

報道関係各位

2024年9月9日
コニカミノルタプラネタリア TOKYO

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
「AWAKEME～心と身体を味わう月礼拝ヨガとサウンドバス～」

2024年9月27日(金) に開催決定！

「コニカミノルタプラネタリア TOKYO」(東京・有楽町/運営：コニカミノルタプラネタリウム株式会社/代表取締役社長：本由美子)では2024年9月27日(金)に、ウェルネスイベント『AWAKEME～心と身体を味わう月礼拝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。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、森田
Tel : 03-6260-4861 / Fax : 03-6260-6653 / Mail : konicaminolta-pr@kyodo-pr.co.jp

AWAKEME

～心と身体を味わう月礼拝ヨガとサウンドバス～

3ヶ月ぶりの開催となる今回のテーマは「Savoring」＝「味わう」です。

ヨガのリードを担当いただくのは CHIEKO さん。満天の星の下、月礼拝のシークエンスを行います。ヨガのあとは、Saana さんによるクリスタルボウルの音浴を。

ヨガとサウンドバスで内側に意識を向けて、今この瞬間の自分の心と身体をしっかりと味わう（＝Savoring）ことで、夏の間に溜まった疲れを癒していきます。



タイムテーブル

19:00 開場
19:30-19:40 オープニング
19:40-20:25 ヨガ by CHIEKO
20:25-20:55 サウンドバス by Saana
20:55-21:00 クロージング
21:00 ドリンク & ソーシャライズ・タイム
21:30 閉場

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。

宇宙の輝きを詰め込んだドリンクがセットに

本イベントは、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。

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で、手の中に広がる小さな宇宙を楽しんで。併設のカフェ「Cafe Planetaria」の特別メニューで素敵な夜を。

*ドリンクは体験場所へもお持ち込みいただけます。



『AWAKEME ～心と身体を味わう月礼拝ヨガとサウンドバス～』

- ◆日程：2024年9月27日(金)
- ◆時間：開場 19:00 / 開演 19:30 / 終了 21:00 (予定)
- ◆料金：5,500円 (1ドリンク付き)
- ◆出演者：CHIEKO、Saana
- ◆開催場所：コニカミノルタプラネタリア TOKYO (有楽町) DOME1
(東京都千代田区有楽町2丁目5-1 有楽町マリオン 9階)
- <https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/access/>
- ◆お問い合わせ：TEL 03-6262-9533 (電話受付 平日 10:00～17:00)
- ◆チケット販売 URL：<https://t-mp7.net/imk/t/KNKSvD/lehqRH/>

《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。

《キャンセルについて》

9/22(日)23:59 までにお申し出があった場合はキャンセル手続きを承ります。

それ以降のキャンセルにつきましてはお受け出来かねますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

★出演者

ヨガ : CHIEKO

自身の体調不良や腰痛をきっかけにセラピー効果が高いクリパルヨガに出会い、心身のバランスの大切さに本気で気づく。米国本部のクリパルセンターや毎年訪れるインドでの学びや体験を重ね続けているほか、アロマセラピーやマクロビオティック料理の資格も持ち、近年はクリスタルボウルの音の癒しを実感し、主に都内ヨガスタジオやワークショップでストレス社会で生きる現代人をエンパワーする活動と共に幅広いナチュラルライフを実践しヨガの教えに生かしている。

全米ヨガアライアンス 200 時間認定米国クリパルセンター公認ヨガ講師
クリスタルボウル・アカデミー・ジャパン認定クリスタリストなど。



■サウンドバス : Saana

Holistic×Yoga=心と身体の栄養学とYoga×クリスタルボウルヒーリングで“自分の為に深呼吸する時間”を大切にしたいクラスを展開しています。

経歴:スタジアムナイトヨガ/ZOZOマリンスタジアム2022、等々力陸上競技場2023、横浜ヨガフェスタ2024で浅野佑介先生のクラスでクリスタルボウルヒーリング演奏を担当。その他GOOOUTCAMP、UNIQLOヨガ、LOOPUPCAMP、Campers Super Summit、グリーンヨガフェスタ町田、禅ヨガ、奄美大島・加計呂麻リゾート等でヨガとクリスタルボウル演奏担当。また45才でWomen's Health企画“Dear my body”写真家花盛友里写真展でフルヌードモデルを務める。

- RYT500ヨガ講師兼クリスタルボウル奏者
- 日本SUPヨガ協会認定講師
- ホリスティックヘルスコーチ
- 「(医)竹内眼科クリニック」経営
- 「Holistic health &Yoga Salon 【IKI】」代表
- 5児の母



★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

■公式ウェブサイト : <https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/>

■公式instagram : https://www.instagram.com/konicaminolta_planetarium/



★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。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。

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

