02
revista semestral
diciembre de dos mil nueve

sistema ARC
análisis restaurador corporal

ejemplar gratuito

La microgimnasia

Micromovimientos y posturas esenciales de equilibrio y estiramiento global para experimentar la salud

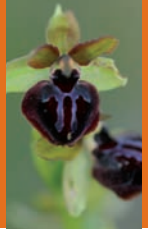
Juego de pelotas y cojines Confort Harmónica

Complementos básicos para la ayuda corporal

Buenas costumbres corporales

El bostezo

Formación profesional en el Sistema ARC



Editorial

Descubrir
el propio ritmo

Vivimos en un mundo en el que todo va muy deprisa: la información nos llega casi instantáneamente desde la otra punta del mundo, los medios de transporte optimizan su tecnología y nos trasladan en un abrir y cerrar de ojos a cualquier destino y las nuevas tecnologías nos conectan con el mundo de inmediato, sin espera.

Y, cómo no, nuestras vidas, influidas por este ritmo del siglo XXI, pasan día tras día también rápidamente, llenas de obligaciones, compromisos, alegrías y tensiones, éxitos y fracasos, salud y enfermedad; en definitiva, llenas de vida.

Una vida que transcurre a veces sin darnos cuenta, como si se nos escapara. Para evitarlo es importante y más necesario que nunca parar y reencontrarse con uno mismo, volver a contactar con el propio cuerpo, las tensiones, sensaciones y emociones que experimentamos, y también con todo el potencial de recuperación, restauración y reconexión: con la propia respiración, con nuestro ritmo y a veces con el ya olvidado contacto del cuerpo con el suelo, con la tierra.

De todo ello tratamos en este segundo número de la revista, que nos introduce la microgimnasia, una terapia corporal que nos invita a parar y que nos permite distanciarnos lo justo respecto a la vorágine del ajetreo diario y nos proporciona la experiencia personal de reencontrarnos y de encontrar nuestro propio ritmo.

Mònica Tarrés Campá

Disciplina o investigación

La microgimnasia no es una disciplina: es una investigación corporal y emocional; es indagar, husmear y examinar minuciosamente el propio cuerpo.

La actividad microgimnástica debe hacerse limpiamente, con la mente aquietada para anular cualquier prejuicio propio y ajeno, centrándose únicamente en la zona que se está trabajando. En pleno ejercicio de la microgimnasia no existe nada más; ni el vuelo de una mosca.

La imaginación, como la imaginación limpia de los niños, desempeña un papel importante. Uno ES el lugar donde está trabajando; si uno está realizando micromovimientos, pongamos como ejemplo en la articulación de la rodilla, uno ES el interior de la rodilla y sus mecanismos internos.

Alcanzar este objetivo es algo tan serio y tan profundo que requiere que el día de la sesión la persona esté atenta al máximo con respecto a su cuerpo, así como a las reacciones que inevitablemente se desencadenarán.

Pero hay otra cosa tan importante como esta o más: la respiración hacia fuera, la espiración larga y, en el mismo ejemplo de antes, dirigida al interior de la rodilla, mientras imaginamos toda la mecánica interior que la compone y que facilita sus peculiares movimientos.

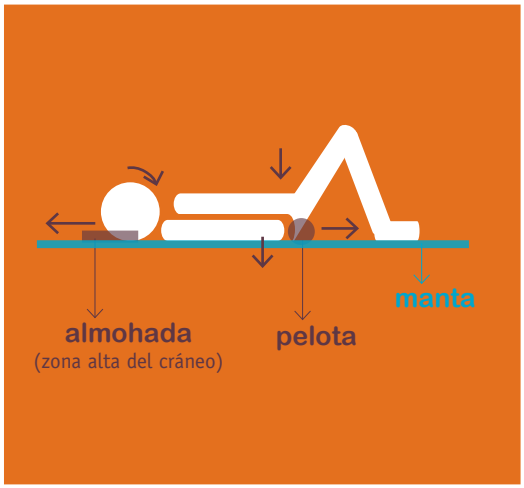
Denominamos este trabajo de investigación corporal toma de conciencia somática.

Las reacciones que pueden darse incluyen mucho calor o mucho frío, calambres, agarrotamientos en algunas extremidades, llanto, etc. Si se produce cualquiera de ellas, no hay que asustarse; se trata de dos tipos de reflujos del cuerpo: la fuerte resistencia a no ceder, por un lado, y por otro, la de aflojar la rigidez de los músculos de la espalda.

Es esencial adoptar la postura correcta para realizar ese minucioso trabajo.

La microgimnasia

Al final de cada sesión es imprescindible dar unos minutos de intimidad, colocándose cada uno en la postura fetal, bien cubierto con una manta, con los ojos cerrados, en total silencio, para mantener una especie de diálogo interior y personal con el cuerpo y las emociones... sin pensar, ¡sólo sintiendo!



POSTURA FUNDAMENTAL

¡No se engañen! Su sencillez no representa poca efectividad. Al contrario. Su alcance va más allá de lo racional. Invariablemente, el resultado dependerá exclusivamente de usted. «Hacer o no hacer, that is the question»

Antoni Munné

Fundamental significa que es la postura más importante, la más influyente, la más necesaria.

Posición: en decúbito dorsal, con las piernas flexionadas y los pies en el suelo.

Utilidad: recuperación completa; **supresión** del dolor muscular, articular y dorsal, del estrés y de la fatiga; **liberación** del restriñimiento, del vientre hinchado, del dolor de cabeza y del mal humor.

Motivación: soltar para que se apoyen en el suelo la espalda, los hombros, los brazos y manos, las ancas, las nalgas y las plantas y los dedos de los pies.

Logros: suavizar las curvas de la cintura y del cuello; **apertura** del diafragma; **liberación** de las mandíbulas, la lengua, los ojos, las orejas y el entrecejo; **evaporación** de los velos de la mente y las emociones.

Aportación: ventilación, descanso, calma, gozo, alegría, vitalidad y paz.

Requisitos de efectividad: es la única postura que aprovecha plenamente la gravedad como gran aliada terapéutica.

Cómo adoptar y experimentar la postura fundamental

En una superficie plana toman acomodo la cabeza, la espalda, los glúteos y los pies. No hay mejor manera para que cedan las fuertes tensiones aposentadas en la espalda, lo que al mismo tiempo permite que se aflojen las concavidades cervicales (del cuello) y lumbares (de la cintura) del espinazo y que se suavice la convexidad dorsal, así como la recuperación de la horizontalidad de la pelvis.

Es **imprescindible** poner un cojín un poco duro o una toalla enrollada debajo del cráneo y una pelota especial (u otra toalla enrollada) bajo del coxis, en la rabadilla. Se trata de apuntalar ambos extremos del espinazo para favorecer la relajación de todo el cuerpo.

La respiración tiene que ser larga y **hacia fuera** (espiraciones). Los brazos deben reposar paralelamente al cuerpo y con las palmas vueltas hacia el techo. Debe mantenerse la boca abierta, con la mandíbula bien suelta, y la nariz ligeramente inclinada hacia el tórax. Mucho mejor si se tienen los ojos abiertos.

Antoni Munné i Ramos
Restaurador corporal, creador del Sistema ARC

Juegos de pelotas y cojines Confort Harmónica

Complementos básicos para la ayuda corporal

Pequeños detalles de gran importancia permiten traspasar más allá del simple espacio que conforma la sesión terapétutica los efectos beneficiosos del Sistema ARC, para incorporarlos con el tiempo al quehacer cotidiano individual y que se conviertan en hábitos saludables y de prevención de futuras alteraciones funcionales y de la estructura corporal.

Dos de esos pequeños detalles son el uso frecuente de la pelota del coxis y del juego de cojines Confort. Ambos complementos son indispensables cuando se adoptan las posturas básica y fundamental de estiramiento/reposo, que deberíamos efectuar a diario como herramienta de descarga psicofísica. Tanto la pelota como los cojines aportan asimismo grandes beneficios en otra serie de situaciones, especialmente cuando se permanece en posición sedente largos intervalos de tiempo, por ejemplo al conducir, viajando en avión o en un autocar, al amamantar, mirando el televisor, leyendo en la cama, etc.

La pelota del coxis suaviza el hundimiento lumbar y frena y empuja el coxis en la dirección correcta para evitar favorecer la desaconsejable hiperlordosis lumbar o exceso de hundimiento de la cintura.

Una pelota de espuma consistente, del tamaño de un pomelo, calzada detrás del sacro-coxis, es de un valor incalculable para prevenir y aliviar alteraciones corporales.

Los cojines Confort Harmónica están diseñados para facilitar la postura básica de reposo y corrección de la espalda —lumbago, cervicalgias, artrosis, contracturas—; su uso evita las compensaciones corporales que a menudo esconden el síntoma resultante de cualquier disfunción existente —exceso de hundimiento lumbar y/o cervical, exceso de curvatura dorsal, desviaciones vertebrales, etc..

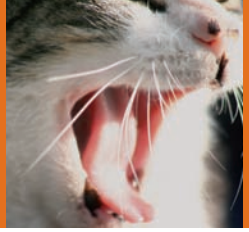
Complementando la postura con la colocación entre las rodillas de una pelota de mayor diámetro que la del coxis, se asegura el paralelismo de las extremidades inferiores y se acentúa su el efecto beneficioso.

Los cojines Confort son de gran ayuda para la correcta colocación corporal cuando se lee en la cabecera de la cama, como actividad previa al descanso nocturno. Permanecer sentado con las piernas dobladas, paralelas y con el cojín Confort bajo las rodillas facilita una lectura relajada.

El cojín Confort ayuda también a apoyar ambos pies en paralelo cuando se va de acompañante en el automóvil, a la vez que evita malas posturas pélvicas.

La experiencia profesional nos confirma que el uso de estos sencillos artilugios proporciona un gran beneficio en la mejora de la salud y en la conquista del bienestar corporal.

Dr. Joaquim Murt i Palau
Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona



Buenas costumbres corporales

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

2ª buena costumbre: BOSTEZAR

Un bostezo es un movimiento preparatorio corporal que nos permite ayudar a mantener la flexibilidad de las mandíbulas, así como de toda la cadena muscular posterior. Por una parte esto nos va a permitir poder masticar eficazmente y, por otra parte, oxigena el cerebro y al mismo tiempo mantiene llenos los pequeños espacios de "flotación" de que dispone la cabeza, y que están sabiamente distribuidos para que se mantenga en equilibrio.

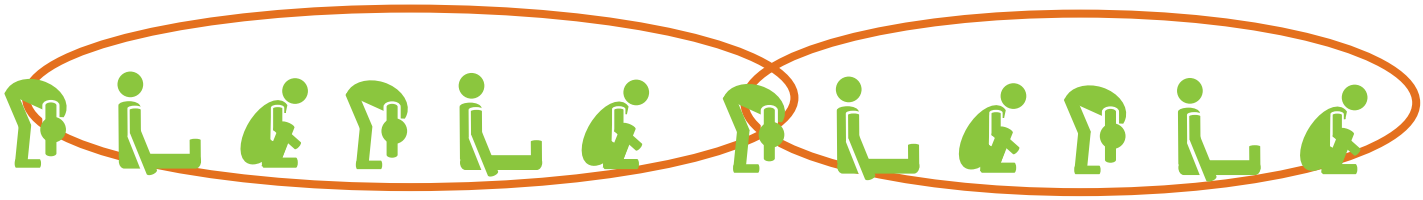
Los animales lo saben muy bien, ya que está en su biología, y de manera innata y espontánea bostezan por intervalos biológicos, preparando así sus movimientos corporales. ¿Usted bosteza libremente como hacen ellos, cuando su cuerpo se lo pide? ¿Está al corriente de que cuando interrumpe y tapa el bostezo se priva de una de las microgimnasias más importantes del cuerpo?

Cuando interrumpimos un bostezo desaprovechamos una gran oportunidad para favorecer la flexibilidad muscular, así como la posibilidad de emerger del daño de la represión y deslizarnos en la buena costumbre de la libertad.

Pero no se crea nada, simplemente experiméntelo: Abra la boca, abra mucho la boca en el momento de la expiración, como un hipopótamo. Después de hacerlo una o dos veces, ¿cómo se siente? ¿nota algo diferente en la boca o en la cara?

Bostezar de vez en cuando durante el día, con independencia de los bostezos involuntarios, además de dejarle despejado y espabilado, contribuirá a su acondicionamiento muscular y corporal.

Mònica Tarrés Campá
Terapeuta Corporal en el Sistema ARC
Adaptado del libro "El Amanecer del Cuerpo" de Antoni Munné.



Mis pies

Descubriendo el potencial de recuperación de mis pies y mi cuerpo mediante la microgimnasia

Una vez leí que el cuerpo era como un coche, y que hay quien viene con un Ferrari y hay quien viene con un Seiscientos. Entre estas dos posibilidades, el mío se asemeja más al Seiscientos.

A los 14 años me pusieron las primeras plantillas. A los 25 era incapaz de andar más de media hora sin ellas: el dolor me lo impedía.

A los 39 años llegué al Centre de Correcció i Condicionament Físic, después de pasar por las manos de varios fisioterapeutas, osteópatas y quiroprácticos debido a mi dolor de espalda.

Lo primero que me dijo la doctora Roser Munné fue que me quitaría las plantillas. No dije nada, pero no la creí; pensé que si me arreglaba un poco la espalda ya me daba por satisfecha.

Empecé con un masaje a la semana durante los tres primeros meses. Después pasé a dos clases de microgimnasia a la semana y un masaje restaurador corporal cada quince días. A los seis meses, me molestaban las plantillas y fui a mi podólogo. La visita con él fue de risa: primero me atendió un ayudante y, como no entendía nada, llamó al titular, quien me hizo una visita más larga que la primera para comprobar una y otra vez los datos y me preguntó qué había hecho.

Medio año más tarde me quité las nuevas plantillas, y hoy sigo sin ellas. Mis deformes pies de aquel entonces —parecía que les había pasado una apisonadora por encima— son ahora unos pies preciosos; aún los tengo un poco planos, pero son preciosos. Mi cuerpo ha cambiado de arriba abajo y sigo trabajando con él; cada vez está menos contracturado y más armónico. ¿Dónde está el límite?

Mª Ángeles Ortiz

libros TONI MUNNÉ

LA MICROGIMNASIA
AMAR EL CUERPO
Editorial Paidotribo (2002-2005)

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 La llar del llibre (1990)

Formación profesional en el Sistema ARC

«Aprender a concienciar y liberar la tensión muscular aporta flexibilidad y espacio a todos los tejidos corporales, de lo que resulta una existencia con mayor armonía y bienestar»

Después de haber experimentado personal y profesionalmente los métodos englobados en el Sistema ARC, una vez concienciados y liberada parte del dolor que se esconde tras las tensiones musculares, y tras sentir lo que sucede en las profundidades de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra alma, un grupo de profesionales hemos querido seguir investigando y hacer de esta experiencia nuestra profesión.

A los miembros de la Escuela nos resulta muy satisfactorio poder transmitir a los demás cómo sentir, cómo escuchar, cómo investigar y cómo mejorar el bienestar de su cuerpo y del de otras personas.

Igual de gratificante es mostrar que, con sensibilidad y respeto, se puede llegar a cualquier punto del cuerpo, por profundo que sea —tendones, articulaciones, órganos, etc.—, así como a la parte interior y esencial del ser.

Para que todo ello sea posible, la Escuela ARC ha diseñado una formación profesional en la que cada encuentro incluye teoría —anatomía, bases ARC, patología, etc.— y práctica vivenciada, para dar lugar a la observación, la experimentación y la toma de conciencia corporal.

El curso incluye un total 500 horas lectivas presenciales y de prácticas, repartidas entre ocho encuentros de fin de semana que se realizan en la sede de la Escuela ARC, en Barcelona, y cuatro periodos residenciales intensivos de seis días en plena naturaleza para permitir desconectar de lo cotidiano y hacer más fácil y más completo el aprendizaje. Por último, el alumno debe presentar un caso clínico que incluya 20 horas prácticas con un cliente, sea en sesiones de grupo o de tratamientos individuales, bajo la supervisión constante de un profesional del Sistema ARC.

El próximo curso de formación se inicia en enero de 2010 y finaliza en mayo de 2011, lo que supondrá compartir año y medio de nuestros caminos en busca del bienestar.

CURSO DE FORMACIÓN 2010-2011

Inicio: 30-31 enero 2010
27-28 febrero 2010
13 al 18 abril 2010
28 al 30 mayo 2010
19-20 junio 2010
16 al 18 julio 2010
21 al 26 septiembre 2010
6-7 noviembre 2010
10 al 12 diciembre 2010
15 al 20 febrero 2011
19 al 24 abril 2011
Final: 20 al 22 mayo 2011

La formación ARC da mucha importancia a la práctica, ya que es mediante las vivencias de los alumnos que se favorece el centrar la observación en la pérdida de la flexibilidad o del equilibrio corporal, y es en ellas donde se debe buscar el origen real de cualquier patología. El fin es darse cuenta, tomar conciencia y conseguir un crecimiento personal en todos los ámbitos.

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	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
		SERGI 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/MRC/GRA
	TORRELABAD	ELENA CAMACHO	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA
	ZARAGOZA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
		ANTONIA LOPERA CORBACHO	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 ZUZAMA	971.836.809 / 625.512.114	MIC/MRC/GRA
	BINIBEQUER VELL-MENORCA	MONTSERRAT BENITO RUIZ	651.306.275	MIC
	SANT LLUIS-MENORCA	MARCEL·LAMONTSERRAT BOSCH	686.237.876	MIC
Canarias	LAS PALMAS	TERESA OJEDA GARCÍA	928.672.636 / 928.624.974	MIC/MRC/GRA
Cantabria	SANTANDER	JESÚS VALVERDE REYES	629.490.111	MIC/MRC/GRA
Castilla León	VALLADOLID	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
Catalunya	AIGUAFREDA	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	ALELLA	FINA SOLER AMOR	935.555.645	MIC/MRC/GRA
	ALMACELLES	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	AVIÀ	ROSA CLOTET BOSOMS	938.246.095	
	BADALONA	ROSA HINOJOSA GARCÍA	933.972.993 / 649.799.041	MIC
	BANYOLES	CARME MARTÍ GIRÓ	972.573.471	MIC
	BARCELONA	Mª CARME ALEGRE GINER	933.113.424 / 649.997.077	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
		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
	GRANOLLERS	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	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
	LLIÇÀ DE VALL	CARMEN VELEZ LLORENTE	677.404.495	MIC
	MOLLERUSSA	MARTA LLORDÉS SERRA	973.600.954	MIC
	MONTMAJOR	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC/MRC/GRA
	PARETS DEL VALLÈS	ANA VALLE SÁNCHEZ	616.159.943 / 935.737.528	MIC
	PONT DE SUERT	MARIA GUASCH SORS	667.686.800 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
	REUS	CARME BALAÑÀ CABRÉ	699.827.382	MIC/MRC/GRA
		MONTSANT CERVERA BALAÑA	977.321.909	MIC/MRC/GRA
		TERESA PERPINYA VALLÉS	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
	RODA DE BARÀ	CONCEPCIÓN ANDOLZ PEITIVI	977.800.797 / 677.421.199	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	MERCÈ MARTÍ JODAR	936.857.374 / 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	MERCÈ MARTÍ JODAR	936.857.374 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	ST. HIPÒLIT VOLTREGÀ	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	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/MRC/GRA
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

La ASOCIACIÓN PROFESIONAL EN EL SISTEMA ARC
se halla inscrita en la COALICIÓ D'ENTITATS PROFESSIONALS DE TERÀPIES NATURALS, FEDERACIÓ CATALANA.

disseny i fotografies: www.silviadissenys.com 6.000.12.09

Masaje Restaurador Corporal **MRC**
Microgimnasia **MIC**
Gravitoterapia **GRA**