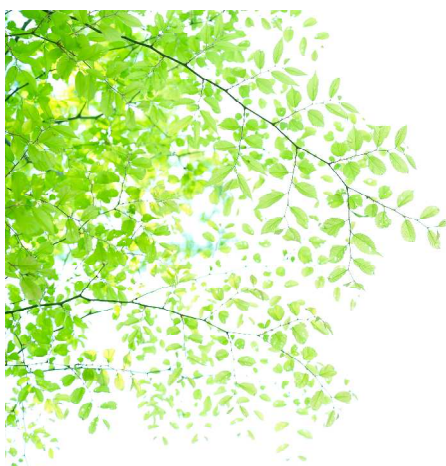


あこがれの断捨離 スッキリ暮らす♪整理術



全4回講座



9/19・10/3・17・11/7

(水) 10:00~12:00

受講料 6,480 円【全4回1括払】

材料費 200 円

持参品 筆記用具

講師 はま ともこ

Be chair Salon

高校教師の経験を経たのち、「自分らしく生きる」探求のため、アメリカや東京でさまざまなセラピー法を学ぶ。その中で、心が幸せになるためには、暮らしを整えていくことにも大きな効果があると気づき、セラピーにつながる暮らし術を提案し活動している。

書類や思い出のもの、食品にいたるまで、「物」がスッキリすると気持ちいいだろうな。とは思ってはいるけれど… 断捨離は大変… なかなか思いどおりにはいかないものです。心の持ち方、考え方など、仕組みを学び、頑張らずに健やかに暮らせるヒントをレクチャー。