

報道関係各位

2023年3月13日
コニカミノルタプラネタリア TOKYO

満月の夜、満天の星の下で心を整える
『AWAKEME ～満月のサウンドバス瞑想～』
大好評につき第2弾開催決定！

コニカミノルタプラネタリア TOKYO では、2023 年 4 月 6 日(木) の満月の夜に『AWAKEME～満月のサウンドバス瞑想～』を開催します。

2023 年 2 月 20 日(月)に第 1 弾を実施した本イベントですが、大好評につき早くも第 2 弾の実施が決定しました。

プラネタリ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体験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

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

心が整う新体験

『AWAKEME ～満月のサウンドバス瞑想～』

第2弾となる今回は、鎌倉を拠点に自然と調和した暮らしの中で心身の健康やマインドについて発信しているRUMIさんによる瞑想と、TOKYO2020オリンピックの日本武道館の音楽演出も手がけたAMIGAさんのクリスタルボウルによる極上の瞑想時間をお過ごしいただきます。



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。

（解説：HIKO KONAMI）

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 ～満月のサウンドバス瞑想～』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」でご使用いただける1ドリンクチケットがセットになっています。

星や宇宙の輝きを詰め込んだ、プラネタリア TOKYO の特別なメニューで素敵な夜を。

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

*ドリンクは体験場所（DOME1）へもお持ち込みいただけます。



出演者プロフィール

■RUMI SHINODA

日本瞑想協会認定コーチ/スワル認定講師

IT 企業での企画業務を経て、より自分らしい生き方を追求する中でヨガに出会う。自身のルーツでもあるインドへ留学してヨガ、瞑想、アーユルヴェーダを学び、現在は鎌倉を拠点に自然と調和した暮らしの中で心身の健康やマインドについて発信している。

Instagram : <https://www.instagram.com/rumi.lovenature/>



■AMIGA (432hz Project)

20 年以上音楽の制作現場に身を置き、自身の楽曲リリースの他に広告音楽やイベント、最近では TOKYO2020 オリンピックの日本武道館の音楽演出 を手がける。日々の生活に瞑想を取り入れるようになってからは、より音が身体に与える影響を探求するようになり、宇宙のサイクルと数学的にも一貫している基準周波数 432hz でチューニングされたクリスタルボウルを使った Sound Bath や、メディテーションのための楽曲を、リトリート施設やラグジュアリーホテル、ハイブランドのエキシビジョンなどに提供している。

Instagram : <https://www.instagram.com/djamiga/>



『AWAKEME ～満月のサウンドバス瞑想～』詳細

◆日程：2023 年 4 月 6 日(木)

◆時間：開場 19:00 / 開演 19:30 / 終了 21:00 (予定)

◆料金：¥5,000 (1 ドリンク付き)

◆開催場所：コニカミノルタプラネタリア TOKYO (有楽町) DOME1

https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/access/?rl=20230313_ptok_awakeme

◆お問い合わせ：info@russellme.com

◆チケット販売 URL：<https://awakeme0406.peatix.com>

◆備考：

- ・お身体は動かしませんので、ウェアは不要です。普段着でお越しください。
- ・ヨガマットの上でお過ごしいただきます。あぐらの姿勢になりやすい服装を推奨いたします。

★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

※詳細は公式ウェブサイトでご確認ください。

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



【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ウ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/>