

新月の夜、満天の星の下で心を整える
『AWAKEME～星空のサウンドバス瞑想会～』開催決定！

コニカミノルタプラネタリア TOKYO では、2023年2月20日(月)の新月の夜に『AWAKEME～星空のサウンドバス瞑想会～』を開催します。

ラッセル・マインドフルネス・エンターテインメント株式会社が主催するヨガ、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」との共催で実現した本イベントでは、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のマインドフルネス瞑想とサウンドバスを体験いただけます。



----- ☆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

Tel : 03-6260-4861 / Fax : 03-6260-6653 / e-mail : konicaminolta-pr@kyodo-pr.co.jp

心が整う新体験

『AWAKEME～星空のサウンドバス瞑想会～』

眺めているだけでも癒される満天の星。プラネタリア TOKYO と AWAKEME のコラボレーションで実現したのは、星々や月の光に包まれながら自分の心と向き合う、マインドフルネス瞑想とサウンドバスの新体験です。

新月の夜、満天の星の下で心が整う非日常的なひとときをお楽しみください。



サウンドバスとは

サウンドバス (Sound Bath) とは、直訳すると「音浴」。様々な音を使用して心と身体を癒す、深い没入型の全身リスニング体験です。

体験は、リラックスして横たわった状態、または快適な姿勢で座っている状態から始まります。呼吸や身体の感覚に数分間焦点を合わせた後、残りの体験はさまざまな音と周波数が連続して導入されることで瞑想状態へ導きます。

さまざまな倍音を発する楽器を用いて奏でられる音の波に沈み、意識を解放することで脳波がアクティブな状態からよりリラックスした状態へ、さらには夢のような状態に移行します。

AWAKEME とは

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・パーティーです。

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。

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



星や宇宙の輝きを詰め込んだドリンクがセットに

『AWAKEME～星空のサウンドバス瞑想会～』の体験チケットには、プラネタリア TOKYO 内にあるカフェ「Cafe Planetaria」でお好きなドリンクと交換できる 1 ドリンクチケットがセットになっています。

体験の前後には、星や宇宙の輝きを詰め込んだここだけのメニューをお楽しみください。

<https://planetarium.konicaminolta.jp/cafe/>

* ドリンクは体験場所 (DOME1) へも持ち込みいただけます。



■ 出演者プロフィール

《瞑想講師：MAMI》

ヨガ、瞑想講師。マウレアヨガスタジオ主宰。2013年にオアフ島のビーチで初めてヨガを体験。ヨガの素晴らしさに感銘を受けて、帰国後 2014年に Maulea Yoga Studio を、東京・恵比寿にオープン。イシュタヨガ全米ヨガアライアンス認定 (RYT500)、マインドフルネス指導者養成講座ほか、多数の指導者プログラム修了。ヨガや瞑想、マインドフルネスを通して、幸せな人生の実現をサポートしている。



《サウンドバス講師：HIKO KONAMI》

幼い時から仏教の教えを受けて育つ。2005年に渡米、NY大学でボランティアとして音楽療法に携わったことをきっかけに教育、実践、ヒーリングの観点から音楽を学び直す。New York Open Center 『Sound and Music Institute』にてサウンドヒーリングを体系的に学び、その後はNYを中心にサウンドセラピストとして活動。数々のメディテーションイベントや音楽・アートのイベントに登壇する。2019年に拠点を日本へ移し、イベントや企業にてサウンドバス、マインドフルネス、インナーサスティナビリティの講義を提供。音を使ったリラクゼーション商品のプロデュースやアートプロジェクトなど活動は多岐にわたる。



帰国後は日本の伝統文化や芸能、民俗学的な観点から日本独自のスピリチュアリティを研究。大阪芸大にてクラスを受け持つなどアカデミックにも活躍中。

● 『AWAKEME～星空のサウンドバス瞑想会～』 詳細 ●

日程：2023年2月20日 (月)

時間：開場 19:00 / 開演 19:30 / 終了 21:00

料金：¥5,000 (1ドリンク付き)

開催場所：プラネタリア TOKYO(有楽町) DOME1

<https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/>

チケット購入はこちら：<https://awakeme0220.peatix.com/>

お問い合わせ：info@russellme.com

【新型コロナウイルス感染拡大防止策に関して】

コニカミノルタプラネタリアム株式会社が運営する 5 館は、新型コロナウイルス感染拡大防止策を施し営業しております。

当社が行う感染拡大防止策は下記 URL をご確認ください。

URL : <https://planetarium.konicaminolta.jp/event/covid19/>

★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 10:30~22:00

※詳細は公式ウェブサイトでご確認ください。

<https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/>

