



IGOR ODRIOZOLA

SHIATSU THERAPIST · YOGA & MEDITATION TEACHER

TERAPEUTA DE SHIATSU · PROFESSOR DE YOGA E MEDITAÇÃO

An integrative approach to wellbeing through three complementary practices: Shiatsu, Breath Alignment, and one-on-one Yoga & Meditation coaching. Shiatsu, born from an ancient Taoist worldview, rebalances chi through sensitive, gentle and loving touch — highly effective for muscular and joint pain, and a powerful tool for self-discovery and expansion. Breath Alignment combines shiatsu and soft yin yoga to release traumatic breath habits and realign the diaphragm with its natural movement pattern, regulating the nervous system at its deepest level.

Uma abordagem integrativa ao bem-estar através de três práticas complementares: Shiatsu, Alinhamento da Respiração e coaching individual de Yoga e Meditação. O Shiatsu, nascido de uma visão taoísta milenar, reequilibra o chi através de um toque sensível e amoroso — eficaz em dores musculares e articulares, e um poderoso instrumento de autodescoberta. O Alinhamento da Respiração combina shiatsu e yin yoga suave para libertar padrões respiratórios traumáticos e realinhar o diafragma com o seu movimento natural, regulando o sistema nervoso de forma profunda.

CONTACT

+351 912 421 432
www.awakeningfromtheheart.com

LANGUAGES

EN · PT · ES · SW

INSTAGRAM

@igor_odriozola

DURATION / DURAÇÃO

60 & 90 min

60 — 100€

60 min · 60€ | 90 min · 80€ | Combined session 100€
60 min · 60€ | 90 min · 80€ | Sessão combinada · 100€

MOVE

RECOVER

CONNECT