

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 ~Pink Moon Awakening~ 新たなスタートと春風のサウンドバス』
2025年4月10日(木) 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、ウェルネスイベント『AWAKEME ~Pink Moon Awakening~ 新たなスタートと春風のサウンドバス』を2025年4月10日(木)に開催します。

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。



AWAKEME ~Pink Moon Awakening~

新たなスタートと春風のサウンドバス

2025年の始まりにふさわしい、特別なウェルネスナイトをお届けします。音と動きが響き合い、心と身体が解き放たれる時間。この特別な夜には、世界中がメンタルケアの重要性を実感したコロナ禍の中で生まれた、呼吸とリズムを通じてストレスを解放し、心と身体のバランスを整える「POUND Unplugged」を体験していただきます。

エクササイズ用ドラムスティックを使ったリズムカルな動きと、スローテンポなフローがマインドフルネスを深め、ROCKの力強いリズムとクリスタルボウルの澄んだ音色が融合する ROCK&RESTの特別なマインドフルネスパーティへと誘います。

----- ☆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、森田
Tel : 03-6260-4861 / Fax : 03-6260-6653 / Mail : konicaminolta-pr@kyodo-pr.co.jp

4つのエレメントがもたらす心身の調和

POUND Unplugged は、水・火・土・風の4つのエレメントを取り入れた独自のアプローチで心と身体バランスを整え、心の安定へ導く新しいプログラムです。

日本初の POUND ICON マスタートレーナー Arisa さんがリードしながら水のエレメントの流れるような動きによって、身体の緊張をほぐし、しなやかさを取り戻していきます。

続いて音楽のリズムに乗りながら、火のエレメントの力を借り、ダイナミックなムーブメントを通して内側のエネルギーを呼び覚まします。

土のエレメントの持つ安定感を感じながら、大地と深く繋がることで、自分の軸を知り、心の安定を取り戻していきます。

そして最後に、風のエレメントの Magali さんのサウンドバスの響きとともに、心身を解放 (Unplug) へと導き、余計な力を手放しながら、深い静寂の中へと誘われていきます。

音楽に合わせて身体を動かし、心地よいリズムに身を委ねると、満天の星が輝く中で澄み渡るクリスタルボウルの響きに包まれます。

心と身体の深い部分まで響く音の振動を感じ、自分と向き合うひとときをお過ごしください。

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 パウンドアンプラグ&ヨガ by Arisa
- 20:25-20:55 サウンドバス by Magali Luhan
- 20:55-21:00 クロージング
- 21:00 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。

『AWAKEME ~Pink Moon Awakening~ 新たなスタートと春風のサウンドバス』

- ◆日程：2025年4月10日(木)
- ◆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：POUND Unplugged & YOGA by Arisa、Sound bath by Magali Luhan
- ◆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/jGsZLI/GBEVkx/>

《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。

《キャンセルについて》

4月4日(金)17:00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

パウンドアン普拉グ&ヨガ : Arisa

幼少期からクラシックバレエやダンスに親しみ、その後ヨガと出会う。バリ島で RYT200 を取得し、ヨガの道を深める中で POUND に出会い、その魅力に引き込まれる。アメリカ・ワシントン D.C.にて POUND インストラクタートレーニングを受講後、日本での普及を目指し、POUND SUSHI JPN を結成。東京を拠点に全国各地で活動し、インストラクターの育成やジャパン PRO コミュニティの立ち上げにも尽力。

2023年、日本初の POUND ICON マスタートレーナーとして認定。同年12月には、日本初の POUND 養成講座を開催。現在、日本で唯一の POUND ICON JAPAN マスタートレーナーとして、ジムやヨガスタジオ、食をテーマにしたイベントなど、さまざまなコラボレーションクラスを展開。POUND の魅力を国内外で広め続けている。

サウンドバス : Magali Luhan

緩急静寂が織りなす七色の倍音サウンドで、心と身体に深い変化をもたらすサウンド・バスアーティスト。日本最大級のヨガイベント「YOGA JAPAN」、東京都主催「SusHi Tech Space」に3期連続出演。さらに、都会のリトリートサロン「UNBORN」や、アメリカ最大級の瞑想アプリ「Insight Timer」への楽曲提供、YouTubeライブ配信など、活動の幅を広げている。

東京・浅草橋「studio PLAYA」運営、Crystal Sound Laboratory代表。YouTubeチャンネル登録者数39,000人超、英LuxLifeマガジン「Best Sound Bath & Crystal Bowl Treatment Specialist 2024 JAPAN」受賞。iTunes Storeインストゥルメンタル トップアルバム1位獲得と、国内外で高い評価を受けている。

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/

