



報道関係各位

2023年6月2日

コニカミノルタプラネタリア TOKYO

初の日英バイリンガルでの開催

『AWAKEME ～満月の夜のバイリンガル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 7 月 3 日(月)満月の夜に『AWAKEME ～満月の夜のバイリンガル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、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、英語と日本語のバイリンガルでのヨガとクリスタルボウルを使った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

初の日英バイリンガルでの開催

『AWAKEME ～満月の夜のバイリンガルヨガとサウンドバス～』

7月3日の満月の夜、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」とプラネタリアTOKYOの共催で、ヨガとサウンドバスのウェルネスイベントを開催します。

2023年も半年が過ぎようとしています。今回のAWAKEMEでは、NAMITAさんによる英語と日本語のバイリンガルでのヨガと松永由香利さんによるクリスタルボウルを使ったサウンドバスの瞑想で、今年前半に起きた出来事、自分自身、宇宙全体に感謝の気持ちを送り、満天の星の下、満月のエネルギーを取り込んで、自分の内側にある強さと繋がっていきます。



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 ～満月の夜のバイリンガル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

■ Namita Kurokawa

インド人の父と日本人の母を持つ神戸生まれの神戸育ち。ずっと日本で育った私はインドの文化を知る為 17 歳からヨガを始めた。2012 年 5 月、200 時間の全米アライアンスヨガのインストラクター養成プログラムを修了し、2015 年に再び 300 時間の養成プログラムを取得。その間はヨガを教えながら、オックスフォードの認知療法センターや東京でマインドフル研修、産前、産後ヨガ、キッズヨガ等を勉強した。現在は東京を拠点に、様々な年齢層、バックグラウンド、やレベルの方々にプライベートやグループレッスンを開催。大都会で暮らすストレスを理解し、身体を最大限にいたわるハタヨガのレッスンを、日本語と英語で行っている。



Born and raised to Indian and Japanese parents in Kobe, Japan, Namita's curiosity towards India grew and began practicing yoga at age seventeen. In 2012, she travelled to Rishikesh, India, for a Yoga Alliance 200-hour teacher training program, and received her 300-hour in 2015. In between, she taught yoga while continuing her studies at Oxford University and various parts of Tokyo on mindfulness, maternity and postnatal yoga, and kids yoga. She currently teaches private and group lessons to a wide range of ages, backgrounds, and fitness levels in downtown Tokyo. With individualized Hatha yoga lessons in English or Japanese, Namita understands the stress of living in Tokyo and is guaranteed to help you maximize the gift you give to your body.

<https://www.namiyogastudio.com>

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

■ 松永由香利

クリスタルボウル奏者。

音が色とカタチでみえる共感覚者。空間や身体に反響する響きも聴きながら、身体と思考と心の解放を最大限に引き出す音を奏でる。演奏会は毎回 1 時間で満席。インスタのリアル動画は 80 本連続再生回数が万単位を記録し、ととのえたい、癒されたい、目覚めたい女性層に圧倒的な支持を得ている。クリスタルから出る優しい癒しの Hz を最高の状態で奏でるスペシャリスト。音に敏感な方や、繊細、HSP の方にも定評がある。

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



『AWAKEME ～満月の夜のバイリンガルヨガとサウンドバス～』詳細

◆日程：2023年7月3日(月)

◆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=20230602_ptok_awakeme

◆お問い合わせ：info@russellme.com

◆チケット販売 URL：<https://awakeme0703.peatix.com>

◆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

★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/>

