

AWAKEME 夏休みスペシャル！
～星を学ぶ！星と遊ぶ！プラネタリアウムで親子マインドフルネス～
満天の星の下、親子で楽しく学べるマインドフルネス体験を

コニカミノルタプラネタリア TOKYO では、2023年7月23日(日)に『AWAKEME 夏休みスペシャル！～星を学ぶ！星と遊ぶ！プラネタリアウムで親子マインドフルネス～』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、親子で楽しくマインドフルネスを学べるコンテンツをご用意しました。



----- ☆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

AWAKEME 夏休みスペシャル！

～星を学ぶ！星と遊ぶ！プラネタリウムで親子マインドフルネス～

「AWAKEME 夏休みスペシャル」では、星の観察、親子でできるストレッチ&ダンス、夏の星座をイメージした簡単なヨガなど、満天の星の下、親子で楽しくマインドフルネスを学べるコンテンツをご用意しました。子供の頃からマインドフルネスを実践すると、認知力や注意力、レジリエンスを育てる手助けになると言われており、海外、特にイギリスでは数年前から400近くの小学校でマインドフルネスのプログラムが取り入れられています。

星を学んで、星と遊んで、親子で心穏やかな時間を持って、思い出に残るスペシャルな夏休みをスタートしましょう！

■プログラム内容

- 1.星を観よう
- 2.マインドフルネスって？
- 3.親子でできるストレッチ&ダンス
- 4.カエルの呼吸法にチャレンジ
- 5.星座ヨガ
- 6.星空の下でおやすみタイム
- 7.思いやりの気持ちを育む、願いの瞑想



AWAKEME 夏休みスペシャル！

～星を学ぶ！星と遊ぶ！プラネタリウムで親子マインドフルネス～

◆日程：2023年7月23日(日)

◆時間：開場 10:30 / 開演 11:00 / 終了 12:00 (予定)

◆料金：おとな 3,500円 / こども 2,000円 (こどもチケットのみ1ドリンク付き)

※対象年齢：小学校4年以上 (小学生は保護者同伴)

◆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=20230629_ptok_awakeme

◆お問い合わせ：info@russellme.com

◆チケット販売 URL：<https://awakeme0723.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

宇宙の輝きを詰め込んだドリンクがセットに

『AWAKEME 夏休みスペシャル！ ～星を学ぶ！星と遊ぶ！プラネタリアムで親子マインドフルネス～』のこどもチケットには、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。プラネタリア TOKYO 内にあるカフェ「Cafe Planetaria」のピカピカ光る特別メニューに、お子様も心躍るはず。

<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



マインドフルネス講師

■川井 千佳 (MELON インストラクター/マインドフルネスコーチ)

UCLA 社会科学部卒

大学時代を過ごした LA でマインドフルネスと出会い、その心身を整える効果に魅了され学び始める。新卒で大手教育出版社に入社後、中高生向けの教育サービスの開発に従事。現在は、企業や学校を中心に研修プログラムを開発・実施しながらマインドフルネスの教育への普及を目指し活動中。



★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/>



★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/

