

満天の星の下で心を整える

「AWAKEME ～ヨガ、瞑想、サウンドバスで高める SELF-LOVE DECEMBER～」

12月11日(月)・12月26日(火)に開催決定!

コニカミノルタプラネタリア YOKOHAMA(横浜)では2023年12月11日(月)に、プラネタリア TOKYO(有楽町)では2023年12月26日(火)に、ウェルネスイベント『AWAKEME ～ヨガ、瞑想、サウンドバスで高める SELF-LOVE DECEMBER～』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は、2023年2月にプラネタリア TOKYO で初開催してから、今回が11回目の開催となります。月1～2回のペースで開催し、毎回完売する人気イベント。1年を締めくくる月に、満天の星の下で自分の心と向き合う、非日常的な体験を。

ヨガ 瞑想 サウンドバス で高める
**SELF-LOVE
DECEMBER**

2023.12.11 MON
open_19:00 start_19:30 close_21:00
@KONICA MINOLTA PLANETARIA YOKOHAMA
meditation YUKINO KIZAKI gong meditation MANA OGAWA

2023.12.26 TUE
open_19:00 start_19:30 close_21:00
@KONICA MINOLTA PLANETARIA TOKYO
yoga SHUNSUKE SAKAMI live nature music KENJI AZUMA

KONICA MINOLTA
PLANETARIA TOKYO

----- ☆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

～ヨガ、瞑想、サウンドバスで高める SELF-LOVE DECEMBER～

1年を締めくくる月のAWAKEMEは、プラネタリア YOKOHAMA(横浜)とプラネタリア TOKYO(有楽町)の2ヶ所で開催します。



※画像は過去開催時のものです。

12月11日のプラネタリア YOKOHAMA(横浜)では、瞑想とゴングのサウンドバス、12月26日のプラネタリア TOKYO(有楽町)では、ヨガとまるで自然の中にいるようなサウンドバスをフィーチャーします。2つのイベントの共通テーマはSELF-LOVE。今年1年の間に体験したこと、出会った人、そして自分自身に感謝の気持ちを向け、SELF-LOVEの芽がぐんぐん伸びる豊かな土壌を心の中に作っていきます。

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。

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。



来場者特典も

セルフケアハーブティー mycy

「自分のキゲンとれてる?」。横浜の女性スタッフ 100%美容サロン企業が開発した、セルフケアハーブティー。女性特有のホルモンバランスをいつのまにかケアできる【Happyなワタシ】でいる為のサポートを提案。飲みやすい人気のルイボスベースのハーブティー。12/8新発売のシトラスフレーバーサンプル(2包)をプレゼント。

『AWAKEME ～ヨガ、瞑想、サウンドバスで高める SELF-LOVE DECEMBER～』

- ◆日程：2023年12月11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)
- ◆出演者：Yukino Kizaki、Mana Ogawa
- ◆開催場所：コニカミノルタプラネタリア YOKOHAMA(横浜)
(神奈川県横浜市西区高島一丁目2番5号 横濱ゲートタワー2F)
<https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariayokohama/access/>
- ◆お問い合わせ：info@russellme.com
- ◆チケット販売 URL：<https://awakeme1211.peatix.com>

『AWAKEME ～ヨガ、瞑想、サウンドバスで高める SELF-LOVE DECEMBER～』

- ◆日程：2023年12月26日(火)
- ◆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)
- ◆出演者：酒見駿介、Kenji Azuma
- ◆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：info@russellme.com
- ◆チケット販売 URL：<https://awakeme1226.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

《キャンセルについて》

- ・2023年12月11日(月)開催 プラネタリア YOKOHAMA(横浜)のチケット：12/6(水)23:59まで
 - ・2023年12月26日(火)開催 プラネタリア TOKYO(有楽町)のチケット：12/20(水)23:59まで
- 上記日時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

■ Yukino Kizaki

ヨガ講師 / Awakening coach

自己肯定感の低さに悩んでいたオーストラリア留学中にヨガと出会う。ヨガの教えや瞑想の実践によって人生が変わり始めたことで、講師となる。その後セルフラブ心理学をはじめとして、腸活やデトックス指導、潜在意識、エネルギーワークなど様々な分野の学びと実践を繰り返し、人生に悩み生きづらさを感じている人に向けて、自己解放し夢を叶えるためのオンライン講座を開講しこれまで150名以上にコーチングセッションを行ってきた。現在は鎌倉の gypsea by honey スタジオでのヨガクラス、オンラインコーチングセッション、ボディメイクセッション、カカオセレモニーの開催等をメインに活動中。

Instagram：<https://instagram.com/lovebyyukino>

■ Mana Ogawa

国内外で約12年ほど人材関連業界での経験を経て、よりホリスティックに人と組織の可能性の支援をしたいという想いから株式会社Mana&Co.を設立、代表取締役に就任。ビジネスパーソン、アーティスト、日本初のゴングメディテーション®を提供するパイオニアとして活動し、受け手に深い安心感を与えるメディテーションガイドが好評。上場企業や有名外資系企業を含め、各業界で活躍する経営者やビジネスリーダーなどをクライアントに多くを持つ。

Instagram：<https://www.instagram.com/mana.meets.world/>

■酒見駿介

ヨガ講師/RYT500/日本人男性初Odaka Yoga®アドバンスドティーチャー、Education Teamとして指導者養成講座を担当。

幼少の頃はドイツで育つ。帰国後は水泳、野球、武道と身体を鍛えることに情熱をそそぐ。芸術、表現の世界を経験し、自身の内側への関心が芽生え始める。心身のバランスをとるメディテーションをきっかけにヨガと出会い、その奥深さに魅了される。ヨガの可能性、間口を広げるため数多くのヨガイベントへ登壇。全国各地でWS開催、フィットネスからオンラインまで、メディア出演等、幅広い層の方へヨガの素晴らしさを伝えるため活動中。

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

■ Kenji Azuma

2017年よりアンビエントを中心とした音楽活動を開始。

Steel tongue drum を片手にオーストラリア原住民の村を巡り、自然界との調和の音を学ぶ。

その後、海外各地での演奏、サウンドバスワークショップ等の活動を経て、現在はネイチャーサウンドアーティストとしてリラクゼーションイベントでの演奏、企業や大学との共同研究を行なっている。

主な楽器はSteel tongue drum、Kalimba、Drone Synthesizer、Pianoなど。

雨音、波音、鳥の鳴き声などを表現し、その空間に適した癒しの音を奏でている。

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

《祝5周年》

★コニカミノルタプラネタリアTOKYO(有楽町)

2018年にオープンしたプラネタリアTOKYOは、2023年12月19日に5周年を迎えます。

■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。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/

