

2020年2月13日
株式会社グライダーアソシエイツ

“渋谷で裸足になる” 3日間の一般参加型イベント
「LIFE TUNING DAYS YOGA&WELLNESS」に
antenna* [アンテナ] がメディアパートナーとして協力

「瞑想」をテーマにした antenna* と SUWARU の共同コンテンツ
『LIFE TUNING MEDITATION by antenna* + SUWARU』も開催

株式会社グライダーアソシエイツ（本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:杉本哲哉）が運営するキュレーションアプリ antenna* [アンテナ] は、3月12日（木）から14日（土）までの3日間で開催する「LIFE TUNING DAYS YOGA & WELLNESS（以下、LIFE TUNING DAYS）」にメディアパートナーとして協力しています。

また、3月13日（金）に、国内外でメディテーション（瞑想）のクラスを開催している SUWARU と共同で特別体験プログラム「LIFE TUNING MEDITATION by antenna* + SUWARU」を開催します。

<https://antenna.jp/articles/10069670>



■ 「LIFE TUNING DAYS YOGA & WELLNESS」とは

LIFE TUNING DAYS は、ヨガをはじめとして、ワークアウトやオーガニックフード、美容、ライフスタイルなど、現代を生きる人の「心とカラダを整えるためのヒント」を提供する一般参加型イベントです。

イベントは BODY TUNING、MIND TUNING、INTERFACE TUNING、INNER TUNING の4つのテーマを横断して構成され、ヨガプログラムやトークセッションなどの参加型コンテンツや、多数のブース出展を展開してまいります。また、本イベントではペットボトルゴミによる環境負荷の低減を目指しています。当日はマイボトルをお持ちの上、ご参加ください。



■LIFE TUNING DAYS 概要

イベント名称：LIFE TUNING DAYS YOGA&WELLNESS（略称：LTD）

日時：3月12日（木）8:00～21:00

3月13日（金）8:00～21:00

3月14日（土）8:00～19:00 ※時間は変更となる可能性があります。

会場：渋谷ストリーム 4～6階（住所：東京都渋谷区渋谷3丁目21番3号）

主催：株式会社 B-connect

企画：LTD 制作委員会

後援：一般財団法人渋谷区観光協会

チケットサイト：<https://life-tuning-ticket.com/>

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

■特別体験プログラム「LIFE TUNING MEDITATION by antenna* + SUWARU」を実施！

国内外でメディテーションのクラスを開催している SUWARU と antenna* が共同で、3月13日（金）に特別体験プログラム「LIFE TUNING MEDITATION by antenna* + SUWARU」をご用意しました。

<https://antenna.jp/articles/10069670>



近年、マインドフルネスによるストレス改善効果が多くの研究によって示され、アメリカではミランダ・カーやジェシカ・アルバなどのセレブリティから第一線で活躍するビジネスマンまで取り入れているメディテーションは、日本のメディアからも注目を集め、世界中でセルフメンテナンスに欠かせないツールとなりつつあります。体だけではなく、心や脳にも休息を。SUWARU のニーマル・ラージ・ギャワリ氏による「わかりやすいマインドフルネス」の ONE DAY ワークショップを通じて、メディテーションの世界に一步踏み出してみましよう。

「LIFE TUNING MEDITATION by antenna* + SUWARU」のチケットは、Peatix にて無料で申し込みます（先着 100 名様）。

▼クラス詳細

レッスン時間：3月13日（金）13:30～14:30（レッスン開始 30 分前から受付可）

受付場所：渋谷ストリーム 6階

人数：先着 100 名

参加費：無料

申込方法：Peatix よりお申し込みください。（<https://suwaru200313.peatix.com/>）

※ヨガマットは会場に設置されています。

▼講師：ニーマル・ラージ・ギャワリ プロフィール

ネパール出身。祖父が創立した王立アローギヤ・アシュラムで9歳からヨーガ（アーサナ、呼吸法、メディテーション）の研鑽を積み、15歳より王族、政府要人らへの指導を開始した瞑想界のサラブレッド。22歳でヨガメディテーションの博士号を取得。英語・日本語での指導を可能とし約30年の間20カ国で教えてきた経歴を持つ、世界的に活躍するヨガ・メディテーションの指導者。2003年来日後は指導者育成と共に、現代人に合った瞑想法で脳幹部脳梗塞の改善、言語障害からの回復、不眠の解消を始め、ビジネスマンやOL、主婦など一般の人々にも取り入れ易い「マインドフルネス瞑想」を提供している。

**■SUWARUとは**

SUWARUは、伝統的&科学的なメディテーションの提供と、それが日々の習慣となるためのさまざまなワークショップ、またオンラインでのメディテーションも行なっております。私たち現代人は、仕事や家庭、人間関係、さらにスマホやSNSなどテクノロジーの台頭によって、目まぐるしく日々ストレスを抱えながら生活しています。そんな日常において、立ち止まって自身を見つめなおすことすら非常に難しいといえます。近年、メディテーションによってこのストレスが改善されることがわかり、今や米国ではブームとなってきています。この動きは、日本でも急速に広まり始めています。「マインドフルな状態」を保つ事が、皆様にとってより良いツールとなれるように、SUWARUは皆さまを全力でサポートしていきます。Let's meditate.

公式サイト：<https://www.suwaru.co.jp/>

スマートフォンアプリ antenna* は、「ココロうごく。キッカケとどく。」を掲げ、いま気になる情報をまとめて楽しめるキュレーションサービス。さまざまなジャンルの提携メディアから受け取る一日約1,500ものコンテンツに社内スタッフが目を通し、さまざまな切り口の“特集”（=記事まとめ）に整理して展開。毎日、約200~300の旬なコンテンツを配信しています。

東京での生活をより楽しんでもらいたい、より豊かな体験をしてもらいたいという思いを込め、ユーザーの「TOKYO* LIFE」に役立つ上質なコンテンツのキュレーションを心がけています。

antenna* アプリダウンロードはこちら

<https://antenna.onelink.me/2946886130/ecc74879>

antenna* ブラウザ版はこちら

<https://antenna.jp/>



antenna
TOKYO* LIFE

株式会社グライダーアソシエイツ 会社概要

社名 株式会社グライダーアソシエイツ
本社 東京都渋谷区恵比寿西 1-16-15 EBISU-WEST 5F
URL <https://www.glider-associates.com/>
設立 2012年2月6日
代表者 代表取締役社長 杉本哲哉
事業内容 antenna*/craft. の企画・運営
広告・プロモーション事業、各種インターネットメディアの企画、開発
コンテンツマーケットプレイスの企画、開発

