



“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

メディアパートナーに **antenna\*** が決定！

「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

チケットサイトで全プログラムのチケット購入・申し込み開始  
[life-tuning-ticket.com](https://life-tuning-ticket.com)

株式会社B-connect（本社：東京都渋谷区、CEO/ファウンダー：高橋荘吉）は、3月12日（木）から14日（土）までの3日間、「LIFE TUNING DAYS YOGA & WELLNESS（以下、LIFE TUNING DAYS）」を渋谷ストリームで開催します。本イベントのメディアパートナーとして、キュレーションアプリantenna\* が決定しました。また、antenna\* と、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 による特別体験プログラム「LIFE TUNING MEDITATION by antenna\* + SUWARU」の提供も決定しました。

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。

メディアパートナーとなるantenna\* は、たくさんのトレンドを自分らしく取捨選択し自分らしく謳歌するTOKYO\* LIFE を提案するメディアとして、LIFE TUNING DAYS の告知およびレポートなどを通じて、LIFE TUNING DAYSを一度きりのイベントではなく、人々の生活に浸透するようサポートを行っていきます。

また、特別体験プログラム「LIFE TUNING MEDITATION by antenna\* + SUWARU」では、SUWARU のニーマル・ラージ・ギャワリ氏を講師に迎えて、メディテーション（瞑想）をテーマにしたワークショップを行います。

## ■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：[life-tuning-ticket.com](https://life-tuning-ticket.com)
- ・ Instagram：[https://www.instagram.com/life\\_tuning\\_days/](https://www.instagram.com/life_tuning_days/)

## ■LIFE TUNING MEDITATION by antenna\* + SUWARU 概要

TOKYO\* LIFEを掲げるキュレーションアプリantenna\* が年間を通じて配信するライフスタイルコンテンツの中でも、高い人気を誇るメディテーション（瞑想）。今回はキュレーションアプリantenna\* と国内外でメディテーションのクラスを開催している SUWARU が共同で、特別体験プログラムをご用意しました。

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ょう。

「LIFE TUNING MEDITATION by antenna\* + SUWARU」のチケットは、Peatix (<https://suwaru200313.peatix.com/>)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
- ・受付時間：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：100名

※ヨガマットは会場に設置されています。

## ■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。



## ■コメント

小川智宏（キュレーションアプリ antenna\* 編集長）

様々なジャンルを取り扱うキュレーションアプリantenna\* において、ヘルスケア領域、特に睡眠やマインドフルネスなど、脳や心のスイッチをOFFにするための記事は人気のコンテンツ。「ONで力を発揮するために、いかにOFFするか」を考え実行する、“LIFE TUNING”という理念に深く共鳴し、参画させていただきました。コラボさせていただいたSUWARUさんのメディテーションプログラムで味わえるのは、バラバラになった体・心・脳のパーツが、一直線に整うような不思議な感覚。終了後は熟睡して目覚めた朝のようにスッキリできます。ぜひ一度ご体感ください。

ニーマル・ラージ・ギャワリ（SUWARU）

日本でもヨガをする方が年々増えている中で、多くの方がヨガと瞑想は違うものだと認識されていると思います。実際はヨガの目的は瞑想のための準備なのです。ヨガの後に瞑想をし、心と魂を整える事が次のステップとなります。今、あなたがヨガを通じて健康や快適さを感じているのであれば、次は瞑想でご自身を整えてみてください。

## ■全プログラムの講師陣決定

「LIFE TUNING MEDITATION by antenna\* + SUWARU」のほか、メインホールで開催する一般参加プログラムの内容と講師陣が決定しました。また、カフェスペースで開催するプログラムについてもチケットサイト ([life-tuning-ticket.com](http://life-tuning-ticket.com)) で公開しています。

IGNITE Yoga powered by lululemon

- ・日時：3月13日（金）9:00～10:00
- ・講師：Juri Edwards
- ・金額：2,000円

ヨガ×禅で心と身体の浄化  
Presented by LOVESPO TOKYO

- ・日時：3月13日（金）10:30～11:30
- ・講師：片岡まこ×河口智賢
- ・金額：2,000円

チューニングヨガ ～身体と心を整える～  
powered by lululemon

- ・日時：3月13日（金）12:00～13:00
- ・講師：西畑亜美
- ・金額：2,000円

LIFE TUNING MEDITATION  
by antenna\* + SUWARU

- ・日時：3月13日（金）13:30～14:30
- ・講師：ニーマル・ラージ・ギャワリ
- ・金額：無料

千波プロデュース ストレッチ&アロママッサージ  
supported by beautify-tokyo

- ・日時：3月13日（金）15:00～16:00
- ・講師：千波
- ・金額：2,000円

ヨガ友

- ・日時：3月13日（金）16:30～17:30
- ・講師：竹口正範
- ・金額：3,000円

POP PILATES PARTY by RISA

- ・日時：3月13日（金）18:00～19:00
- ・講師：RISA
- ・金額：2,000円

アーティスティックアロマYOGA  
powered by Odlo

- ・日時：3月13日（金）19:30～20:30
- ・講師：池田莉子×坪井保菜美
- ・金額：2,000円

朝時間.jp presents LIFE TUNING Morning Time  
「暮らしに生かす、朝のYOGA」

- ・日時：3月14日（土）8:15～9:30
- ・講師：芥川舞子
- ・金額：2,000円

日本旅行presents

まりのヨガ～心とカラダをゆるめるヨガ～

- ・日時：3月14日（土）10:00～11:00
- ・講師：岡田茉里乃
- ・金額：2,000円

美筋ヨガ～ほぐす+のばす+鍛える～

- ・日時：3月14日（土）11:30～12:30
- ・講師：廣田なお
- ・金額：2,000円

DANSKIN presents 「しなやかに生きる」強く  
しなやかな身体と優雅な心を育むバレエストレッチ

- ・日時：3月14日（土）13:00～14:00
- ・講師：ウェザフォード美輝
- ・金額：2,000円

「男は背中で語る」「女は背中で魅せる」  
宮河マヤのバックライントレーニング

- ・日時：3月14日（土）14:30～15:30
- ・講師：宮河マヤ
- ・金額：2,000円

ZenYoga × サウンドメディテーション  
by Soundbath

- ・日時：3月14日（土）17:30～18:30
- ・講師：谷村奈南
- ・金額：2,000円

## ■各社概要

---

### antenna\* とは

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。

公式サイト：<https://antenna.jp/>

### 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/>