

01

revista semestral
junio de dos mil nueve

sistema
ARC
análisis restaurador corporal

Análisis Restaurador Corporal

Acceder a la profundidad del ser a través del cuerpo



Silla harmónica

Para una mayor y mejor protección
y corrección corporal

Buenas costumbres corporales

Buenos consejos para recontactar con nuestro
cuerpo y cuidarlo adecuadamente

Terapias no convencionales

Marcos legales en europa



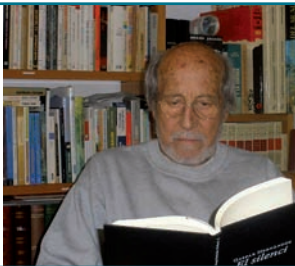
Análisis Restaurador Corporal

Accede a la profundidad del ser a través del cuerpo

Sin distinción, la vida de cada persona es una novela tragicómica.

Los últimos datos de las Naciones Unidas estimaban que en el año 2000 la población mundial superaría los 6.500 millones.

**HAY MAS DE SEIS MIL MILLONES DE ALMAS
CON SU HISTORIA PERSONAL, GRABADA INDELEBLEMENTE
EN LOS TEJIDOS MUSCULARES
Y EN LOS ESCONDITES DEL ALMA.**



Cada individuo acarrea consigo un *best seller* bajo el brazo, posiblemente de gran éxito comercial, con la narración de su vida y su muerte.

Cuando hablamos del ser humano, debemos tener claro que hablamos de un cuerpo compuesto físicamente de huesos, músculos y múltiples y complejos sistemas.

**- Y ¿YA ESTÁ?
- PUES NO, ¡NO ESTÁ!**

Conviene tener bien claro que el cuerpo es el único recipiente y vehículo del que disponemos en exclusividad para estar aquí, ahora, hasta la muerte.

Por lo tanto, debemos admitir que además de albergar la mente pensadora, tiene la divina y sublime misión de cobijar el ALMA.

Soy Antoni Munné, de 77 años, restaurador corporal, uno de entre los miles de millones de humanos con su ineludible historia personal. En mi caso, soy escritor y creador desde hace algo más de treinta años de diversos métodos somatofilosóficos englobados dentro del Sistema ARC, que tiene como objetivo fundamental rebajar y/o anular la rigidez alojada en la espalda o, mejor dicho, en toda la parte posterior del cuerpo.

Separando los vocablos que componen la palabra, tenemos la explicación de la globalidad de los tres métodos de trabajo corporal:

- **Somato:** cuerpo
- **Filo:** sentimientos, emociones y amor
- **Psíquico:** mente

Inicialmente, cada uno de los procedimientos fue denominado del siguiente modo:

- Microgimnasia
- Masaje restaurador corporal y Micromasaje
- Gravitoterapia

Posteriormente, todos ellos se englobaron en el Sistema de Análisis Restaurador Corporal ARC.

Los cuatro métodos tienen en común los siguientes elementos:

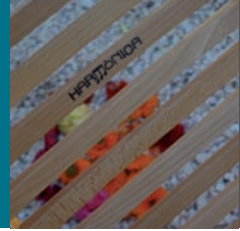
- a.- El cuerpo como contenedor de TODO: músculos, sistemas, pulmones, cerebro, corazón, aliento y un largo etcétera.
- b.- Las emociones, los sentimientos y el amor: cuestiones intangibles.
- c.- La psique, que depende de la mente.

El sistema ARC no es gimnasia alguna, ni tan siquiera una gimnasia dulce. Es un trabajo de toma de conciencia, de no pensar en lo que se está haciendo, sino solo sentir lo que se hace.

La única manera de investigar el cuerpo es conociéndolo; sin pensar, sin utilizar la mente, solo mediante las sensaciones que llegan desde las profundidades musculares, orgánicas y articulares, y de las heridas del alma.

¿Cómo lo hacemos? Con posturas muy cuidadas, manteniendo todo el tiempo la simetría original del cuerpo. Con imperceptibles micromovimientos que llegan a los rincones más profundos del cuerpo. Y recurriendo a la respiración hacia fuera como herramienta básica, aprovechando el soltar el aire y la libertad que proporciona la espiración.

Antoni Munné i Ramos, restaurador corporal
Creador del Sistema ARC



Silla harmónica

Para una mayor y mejor protección y corrección corporal

El Sistema ARC (Análisis Restaurador Corporal) tiene como finalidad conjugar la rehabilitación y no solo limitarse al trabajo realizado dentro de la sesión terapéutica puntual, sino también prolongarse fuera de ella con la finalidad de ayudar a la prevención de alteraciones músculo-esqueléticas y a la corrección de los malos hábitos posturales.

Está diseñada especialmente para facilitar la correcta colocación del cuerpo sentado y evitar los muy frecuentes hábitos de

La SILLA HARMÓNICA fue creada en 1992 y seleccionada en los premios Delta ADI-FAD 1993 y cuenta con una excelente aceptación entre el público

Bajo esta premisa nació la SILLA HARMÓNICA en 1992, seleccionada en los premios Delta ADI-FAD de 1993 y de excelente aceptación entre el público por su diseño original y por el trabajo de corrección corporal que se desarrolla con su utilización.

cruzar las piernas, colocar los pies cruzados detrás del asiento o sentarse torcido, puesto que todos ellos son compensaciones que no tienen otra finalidad que evitar el dolor o las molestias de la espalda con la contraprestación de seguir creando más rigidez y, por lo tanto, más desequilibrio corporal.



La SILLA HARMÓNICA busca favorecer un estiramiento continuo de la cadena muscular posterior para flexibilizar suavemente, sin estridencias pero sin pausa, la excesiva, potente, rígida y acortada musculatura de la espalda, ya que actúa como un "todo" terapéutico que hace de soporte corporal integral gracias a su combinación singular

Su diseño ergonómico-terapéutico, que aproxima el cuerpo a la postura natural de sentarse en cuclillas, hace de la SILLA HARMÓNICA un soporte ideal para leer, escribir, trabajar con el ordenador, dibujar, ver la televisión, meditar, estudiar o escuchar música, coser, amamantar, conversar o, simplemente, para "estar".

de asiento, respaldo y reposapiés graduable.

Estamos convencidos de que la SILLA HARMÓNICA es una gran inversión en salud, comodidad y prevención.

Dr. Joaquim Murt i Palau y Mònica Tarrés

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona



L'harmonia, tanmateix, no és un bé estable, no és un estat continu i irreversible, sinó que s'ha de guanyar dia rera dia.

Miquel Martí i Pol



Terapias no convencionales

Marcos legales en europa. 1ª parte

Según el National Center for Complementary and Alternative Medicine de EEUU, las terapias naturales conforman un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos de atención a la salud que no se consideran actualmente parte de la medicina convencional y que pueden utilizarse como complemento de esta última o en su lugar.

Por definición, las terapias naturales son plurales y su principal fuente de conocimiento es la experiencia acumulada. La comunicación de experiencias, ya sean propias o bien adquiridas a lo largo de años y siglos de tradición, es lo que fundamenta los conocimientos del profesional.

La medicina naturista o naturopatía se basa en la teoría del poder curativo del organismo, de raíces hipocráticas, que sostiene que el cuerpo dispone de una fuerza interna para sanar y se basa en un estilo de vida sano, una alimentación equilibrada, el uso de plantas medicinales, etc.

Las terapias naturales no solo se apoyan en principios biológicos y fisiológicos, sino que también son un arte en cuanto a sus principios terapéuticos y de observación. El objetivo es promover y lograr la autogestión de la salud de las personas.

Como afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe *Estrategias de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005*, **“Las terapias de las medicinas tradicionales se han ido desarrollando de un modo diferenciado, siendo fuertemente influenciadas por condicionantes históricos. Su base común es la aproximación holística a la vida, al equilibrio entre la mente, el cuerpo y el medio ambiente, y el énfasis en la salud más en la enfermedad”**.

La OMS apoya el uso de las terapias naturales siempre que constituyan un beneficio para el paciente y comporten un riesgo mínimo para la salud, y que se constaten las evidencias empíricas existentes en relación con el uso de determinadas técnicas o productos tradicionales.

Generalmente, el practicante de dichas terapias se centra más en la condición general de la persona, del individuo, que en el trastorno o enfermedad que sufre en particular. Nos encontramos ante un colectivo que se preocupa frente a las situaciones de malestar, en las que las personas informan acerca de una mala funcionalidad corporal sin que exista constatación diagnóstica de ninguna enfermedad por parte del profesional sanitario.

Como afirma también la OMS en el ya citado informe, **“los médicos enfatizan la aproximación científica de las**

llamadas medicinas tradicionales, y sostienen su validez así como su ausencia de condicionantes socioculturales”.

Las estrategias políticas relacionadas con las terapias naturales pueden aumentar la seguridad y la eficacia de los actos terapéuticos encaminados hacia la mejoría de la salud. Sin embargo, según sondeos del 2005, solo 25 de los 191 estados miembros de la OMS han desarrollado políticas en este sentido, lo que confirma la complejidad de llevar a buen puerto estos procesos de manera adecuada y justa.

La premisa inicial debería ser la de realizar una valoración justa del uso y la práctica de estas terapias con el fin de que, tal como vuelve a afirmar la OMS en su informe, **“las políticas nacionales beneficien al usuario de estas terapias”**, recogiendo la realidad existente sin necesidad de crear una nueva.

La Comunidad Europea recomienda a los gobiernos que legislen respecto a las terapias naturales por el bien de la salud y de la protección de la población, ya que ella no tiene competencias para hacerlo.

Entre las diferentes iniciativas impulsadas debe destacarse que la Comisión Europea abrió dos líneas presupuestarias para la investigación científica vinculada a las medicinas alternativas y complementarias (1994-1996). Por su parte, el Parlamento Europeo aprobó el informe de Paul Lannoye sobre el estatus de estas medicinas (marzo 1997), en el que se hacen recomendaciones a los estados miembros relativas a su reconocimiento, regulación y armonización, para que se adopte una actitud permisiva con la práctica de las mismas. Finalmente interesa señalar que existen gobiernos que financian programas de investigación para promover un mejor conocimiento de estas prácticas terapéuticas.

La resolución Collins de mayo de 1997 plantea a la Comisión Europea lo siguiente:

- Compromiso con un proceso de reconocimiento de las terapias naturales
- Estudio exhaustivo sobre la eficacia, ausencia de riesgo y ámbito de aplicación de cada terapia
- Favorecer el desarrollo de programas de investigación

En los siguientes números nos adentraremos en la situación legal actual y en el desarrollo de políticas europeas al respecto.

Dr. Joaquim Murt i Palau

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona



Buenas costumbres corporales

En este apartado vamos a proponer una serie de quehaceres pequeños, sencillos pero muy potentes, que denominamos “buenas costumbres”. Realizados a diario, se convierten en un alimento saludable que brinda una gran satisfacción y un profundo agradecimiento corporal y anímico.

1ª BUENA COSTUMBRE: DESPERTARSE Y DESPEREZARSE

“Despertarse es salir del sueño”. De esta sencilla y corta frase, Deepak Chopra, en su libro *Curación cuántica*, nos da una documentada explicación:

“Por mediación de unos mecanismos químicos, el cuerpo se despierta por la mañana, no solo por una alarma interior irracional, sino también por una serie de señales sincronizadas, en un principio suaves y luego más fuertes, que nos sustraen del sueño paso a paso. El proceso entero supone una transición gradual de al menos cuatro o cinco oleadas, pasando de la bioquímica del sueño a la bioquímica del despertar.

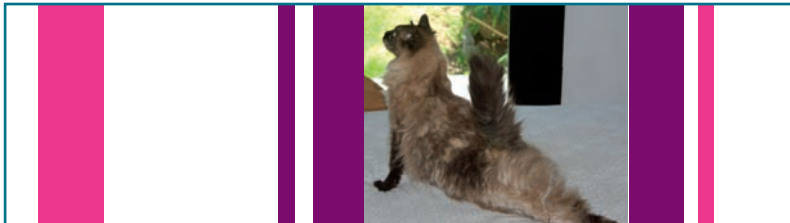
“Si se interrumpe el proceso del despertar, no estaremos tan despiertos, equilibrados y descansados como deberíamos; las bioquímicas de dos fases distintas, sueño y despertar, se habrán cruzado”.

Así pues, debe pasarse del sueño a la vigilia progresivamente, sin alterar sus mecanismos naturales y, tanto si se hace por uno mismo (hora programada en su cerebro) como si se recurre a un despertador, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Use un modelo de despertador que suene muy suavemente al principio y vaya subiendo de tono paulatinamente (sonido *in crescendo*) en una imitación del reloj corporal. Evite todo despertador que provoque sobresaltos para que su salida del sueño no sea algo traumático para el cuerpo
- Al despertarse y mientras va desentumeciéndose, salude el día que empieza con una sonrisa. Aprovechemos el movimiento de la musculatura facial para encarar con optimismo el nuevo día
- Programe el despertador cinco minutos antes de la hora a la que quiera levantarse, para disponer de ese tiempo fundamental de transición y de acondicionamiento muscular. Este acondicionamiento muscular se realiza DESPEREZÁNDOSE, estirando con suavidad y gradualmente la musculatura y los tendones

Es maravilloso contemplar cómo se desperezan los animales antes de empezar su actividad, haciendo el estiramiento muscular del cuerpo. El gato y el perro, quizás los más conocidos por tratarse de animales domésticos, son una prueba de eficacia en el indispensable acondicionamiento corporal y de la sabia acción de la naturaleza que realiza su preparación para la acción.

Todos los animales lo hacen a la perfección, excepto el hombre, que a menudo se despereza encogiéndose y, por lo tanto, haciendo compensaciones, exceptuando en general el primer período de la infancia. El bebé en la cuna es el más extraordinario especialista en el estiramiento total de cuerpo y tenemos que aprovechar el sorprendente espectáculo de su comportamiento espontáneo para recuperar el estilo primario de desperezarse, que resultará ser de gran beneficio para el cuerpo y el espíritu.

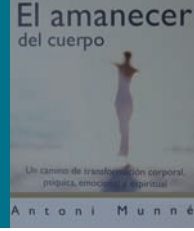
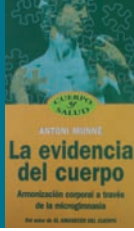


Algunas propuestas básicas son:

- Movilizar suavemente las extremidades (manos y pies) para a continuación pasar las manos por el rostro y movilizar toda la musculatura de la cara, tanto con la palma como con el dorso de las manos.
- Dedicaremos un minuto a los ojos, moviéndolos con suavidad y en todas las direcciones
- Proyectaremos hacia delante los brazos, y si el cuerpo nos lo pide, también las piernas, paralelos entre sí y perpendiculares al cuerpo
- Acercaremos las rodillas hacia el pecho y nos balancearemos hacia cualquiera de los dos lados, como si nos acunáramos

Desperezarse o estirarse es someterse a la acción de alejar los dos extremos del cuerpo en un estiramiento isométrico total que permita suavizar el músculo y ganar flexibilidad, reforzar sus propiedades contráctiles y prepararnos para las actividades del día que comienza.

Mònica Tarrés Campá. Terapeuta Corporal en el Sistema ARC (del libro: *El amanecer del cuerpo* de Toni Munné)



Caso clínico

La fibromialgia

Cuando Isabel acudió a nuestro centro tenía 52 años. Acababa de recibir la noticia de que padecía fibromialgia, y lo que hasta ese momento era sufrir un dolor constante y generalizado, con la consiguiente angustia y preocupación por la duda, se convirtió en un sentimiento de desesperación y depresión.

Isabel se vio obligada a dejar su trabajo, ya que llegó un momento en el que ni tan solo podía efectuar las tareas más básicas de su propio hogar, además de padecer insomnio.

miles de veces cotidianamente y sustituirlos por otros que nos benefician.

Tras cuatro años largos de asistencia regular a las sesiones de Microgimnasia, la calidad de vida de Isabel, tanto física como mental, ha dado un vuelco realmente positivo:

“Experimenté un cambio radical. Me di cuenta de las posturas que estaba haciendo mal y aprendí a hacerlas de manera adecuada, por lo que en la actualidad puedo ejecutar muchos movimientos que antes me hubieran resultado muy dolorosos, desde agacharme a coger un objeto hasta batir un huevo. Además, la Microgimnasia ejerce sobre mí un doble efecto: te renueva por fuera y por dentro. Da igual lo agobiada que llegue a la sesión, siempre salgo como nueva.”

Tras probar tratamientos a base de antiinflamatorios y miorelajantes musculares, recuperación tradicional, shiatzu y otras técnicas rehabilitadoras, llegó a nosotros a través del grupo de ayuda para gente con fibromialgia y fatiga crónica al que acudía.

Durante la primera visita la escuché intentando leer detrás de su relato, de su postura corporal, en sus movimientos y su mirada, el mensaje realmente importante que, de forma subliminal, siempre nos transmiten los clientes siempre y cuando no los atosiguemos a preguntas.

Finalmente le expliqué en qué consistía la Microgimnasia, terapia que respeta totalmente el cuerpo, el ritmo y las posibilidades de cada persona. Con esta técnica uno aprende a conocer su cuerpo de manera consciente para, poco a poco, ir cambiando aquellos hábitos perjudiciales que se realizan

Isabel sigue explicando: **“Es un tiempo que me dedico a mí y a mi cuerpo. He conseguido que las crisis sean menos frecuentes e intensas. Sé que no puedo sostener en brazos a mis nietos, pero he aprendido a jugar con ellos de forma que mi cuerpo no sufra.”**

Queda claro que la Microgimnasia constituye una herramienta muy valiosa que, aunque está indicada para cualquier persona y a cualquier edad, en casos concretos como el de Isabel, permite ir adaptando los micromovimientos de forma individualizada para conseguir restaurar la armonía corporal y, por ende, la emocional de la persona.

Dra. Roser Munné i Codorniu

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona

libros
TONI MUNNÉ

**LA MICROGIMNASIA
AMAR EL CUERPO**
Editorial Paidós (2002)

EL AMANECER DEL CUERPO
Editorial Paidós (1997-2000)

LA EVIDENCIA DEL CUERPO
Editorial Paidós (1993-1999)
Pendiente de reedición

**METAMORFOSI CORPORAL
COM POSAR EL COS EN ORDRE**
Editorial Paidós (1990)



Historia de la escuela ARC

Tras varios años de investigación en el campo de las terapias de conocimiento psicocorporal, y tras una extensa experimentación personal, Antoni Munné desarrolló, a finales de la década de 1970, una serie de métodos que ponían especial énfasis en el campo de la corrección corporal.

Una vez iniciado su ejercicio profesional, y como fruto de los satisfactorios resultados conseguidos, inició el camino de divulgación de la inicialmente llamada ARMONÍA, posteriormente bautizada como MICROGIMNASIA.

Con el paso del tiempo surgieron una serie de personas interesadas en conocer con mayor profundidad dicha técnica, lo que propició que en 1986 Antoni Munné realizara la primera formación profesional de Microgimnasia. A ella le siguió una primera formación de MASAJE PENETRANTE METAMÓRFICO, posteriormente rebautizado como MASAJE RESTAURADOR CORPORAL, en 1988, así como diferentes cursos de GRAVITOTERAPIA.

En 1991 llevó a cabo un nuevo curso de formación de Masaje Restaurador Corporal y al año siguiente otro de Microgimnasia, al los que sucedieron las definitivas formaciones, ya a finales de siglo, tanto de Microgimnasia como de Masaje Restaurador Corporal, previas a su inminente retirada como profesional en activo —no así como divulgador del método a través de sus libros, conferencias y jornadas de trabajo—.

Por aquel entonces ya había quedado instaurada la Asociación Profesional de Terapeutas en el Sistema ARC —término acuñado en los años 90 y que engloba los diferentes métodos desarrollados por su creador—, que en su asamblea fundacional fijó como una de las prioridades la creación de una escuela de formación de profesionales, reconocida y avalada por Antoni Munné, que siguiera el camino iniciado por él en 1978 y que desde entonces había ido perfeccionando con el enriquecimiento de todos los matices aportados tanto por él mismo como por sus alumnos y compañeros de profesión.

Desde que vio la luz la Escola Sistema ARC s.L., formada por seis socios fundadores, hasta la actualidad han finalizado sus

estudios diferentes promociones de profesionales que, sumadas a las antes mencionadas, hacen un total de ocho, y se han iniciado contactos con una universidad privada de México para llevar a cabo cursos de formación profesional en ella.

FINALIDADES DE LA ESCUELA

La escuela pretende divulgar las bases terapéuticas del Sistema ARC con el fin de crear un grupo cualificado de profesionales dentro del campo de las ciencias de la salud, que a su vez actúe como embrión de estudio y divulgación de su sistema terapéutico. Asimismo, fomenta la investigación en todos los campos relacionados con el sistema y apoya la creatividad inherente de sus profesionales y enriquecedora por sí misma.

Son finalidades de la escuela:

- Tender hacia un desarrollo integrador de la formación, entendido como una suma de conocimiento y cultura, integrando los aportes empíricos al campo científico
- Potenciar el estudio como medio de estimulación del deseo de innovación, creación y experimentación del sistema
- Fomentar científica y técnicamente la investigación sobre el sistema visto como servicio al ser humano
- Divulgar el conocimiento y cultura del sistema mediante actividades de extensión de la escuela en la comunidad, tanto científica como sanitaria, y entre los propios usuarios.
- Participar en el desarrollo educativo dentro de las terapias no regladas, desarrollando su labor de participación en todos los foros que permitan acercar dichas terapias a un reconocimiento legislado
- Estimular y potenciar actividades de aproximación entre profesionales sanitarios y parasanitarios de diferentes campos. La finalidad es lograr un mayor conocimiento de sus áreas respectivas para poder así colaborar con respeto, aceptación y comprensión mutuos.

Equipo docente Escuela ARC

Lista de asociados 2009

Para más información, www.sistema-arc.com

PRESIDENTE HONORARIO: ANTONI MUNNÉ I RAMOS · www.tonimunne.com

	POBLACIÓN	TERAPEUTA	TELÉFONO CONTACTO	METODO TERAPÉUTICO
Aragón	AINSA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	ANGÜÉS	NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC
	BARBASTRO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	CASTEJÓN DE SOS	MARIA GUASCH SORS	667.686.800 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
	GRAUS	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA
	HUESCA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
		CRISTINA NÚÑEZ VICIANA	629.743.979	MIC/MRC/GRA
		MONTSERRAT OLIVO SUAY	974.228.316	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
		NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC
	JACA	MONTSERRAT OLIVO SUAY	974.228.316	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
	LASPAÚLES	MARIA GUASCH SORS	667.686.800 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
		SERGÍ CUBOTA BORJA	637.078.786 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
	SABIÑÁNIGO	MONTSERRAT OLIVO SUAY	974.228.316	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
	TARDIENTA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	TERUEL	Mª JOSÉ ARNAU SIMÓN	696.916.384	MIC
	ZARAGOZA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
		ANTONIA LOPERA	654.112.557 / 976.398.180	MIC
		ROSARIO MAINAR GIMENO	976.093.319	MIC
		NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC
Balears	ARTÀ-MALLORCA	JOANA GELABERT ZUZAHA	971.836.809 / 625.512.114	MIC/MRC/GRA
	BINIBEQUER VELL-MENORCA	MONTSERRAT BENITO	651.306.275	MIC
Canarias	LAS PALMAS	TERESA OJEDA	928.672.636 / 928.624.974	MIC/MRC/GRA
Cantabria	SANTANDER	JESÚS VALVERDE REYES	629.490.111	MIC
Castilla León	SALAMANCA	SERGIO RUIZ DIAZ	678.498.054	MIC
Catalunya	AIGUAFREDA	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	ALLELLA	FINA SOLER AMOR	935.555.645	MIC/MRC/GRA
	ALMACELLES	JUAN MIGUEL GALLEGO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	BADALONA	ROSA HINOJOSA GARCÍA	933.972.993 / 649.799.041	MIC
		MARCEL.LA MONTSERRAT	686.237.876	MIC
	BANYOLES	CARMÉ MARTÍ GIRO	972.573.471	MIC
	BARCELONA	Mª CARMÉ ALEGRE GINER	933.113.424 / 649.997.077	MIC
		MARIA GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC
		GRACIA JIMÉNEZ HERNÁNDEZ	934.584.733 / 932.856.449	MIC
		ORIOL MESTRES CAPDEVILA	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		ROSER MUNNÉ CODORNIU	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		JOAQUIM MURT PALAU	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		MARCEL.LA MONTSERRAT	686.237.876	MIC
		SILVIA PALLEROLA MORERA	932.650.346 / 639.169.384	MIC
		ROSA VILLAGRASA SALVADOR	972.760.917	MIC
	CERDANYOLA DEL VALLÈS	ROSANA OTERO GARCIA	935.921.526 / 652.018.411	MIC
	CORBERA LLOBREGAT	TERESA TORRAS MANSO	936.503.255 / 610.670.418	MIC/MRC/GRA
	EL PRAT DE LLOBREGAT	TERESA ESCOBEDO ASÍN	933.791.085	MIC/MRC/GRA
	ESPLUGUES DE LLOBREGAT	CENTA MUÑOZ TEMPORAL	933.718.817 / 661.088.048	MIC
	HOSPITALET	JORDI BAEZA MENA	934.495.546	MIC/GRA
	LA SEU D'URGELL	TERESA RUIZ MARTINEZ	973.360.331 / 610.971.392	MIC
	LES BORGES DEL CAMP	MªFE MARTÍNEZ SANTALLA	977.817.629 / 645.307.894	MIC/MRC/GRA
	LLIÇA DE VALL	CARMEN VELEZ LLORENTE	677.404.495	MIC
	MOLLERUSSA	MARTA LLODÉS SERRA	973.600.954	MIC
	MONTMAJOR	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC/MRC/GRA
	PARETS DEL VALLÈS	ANA VALLE SANCHEZ	616.159.943 / 935.737.528	MIC
	PONT DE SUERT	MARIA GUASCH SORS	667.686.800 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
		SERGÍ CUBOTA BORJA	637.078.786 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
		CONCEPCIÓN ANDOLZ PEITIVI	977.800.797 / 677.421.199	MIC
	RODA DE BARÀ	CARMÉ BALANÀ CABRÉ	699.827.382	MIC/MRC/GRA
	REUS	MONTSANT CERVERA BALANÀ	977.321.909	MIC/MRC/GRA
		TERESA PERPINYA VALLÈS	977.310.418 / 654.658.279	MIC/MRC/GRA
		TERESA RIBES MARTI	977.751.169	MIC/MRC/GRA
	RIPOLLET	CARMEN FUNES ORTIZ	935.804.315 / 663.596.131	MIC
	SABADELL	MAITE BERTRAN CASAS	678.413.587 / 937.274.209	MIC
		JACKIE BOUDIGOU COSTE	937.172.739 / 607459558	MIC/GRA
		VICENÇ LACAMBRA LAFUENTE	937.124.700 / 669.543.105	MIC
		ISABEL MARTÍNEZ CARRASCOSA	937.166.686 / 937.176.686	MIC
		ROSA SUBARROCA ERILL	937.260.291	MIC
	SANT ADRIÀ DE BESÓS	ISABEL LÓPEZ RODRÍGUEZ	933.813.067 / 619.710.785	MIC
	SANT BOI DE LLOBREGAT	MERCÉ MARTÍ JODAR	936.854.306 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	SANT CELONI	TERESA SOLA MENDOZA	938.670.301	MIC
	SANT ESTEVE GUIALBES	ROBERT PLANAS LÓPEZ	606.677.533 / 972.561.074	MIC
	SANT FELIU LLOBREGAT	MERCÉ MARTÍ JODAR	936.854.306 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
ST. HIPÒLIT VOLTREGÀ	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC	
SANT JOAN DESPÍ	CENTA MUÑOZ TEMPORAL	933.718.817 / 661.088.048	MIC	
ST.MARTÍ CENTELLES	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
ST.VICENÇ CASTELLET	MONTSERRAT BERTRAN FOLCH	670.435.462 / 938.330.999	MIC	
TAGAMANENT	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
TARRAGONA	LLORENS ARROYO GÓMEZ	977.223.430 / 620.926.868	MIC/MRC/GRA	
VIC	TERESA FONT ALBERICH	938.852.486	MIC	
Euskadi	BILBAO	PATXI BEITIA ZAMALLOA	944.238.551	MIC/MRC/GRA
C. de Madrid	MADRID	CRISTINA NÚÑEZ VICIANA	629.743.979	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
C. de Murcia	YECLA	MARISOL AZORÍN DEL VALLE	670.341.672	MIC
Comunidad Valenciana	BÉTERA	SUSANA SAEZ SÁNCHEZ	615.932.760 / 961.691.391	MIC/MRC/GRA
	CASTELLÓ	SALVADOR SÁNCHEZ CAZADOR	964.224.110	MIC/MRC/GRA
	VALENCIA	ASCENSIÓN LOZANO LORCA	963.408.234 / 625.017.927	MIC