

Pleasure Life お話サロン メニューのご案内

＼まずは気軽に試してみませんか？/
選べる「お話サロン」テーマ

【参加費：各500円/60分】

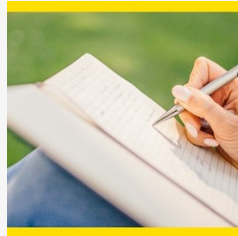
OKATADUKE（整える）



おかたづけの基本



写真・思い出整理



自分時間を生み出す
タイムマネジメント

KOTOBA（向き合う）



自分との
向き合い方



ママの心を整える
子育て相談



人生を丁寧に生きる
『自優力』

＼じっくり話して、ゆっくり深く整える/
マンツーマン個別伴走サロン

【定期コース/別途ご案内】



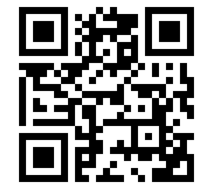
雅（miyabi）

心の整え伴走者 / Pleasure Life 副代表
『自優力』提唱者。40代での葛藤と
V字回復の経験から、空間整理（片付け）と
言語化を融合させた独自メソッドを確立。
「頭・心・行動」の不一致を整え、
女性が「本来の自分」を取り戻すための
伴走を行っている。

【こんな方におすすめ】

- ✓40代・50代、これからの生き方を見つめ直したい
- ✓家族や大切な人との関わり方でモヤモヤしている
- ✓心や体の変化に戸惑い、なんとなく疲れている
- ✓周りを優先しすぎて、自分のことは後回し
- ✓「本来の自分」を取り戻し、一歩踏み出したい

＼詳細・ご予約・お問い合わせ／



▼Instagram・ラジオ・メルマガなど活動の様子もすべてこちらから