

報道関係各位

2023年5月11日
コニカミノルタプラネタリア TOKYO

心と身体をほぐすリラクゼーションの夜 『AWAKEME ～満月のヨガとサウンドバス～』

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

コニカミノルタプラネタリア TOKYO では、2023 年 6 月 4 日(日)満月の夜に『AWAKEME ～満月のヨガとサウンドバス～』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。今回は、初のヨガコンテンツをフィーチャー。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、ヨガとサウンドバスを体験いただきます。



----- ☆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 / Mail : konicaminolta-pr@kyodo-pr.co.jp

身体と心が整う新体験

『AWAKEME ～満月のヨガとサウンドバス～』

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。今回は満天の星の下、アーユルヴェーダの姉妹科学である最古のヨガ（ラージャヨガ）を伝えている岡 清華さんのヨガでゆったりと優しく身体をほぐしたあと、NY で音楽療法 / サウンドヒーリングを学び多方面で活躍する HIKO KONAMI さんのサウンドバスがさらなるリラクゼーションへ誘います。

この日はストロベリームーンと呼ばれる満月。仕事や日常生活で溜まっている心と身体の疲れや淀みを流して、夏に向かって、本来の自分のパワーとエネルギーを取り戻しましょう。



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。

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/



宇宙の輝きを詰め込んだドリンクがセットに

『AWAKEME ～満月のヨガとサウンドバス～』の体験チケットには、ドリンクがセットになっています。ドリンクは「AWAKEME」イベントのみで出会える限定メニュー。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。

限定メニュー：

「Starry Bottle Detox Water」

（スターリーボトル デトックスウォーター）

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
手の中に広がる小さな宇宙を楽しんで

*ライム、オレンジ、ピンクグレープフルーツ、ミント



出演者プロフィール

■岡 清華（おか さやか）

管理栄養士、アーユルヴェーダ・ラージャヨガ講師

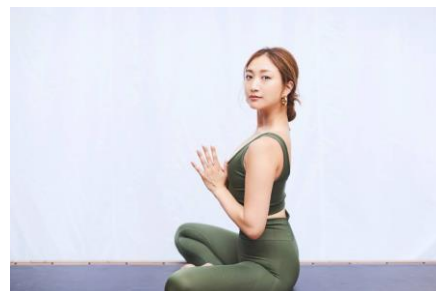
MOTHER 創設者、Mother 株式会社 代表取締役

1993 年生まれ、兵庫県出身。武庫川女子大学にて食物栄養学を学び、管理栄養士の資格を取得。西洋医学的な健康理論・栄養学を学んだことにより浮かんだ疑問から、東洋的な観点に興味を湧き、アーユルヴェーダと出会う。大学卒業後、カウアイ島にて本質的なアーユルヴェーダを学び、その中で、全米ヨガアライアンスを取得。その後、ヨガクラス・栄養指導、「腸」に特化したフード開発、レシピ監修、イベント企画・運営などを手がける。

アーユルヴェーダの教えをより現代の日本にフィットさせる方法として“Japanese modern Ayurveda”を提唱し、ウェルネス空間のプロデュース、商品開発、イベント、セミナーなど、各事業を展開し、さまざまなメディアにてアーユルヴェーダの姉妹科学である最古のヨガ（ラージャヨガ）情報を発信している。これまで累計 5 万人以上に、ヨガ／瞑想などを指導。2020 年より、アーユルヴェーダの指導者を養成するスクールを開校し、大きな反響を呼んでいる。

<https://www.mother-japan.com>

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



■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。

<https://www.instagram.com/hikokonami/>



『AWAKEME ～満月のヨガとサウンドバス～』詳細

◆日程：2023 年 6 月 4 日(日)

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

◆料金：5,000 円 (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=20230511_ptok_awakeme

◆お問い合わせ：info@russellme.com

◆チケット販売 URL：<https://awakeme0604.peatix.com>

◆備考：

・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使用頂けます。

・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

★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/>

