

2021年10月

外出自粛で溜まったストレスを、食とヨガを通して心身ともにリフレッシュ

ザ・プリンス パークタワー東京  
**いよいよ緊急事態宣言解除！**  
**ヨガとヴィーガンメニューでコロナ禍の疲れを内側と外側からリセット**  
**「Byron Yoga Event～From Australia～」を実施**  
 期 日：2021年10月16日(土)

ザ・プリンス パークタワー東京(所在地:東京都港区芝公園 4-8-1 総支配人:田口真也)は、首都圏12のプリンスホテルで展開しているオーストラリアフェアの一環として、ヨガの聖地といわれているパイロンベイでヨガを学んだインストラクター美波氏によるヨガイベント「Byron Yoga Event～From Australia～」を2021年10月16日(土)に開催いたします。

コロナ禍で自分の健康と向き合うことが多い中、本イベントではインストラクター美波氏によるヨガ体験やトークショーの他、お食事を通して心身ともにリフレッシュすることができます。ヨガで身体を動かした後は内側からも健康を取り入れてほしいという思いのもと、お食事はすべてヴィーガンメニューをご用意いたしました。動物性食品や白砂糖を使わない植物性由来のメニューでありながら、野菜をふんだんに使用したトルティーヤや食べ応えのあるひよこ豆で作ったダールカレー等、ヴィーガン初心者の方でも満足感を得ることのできる内容です。

ヨガをレクチャーするのは、ヨガの聖地といわれるオーストラリアのパイロンベイのヨガセンターで食生活やライフスタイルを学んできたインストラクター美波氏。パイロンベイでの体験等が聞けるトークショーの後は、東京タワーを間近に臨む緑豊かな庭園で、心地よい秋の風や変わりゆく夕景の中、自然を感じながらネイチャーヨガをお楽しみいただけます。

### Byron Yoga Event～From Australia～



- 植物性由来の**ヴィーガンメニュー**で、体の内側からも調子を整える



- 芝公園の緑豊かな地で、変わりゆく夕景とともに楽しめる**ネイチャーヨガ**



- インストラクター美波氏による**パイロンベイヨガレクチャー**とトークショー



#### 【プロフィール】ヨガインストラクター 美波氏

ヨガ歴12年。大阪で生まれ育ち、大学時代を過ごしたNYでヨガに出会う。自身のライフワークとして、世界中を巡りながら様々なスタイルのヨガに触れる。豪パイロンベイにあるヨガセンターにて、約9ヶ月間の住み込みヨガ生活を通して、ヨガだけでなく、食生活やライフスタイルを実体験として学ぶ。

帰国後、企業向けヨガや産前産後ヨガ、外国人向けヨガ講師として活動の場を広げている。

◎本件に関する報道各位からのお問合せは  
 ザ・プリンス パークタワー東京 マーケティング戦略 広報担当  
 TEL:03-5400-1180(直通) FAX:03-5400-1174  
<https://www.princehotels.co.jp/parktower/>

## 「Byron Yoga Event ～From Australia～」 概要

【期 日】2021年10月16日(土)

【料 金】1名さま¥10,000 ※事前ご予約制

【内 容】3:00P.M. 受付

3:30P.M. トークショー

場所:ボールルーム(B2)

4:00P.M. Yoga 体験(90分)

場所:プリンス芝公園(2F)

※雨天時は宴会場にて実施

5:45P.M. お食事 ヴィーガンメニュー

場所:ボールルーム(B2)

【ご予約・お問合せ】ザ・プリンス パークタワー東京

TEL:03-5400-1111



### <ヴィーガンメニュー内容>

#### ①フムスのカクテル

ひよこ豆やゴマ、にんにくのペーストで作ったフムス。ビタミンやミネラル、食物繊維等、栄養が豊富で手軽にたんぱく質が取れるフムスを、かわいらしいカラフルなカクテルに仕上げました。



#### ②アボカド トマト ソイミートのトルティーヤ フルーツサラダ添え

野菜をふんだんに使用し彩り豊かに仕上げた、味だけでなく目でも楽しめる一品。ソイミートに含まれる大豆イソフラボン(女性ホルモンの「エストロゲン」)に似た働きで、女性ホルモンのバランスを整えます。



#### ③ダールカレー

ひよこ豆を煮込んで優しい深みのある味わいに仕上げた、まろやかでコクのあるカレーです。



#### ④ナッツクランブルとアーモンドミルクのブランマンジェ

##### フルーツと共に

米粉とナッツ(くるみ・アーモンド・マカダミアナッツ)をふんだんに使用したナッツクランブルと、アーモンドミルクとルカンテンで作ったブランマンジェに、フルーツ等を添えた彩り鮮やかなデザート。



※上記内容はリリース時点(10月1日)の情報であり変更になる場合がございます。※当社のレストラン、宴会場等における食物アレルギー対応につきましては、食品表示法により製造会社等(当社の食材仕入先)に表示義務のある特定原材料7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)のみとさせていただきます。特定原材料7品目の対応をご希望のお客さまは事前にお申し出ください。※仕入れの状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。※画像はイメージです。