



秋の夜空の下、ゆったりとした時間を過ごす
 ～ MIDTOWN RELAX PARK 2018 ～
「ミッドパーク ヨガ」開催！
今年はムーンヨガ&サンセット メディテーション
 2018年9月14日(金)～10月8日(月・祝)

東京ミッドタウン(港区赤坂 / 事業者代表 三井不動産株式会社)は、9月14日(金)から10月8日(月・祝)まで開催する、恒例の秋イベント「MIDTOWN RELAX PARK 2018」(ミッドタウンリラックスパーク)の中で、秋の夜長を充実させる「ミッドパーク ムーンヨガ&サンセット メディテーション」を行います。

期間中、毎週土曜日に行う「サンセット メディテーション」は、夕暮れの時間帯にゆったりとヨガを行うことで瞑想を深めていただく新プログラム。また、9月24日(月・祝)のムーンヨガでは、中秋の名月の日に、ヨガをお楽しみいただけます。

ミッドパーク ムーンヨガ&サンセット メディテーション ※雨天・荒天中止

【ムーンヨガ 日時】

1回目:18:30～19:30 / 2回目:20:30～21:30
 9月16日(日)～19日(水) / 23日(日)～26日(水) / 30日(日)
 10月2日(火) / 3日(水) / 7日(日) / 8日(月・祝)

【サンセット メディテーション 日時】

17:00～18:00
 9月15日(土) / 22日(土) / 29日(土) / 10月6日(土)

※開催期間は変更になる場合がございます

【場所】 芝生広場 **【料金】** 無料

【主催】 東京ミッドタウン

【定員】 各回700名 ※定員を超えた場合、入場をお断りする場合がございます



▲「ミッドパーク ヨガ」過去の様子

<講師一例>



野沢 和香

モデルとして雑誌『VERY』『yoga JOURNAL』、TV『ヒルナンデス!』で活躍中。スタイルにとらわれない楽しいYoga指導に定評がある。

<サンセット メディテーション>

ヨガの人気の高まりとともに注目を集める「メディテーション」。心に静寂をつくり、体を整えるトレーニング(メディテーション)を夕暮れの時間帯に行うことで、より瞑想を深め、リラックスするプログラムです。ミッドパーク ヨガでは、「心の平穏」を意識した内容でサンセットメディテーションを開催します。9月22日(土)は、野沢和香さんが登場予定です。

<PICK UP! >

秋の夜、芝生の上で裸足になってリラックス。
 月のパワーを感じながら行うお月見ヨガも開催!

9月24日(月・祝)は十五夜。中秋の名月を感じながら、ヨガをお楽しみいただけます。秋を感じる広い空の下、大きなお月様からパワーをたくさん感じ、深い呼吸で夏の疲れをリセットしましょう。



▲「ミッドパーク ヨガ」過去の様子

■掲載時の一般の方のお問い合わせ先■ 東京ミッドタウン・コールセンター TEL: 03-3475-3100

■東京ミッドタウン オフィシャルサイト■ www.tokyo-midtown.com