

報道関係各位

2023年8月3日

コニカミノルタプラネタリア YOKOHAMA

人気のマインドフルネスイベント、プラネタリア YOKOHAMA で初開催！
「AWAKEME ～満月の瞑想とサウンドバス～」

満天の星の下、自分がすでに幸せに満ちているを感じる時間を

コニカミノルタプラネタリア YOKOHAMA(横浜)では、2023年8月30日(水)に『AWAKEME ～満月の瞑想とサウンドバス～』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」とプラネタリア TOKYO(有楽町)が共催し、毎回完売する大人気イベントが、初めてプラネタリア YOKOHAMA(横浜)で実現します。

プラネタリア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、ここでしか出会えないマインドフルネス体験を。



----- ☆ 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

満天の星の下、自分がすでに幸せに満ちているを感じる時間を

「AWAKEME ～満月の瞑想とサウンドバス～」

今年の8月は特別な月。スタージョンムーンとブルームーンの2つの満月があり、どちらもスーパームーンで夏の夜空に明るく輝く月を観ることができます。そんな月を眺める私たちの心も、本当は満月のように欠けることなく輝いていて、至福に満ちています。

今回のAWAKEMEでは、瞑想とサウンドバスで、私たちの心が満月のように輝いていること、そして、自分はすでに幸せであることを「許し」ていきます。



瞑想を担当いただくのは、マインドフルネス講師でメンタルヘルスの在り方を研究している児玉美保さん。サウンドバスは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HIKOKONAMIさん。満天の星の下、心と身体を緩めて、すでにある幸せを感じてみましょう。

★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。

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。特別メニューで素敵な夜を。



<https://planetarium.konicaminolta.jp/cafe/>

*ドリンクはドーム内へもお持ち込みいただけます。

「AWAKEME ～満月の瞑想とサウンドバス～」

◆日程：2023年8月30日(水)

◆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 YOKOHAMA (横浜)

<https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariayokohama/access/>

◆お問い合わせ：info@russellme.com

◆チケット販売 URL：<https://awakeme0830.peatix.com>

◆キャンセルについて：

8/25(金)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。

◆備考：

・ヨガマットの持参は不要です。

・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。

★出演者

■児玉美保

神奈川県生まれ。

ラジオパーソナリティ、スポーツ中継 実況アナウンサー・リポーター、マインドフルネス瞑想・ヨガ講師、マインドフルネス絵画鑑賞コーチ。マインドフルネス専門スタジオ「zuci yoga(シュチ ヨガ)」主宰。Hugger Mugger Japan アンバサダー。伝え手。Zen2.0 スタッフ。

対象者の魅力を引き出すインタビューを得意とし、主にスポーツ、音楽の分野で27年間取材中。メディアを通し広く“人”の魅力を伝え続けている。一方で20代後半に仕事のストレスによりうつとパニック障害を発症。マインドフルネスで快復した経緯から、日常のストレスシーンにおけるメンタルヘルスの在り方を自己研究。フリーランスという働き方に反映するとストレスレスな働き方ができ幸福度も格段に上昇。現在はサッカー実況などの他、湘南エリアを中心に、マインドフルネスプログラムや対話型絵画鑑賞コーチングなどを提供している。

YouTube「マインドフルネス瞑想 ch. 児玉美保」にて瞑想会のLIVE配信も不定期に開催中。

趣味は仏教研究、ひとり旅、お笑い鑑賞。座右の銘は自灯明。
Instagram : https://www.instagram.com/miho_kodama/



■HIKOKONAMI

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/>



★コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA(横浜)

■名称 コニカミノルタプラネタリアYOKOHAMA

■所在地 神奈川県横浜市西区高島一丁目2-5
横濱ゲートタワー2階

■営業日 定休日なし(作品入替期間は休館)

■営業時間 平日10:30~21:00 / 土日祝10:00~21:40

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

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/

