在 地 東京都千代田区有楽町二丁目5-1 有楽町マリオン9階
- 営 業 日 定休日なし(作品入替期間は休館)
- 営業時間 10:30~21:30
- 公式ウェブサイト : <https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/>
- 公式instagram : https://www.instagram.com/konicaminolta_planetarium/



★AWAKEME

2022 年 1 月にスタートしたヨガ、瞑想、音楽&ダンスで心と身体を整え解放する ウェルネス・パーティ。これまで、O-EAST SHIBUYA、CE LA VI TOKYO、TRUNK(HOTEL)、W OSAKA などで開催。イベントを通して、固定観念や思い込みを手放して、ありのままの自分を受け入れることの大切さをメッセージとして発信してきました。メンタルヘルス(心の健康状態)の重要性がより一層高まっている今、AWAKEME ではヨガ、そして、心と脳の筋トレと呼ばれるマインドフルネス瞑想を誰もが楽しく実践できる場を広げる活動を行なっています。

Instagram : https://www.instagram.com/awakeme_mindfulness/

