08
revista semestral
diciembre de dos mil trece

sistema ARC
análisis restaurador corporal

ejemplar gratuito

revista de divulgación
del sistema ARC

Los pies

Su importancia y cuidado

Andar descalzos

¿Por qué a los niños
les gusta tanto ir descalzos?

El pie y la marcha

Buena costumbre

Los pies paralelos

Editorial

La vida es movimiento. Y el movimiento siempre avanza, lo sepamos o no, lo queramos o no, ¡lo sintamos o no! Mirando atrás veo cuánto hemos avanzado desde que decidimos publicar el primer número de nuestra revista ARC: hemos dado a conocer el Sistema ARC y los métodos terapéuticos que engloba —la microgimnasia, el masaje restaurador corporal, la gravitoterapia y el micromasaje—, hemos expuesto experiencias de personas que han avanzado gracias a estas técnicas y hemos compartido pequeños secretos que pueden mejorar la vida cotidiana.

Durante todo este tiempo ha sido un verdadero placer ser la editora de la revista y ahora, siguiendo el movimiento que la vida me propone, que me invita a descubrir otras posibilidades, cedo esta tarea a un compañero y buen profesional del Sistema ARC, Sergio Cubota, para que continúe la labor de difundir las grandes posibilidades que el Sistema ARC nos ofrece. ¡Adelante, Sergio!

Gracias, Mónica, ¡acepto el reto! Acepto el movimiento de la vida con entusiasmo y deseo que mi compromiso sea un buen motor para ese avance en la difusión del Sistema ARC, que tú tan bien has sabido generar. Que tengas mucha suerte en tu camino.

En este número también hablamos de avance: avance con letras mayúsculas, ya que trataremos de los pies y del andar.

Mónica y Sergi

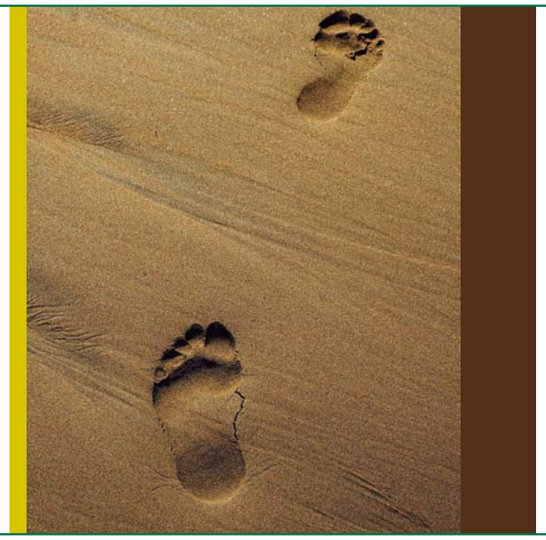
Andar descalzos

¿Por qué a los niños les gusta tanto ir descalzos?

¿Por qué ir descalzos puede ser bueno para la salud?

Ciertamente, en muchos países cálidos la tradición era y es, todavía, ir descalzos o a lo sumo con chancletas.

Si admitimos que la anatomía y la fisiología humana están admirablemente diseñadas y que en el pie hay nada menos que 26 huesos, debemos pensar que están por alguna razón, puesto que sabemos también que la función de toda articulación es facilitar el movimiento. Los pies son la base de nuestro cuerpo en la postura erguida, una base relativamente pequeña pero que sostiene el resto del cuerpo y nos permite, además, el desplazamiento: caminar, correr, saltar, bailar, etc.



¿Movemos de forma correcta este magnífico engranaje?

En realidad, lo movemos muy poco, o incluso ni eso. Como consecuencia de ello, aparecen problemas funcionales, dolores y alteraciones en otras regiones corporales de ese sistema encadenado que es nuestro aparato locomotor.

Estaremos de acuerdo en que cualquier edificio necesita unos buenos cimientos para asegurar su estabilidad. Partiendo de esa idea, nos preguntamos: ¿tratamos bien a nuestros pies? No: en primer lugar, nos obcecamos en introducirlos en unos artilugios llamados zapatos que muy a menudo no tienen la forma adecuada y comprimen irracionalmente los huesos del pie, sobre todo las falanges; de ahí los callos, juanetes, dedos en martillo, etc.

En este sentido, afortunadamente cada día vemos en los escaparates zapatos cada vez más anchos. En general, las mujeres somos reticentes a aceptar que hacemos disparates con nuestros pies, tal vez porque aceptamos con resignación que para presumir hay que sufrir. Mientras tanto criticamos otros servilismos —que los hay— de la condición de mujer y nos indignamos pensando, por ejemplo, en las niñas chinas a las que adrede les deformaban los pies comprimiéndolos para evitar que crecieran.

Otro aspecto de los zapatos que no debemos pasar por alto es su rigidez, que inutiliza el juego móvil del pie. ¡Y qué decir de los zapatos de tacón alto! Hay mujeres que afirman que andan mejor con ellos; tal vez sea así, pero a costa de generar unas deformaciones permanentes que su cuerpo forja como defensa.

Trato, pues, de abrir una reflexión positiva, porque entre las causas que provocan dolor de espalda —tan habitual, desgraciadamente— está el maltrato inconsciente de nuestros pies. En definitiva, mejoraremos la salud y la belleza de los pies si caminamos por casa, por el césped o por la arena descalzos siempre que sea posible, y si andamos a menudo con calcetines que no resbalen o bien con un calzado flexible y que se ajuste a la forma real del pie. Porque, en conclusión, los niños tienen razón. Y una última sugerencia: fomentemos los concursos de pies bonitos, y que la danza se practique con los pies descalzos... ¡sensación de armonía y liberación!

Angela Navarro i Abad
Practica el Sistema ARC (microgimnasia) desde 1995.

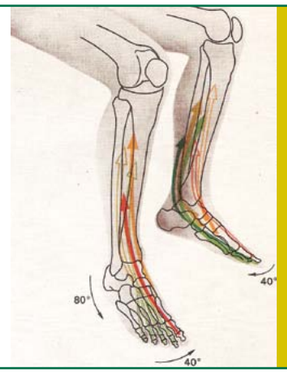
Pinceladas

Sobre anatomía y biomecánica del pie y de la marcha

El pie humano consta de 26 huesos diversos en tamaño y estructura, 31 articulaciones y 20 músculos propios que conforman esta maravillosa estructura resistente y flexible con una doble función: soportar el peso del cuerpo y permitir el desarrollo del paso al caminar.

El pie junto con el tobillo, con el que forma una unidad funcional, se ve sujeto a las solicitaciones mecánicas del peso del cuerpo y las del calzado, no siempre adecuado, por lo que sufre frecuentes deformaciones.

Si queremos cuidar los pies, nos ayudará conocerlos, por lo que propongo mirar, tocar y mover el pie buscando sus estructuras internas y ejecutando las acciones que explicaremos. Para ello, recomiendo también un ejercicio imaginativo de visión en tres dimensiones.



¿Empezamos?

Observamos y tocamos las formas y las zonas:

* **de frente,** en la región del tobillo, dos salientes óseos a ambos lados, que son los maléolos interno y externo; y, ya en el propio pie, los contornos interno y externo y los más anteriores: los dedos.
* **de espaldas,** otra vez los maléolos a ambos lados; en el centro, dispuesto longitudinalmente, el tendón de Aquiles; y debajo de éste, el calcáneo (hueso del talón).
* **perfil interno,** el arco plantar.
* **por debajo,** la planta, que podemos imaginar o podemos observarla mejor marcando la huella del pie desnudo para reconocer en ella las zonas de contacto: detrás, el talón; lateralmente, un istmo que lo une a la zona de las articulaciones metatarso-falángicas; y más hacia delante, las falanges de los dedos. La zona que no entra en contacto con el suelo corresponde a la bóveda plantar.
* **por último,** en oposición a la región plantar, denominamos región dorsal o dorso a la parte de encima del pie.

Buscamos y delimitamos los componentes de la estructura ósea del pie:

* **detrás,** dos huesos voluminosos uno encima del otro: el astrágalo y el calcáneo.
* **en medio,** cinco huesos pequeños —el escafoides, el cuboides y las tres cuñas—, que constituyen una zona de unión y torsión que permite la adaptación al suelo.
* **delante**, alineados en forma de radios, cinco metatarsianos prolongados por las correspondientes falanges, que son tres para cada dedo, excepto el gordo, que tiene solo dos.

Podemos intentar ejecutar los movimientos globales del pie:

* **de perfil,** la flexión plantar y la dorsal.
* **de frente,** la supinación —orientar la planta hacia dentro levantando el borde interno— y la pronación —lo contrario.
* **desde arriba,** la abducción y la aducción —llevar la punta del pie hacia fuera o hacia dentro.

Y ahora intentamos la combinación de varios movimientos a la vez:

* abducción, pronación y flexión dorsal para formar la eversión del pie o valgus.
* aducción, supinación y flexión plantar para formar la inversión o varus.

Cabe decir que estos movimientos a menudo se amplían, combinan o incluso se confunden con las rotaciones de cadera y/o rodilla.

Vayamos ahora de atrás hacia delante intentando mover o manipular las articulaciones del pie:

* **el tobillo**, formado por los extremos inferiores de la tibia (interior) y el peroné (exterior), y que visto de frente se parece a una pinza plana (como una llave inglesa) que sujeta la parte superior del astrágalo. Su disposición y forma solo posibilitan los movimientos de delante a atrás, es decir la flexión dorsal y la plantar, gracias también al refuerzo de los ligamentos laterales a ambos lados. En flexión plantar (de puntitas), el ajuste óseo es menos estable y, debido a la tendencia a la supinación en esta posición, es necesaria una especial acción del ligamento lateral externo, que es el que más a menudo se distiende, lo que da lugar al típico esguince de tobillo. De todos modos, la estabilidad se completa gracias a un juego de acciones musculares.

* **la articulación subastragalina**, situada bajo el tobillo, formada por el astrágalo entrecruzado sobre el calcáneo de forma móvil. Esta articulación efectúa los movimientos de inversión y eversión ya descritos y se sostiene por medio de cápsulas y ligamentos.

* **la mediotarsiana**, en la que las caras anteriores del astrágalo y el calcáneo se articulan con las caras posteriores del escafoides y el cuboides. Produce los movimientos combinados de inversión y eversión, y la sostienen dos ligamentos importantes muy potentes: el ligamento en Y de Chopart, que parte del calcáneo y se bifurca hacia el cuboides y el escafoides, y, por debajo, el gran ligamento plantar (o calcaneocuboideo inferior), en dos capas, que junto con otras estructuras sostiene la bóveda plantar.

* **la tarso-metatarsiana o de Lisfranc**, un conjunto de articulaciones que unen la parte delantera de las cuñas y el cuboides con las bases de los metatarsianos, lo que proporciona movilidad global, pero reducida.

* **las metatarso-falángicas**, donde se unen las cabezas metatarsianas con la base de la primera falange, y que permiten movimientos en los tres planos.

* **Las interfalángicas**, que unen las falanges entre sí.

Veamos ahora las acciones de los músculos extrínsecos e intrínsecos del pie:

* **Los músculos extrínsecos** son músculos largos se originan en huesos que están fuera del pie (tibia, peroné y hasta el fémur en el caso de los gemelos) y se insertan en huesos del pie; son todos poliarticulares (atraviesan mas de una articulación), pero actúan sobre el tobillo y el pie (y, en el caso de los gemelos, la rodilla) y sus tendones hacen un codo cuando pasan por delante o detrás del tobillo, antes de su inserción, ya en el pie. Entre ellos están los siguientes:
    * Los tendones de los músculos que pasan por la parte anterior del tobillo, que realizan la flexión dorsal;
    * Los de atrás, flexión plantar;

* los que pasan por la zona interna: supinadores y aductores;
* los que discurren por la parte externa: pronadores y abductores.

* **Los músculos intrínsecos** son mucho más cortos y se originan e insertan en los huesos del pie. Hay un único músculo intrínseco en el dorso —el músculo pedio, extensor de los dedos— y varios en la planta que, dispuestos en capas, conforman la masa carnosa de la misma: los interóseos, lumbricales, abductores y aductores del primer y quinto dedos, así como flexores y oponentes. El abductor del dedo gordo, en su acortamiento, es el responsable del tan conocido y muchas veces molesto juanete; por su parte, el aductor del dedo gordo, además de sostener activamente la bóveda plantar interna, con su trabajo ayuda a evitar la evolución de los juanetes. Los músculos plantares se hallan cubiertos superficialmente por una capa fibrosa llamada fascia plantar, que se extiende desde el calcáneo hasta los espacios interdigitales; la inflamación aguda de este tejido, conocida como fascitis plantar, es fruto de la sobrecarga y se agrava con el calzado inadecuado.

Finalmente, miramos el conjunto, la bóveda plantar:

Las estructuras descritas forman una bóveda sostenida por tres arcos que descansan sobre tres puntos de apoyo, que por una parte desempeña el papel de amortiguador de las presiones, y por otra se adapta a la forma del suelo. El conjunto compone un trípode dinámico cuyos arcos se sostienen por tensores ligamentosos y musculares; el arco interno es más mas elevado que el externo y que el arco anterior, que se puede apreciar en la zona metatarsiana media.

Tras haber observado y tocado la forma y las estructuras del pie, os propongo caminar muy lentamente y observar el comportamiento del tobillo y el pie en las fases de la marcha:

1. Contacto con el suelo por el talón y progresivamente todo el pie.
2. El peso del cuerpo se carga sobre el pie.
3. El talón se separa del suelo.
4. Propulsión progresiva hacia el antepié.
5. Los dedos se separan del suelo, el gordo en último lugar.
6. El pie se levanta del suelo.
7. El pie se lanza hacia delante y volvemos al primer punto.

Teresa Perpinyà Vallés
Fisioterapeuta y restauradora corporal.
Directora del Centre d'Harmonització Corporal.
Reus.

Octava buena costumbre

Los pies paralelos

De la desalineación al encaminamiento

Imagine un tramo de vías de tren colocadas de forma divergente. Como consecuencia de ello el tren descarrilará. Pues bien, la mayoría de la población anda con los pies divergentes, llevando el cuerpo descarrilado de sus líneas paralelas y simétricas.

El hábito incorrecto de colocar los pies en eversión -separados de delante- se inculca y potencia gracias a malos ejemplos paternos, de la escuela, imágenes publicitarias e, incluso, en la práctica de disciplinas tales como la danza, gimnasia, etc.

Esta "deformación" tiene su origen en el desequilibrio estructural del cuerpo debido al exceso de tensión de la cadena muscular posterior. El sinfín de reajustes o compensaciones se desplaza por él, de arriba abajo, hasta alcanzar finalmente a los pies.

No existe en la naturaleza animal alguno con sus miembros torcidos. Todo en ellos es simetría, elegancia y naturalidad. Todo es orden. No sucede así en el género humano.

La búsqueda de un equilibrio más o menos estable, en continua lucha con los desequilibrios existentes, favorece el desgaste físico, psíquico y emocional del ser. Como guinda del pastel, se pretende conseguir un mayor bienestar con la práctica deportiva cuando, en verdad, solo se logra incrementar la tensión y la fatiga corporal.

Rodillas y tobillos trabajan mejor y de manera más rentable en un solo plano de movimiento –paralelos como las vías del tren, adelante-atrás–. Constituye, pues, una sugerencia de autocorrección el colocar siempre los pies paralelos –sentado, de pie, haciendo ejercicio, andando, etc–. Solo se trata de fijarse y actuar. Día a día podemos autoayudarnos convirtiendo el mal hábito de colocar los pies divergentes en la buena costumbre de alinearlos en paralelo.

No sirven las soluciones parciales. Es necesario dirigirse a las fuentes del problema y empezar por introducir buenas costumbres de base, como la de colocar los pies paralelos, para fomentar la reestructuración corporal y del ser.

Inspirado en el libro de Toni Munné *El amanecer del cuerpo*

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

Los pies

Un trabajo para ellos

Para nuestros amados pies os propongo un trabajo de grupo divertido y lúdico.

En primer lugar, preparamos en el suelo un recorrido de varias texturas para pisar. Por ejemplo, unos troncos de corcho, unas colchonetas mullidas, grandes bolsas de plástico, revistas, cojines, esparto, trozos de moqueta, un hule, una manta suave, piedras, etc., según nuestra inspiración y el material de que dispongamos.
Descalzos, vamos pisando todos los materiales sintiendo las texturas, sin prisa, dándonos el tiempo de saborear cada una de ellas, intentando interiorizar las sensaciones.

Primero lo hacemos en silencio, luego podemos comentar con otros lo que nos gusta y lo que no.
A continuación masajeamos la planta de los pies con una pelota dura y con un rodillo o un palo de madera; hagámoslo a conciencia, lentamente, respirando...

Volvemos ahora a pisar las texturas, y seguro que tendremos algunas sorpresas. Será muy interesante y divertido comparar sensaciones e intercambiar comentarios con el grupo.

A continuación nos ponemos en parejas: una persona se tumba en el suelo en la postura fundamental, con la pelota de espuma en el cóccix, un cojín en la cabeza y los pies paralelos. La otra persona, de pie, con mucha suavidad empieza a pisarle los pies lentamente, con suavidad, de forma amigable, con delicadeza, por supuesto.
Transucrridos cinco minutos, intercambiar las posiciones: quien pisaba se echa y quien estaba echado, pisa.

Si terminamos en postura fetal, envueltos en una acogedora música de piano, violín, arpa o flauta y arropados con una tierna mantita, ¡es pura felicidad!

Jackie Boudigou Coste
Educadora Corporal en Microgimnasia

Escola Sistema A.R.C

Fechas de la próxima formación base Sistema ARC:

MICROGIMNASIA E INTRODUCCIÓN AL MASAJE RESTAURADOR CORPORAL

CALENDARIO

19 y 20 de octubre 2013
14 y 15 de diciembre 2013
1 y 2 de febrero 2014
Residencial del 14 al 19 de Abril 2014
9 al 11 de mayo 2014
6 al 8 de junio 2014
11 al 13 de julio 2014
Residencial del 1 al 6 de septiembre 2014

libros TONI MUNNÉ

EN CUERPO Y ALMA
Editorial Grupo CUDEC (2011)

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

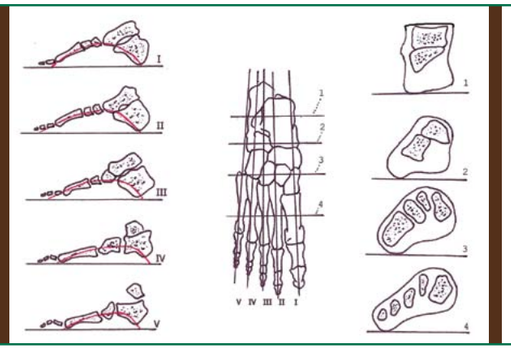
METAMORFOSI CORPORAL
COM POSAR EL COS EN ORDRE
Editorial La llar del llibre (1990)

El pie y la marcha

La importancia de respetar la movilidad correcta

Son numerosas las ocasiones, tanto en los cursos de formación como en nuestra práctica profesional diaria, en las que nos encontramos con dudas en relación a si tal calzado es adecuado, si debemos o no llevar plantillas, si el alza podrá corregir la dismetría de la pelvis, si cierta operación será la solución definitiva, etc. Vayamos por partes.

Si los arcos del pie, en completa interdependencia con las cadenas musculares, no se respetan, la marcha no se desarrolla con normalidad y, puesto que algo no funciona correctamente en la mecánica corporal, se generan problemas en la misma y en el conjunto estructural del pie.



La estructura del pie, formada por huesos, músculos, ligamentos, articulaciones y tendones, es una de las regiones más complejas del cuerpo humano. Como animales bípedos que somos, el pie se encarga de amortiguar el impacto de los pesos y los saltos y, gracias a su adecuada conformación, de transformar la estática en movimiento por medio de la marcha. Por el hecho de sostenernos sobre los dos pies, estos necesitan distribuir con eficiencia la carga de nuestro peso corporal sin que se vea afectada su correcta movilidad.

Esta perfecta obra arquitectónica y de ingeniería mantendrá inalterables sus ángulos, curvas, forma y distribución de fuerzas y apoyos, siempre que el estado de todas las cadenas musculares del cuerpo se halle en condiciones adecuadas. Cualquier desequilibrio estructural, incluso en el extremo más alejado —en las cervicales, por ejemplo— repercutirá en el juego de apoyos de los pies y en la correcta marcha, lo que favorecerá la cronificación de su mal uso y la aparición de dismorfismos y patologías variadas: pie plano, dedos en martillo, dedos en garra, pie cavo, fascitis plantar, espolón calcáneo, juanetes, callos, esguinces de tobillo, tendinitis, etc. Todo ello se verá favorecido o se agravará si tenemos la costumbre de introducir los pies en un calzado inadecuado —estrecho, no transpirable, con tacones o grandes plataformas, poco flexible, con el talón suelto, etc.—, quizás estéticamente atractivo pero, desde el punto de vista sanitario, totalmente prescindible.

La necesidad de practicar cirugías varias o usar plantillas y alzas requeriría un estudio más profundo e individualizado de la situación, pero por lo general se tiende a abusar de ellas.

Una cosa está clara: frases o comentarios como “el pie me ha aumentado un número”, “tengo el pie más ancho”, “ahora necesito un calzado más amplio”, “ya no gasto tanto las suelas por la parte exterior del zapato” o “ahora no necesito las plantillas”, que oímos en boca de quienes conocen y aplican el Sistema ARC, nos reafirman día a día en nuestra profesión, ya que estos cambios, en apariencia insignificantes, son el resultado del reequilibrio corporal que reporta el Sistema ARC.

Escola Sistema ARC.

NOVEDAD
www.facebook.com/SistemaARC
www.facebook.com/Escolasistemaarc
www.twitter.com/SistemaARC
NOVEDAD NOVEDAD NOVEDAD

Lista de asociados 2014

Para más información, **www.sistema-arc.com**

c. Indústria, 335, entresuelo 1ª. · Tel.: 933 495 263 · 08027 Barcelona

	POBLACIÓN	TERAPEUTA	TELÉFONO CONTACTO	MÉTODO TERAPÉUTICO
Andalucia	MÁLAGA	VERÓNICA SALIDO URBANEJA	627.516.216	MIC
Aragón	BARBASTRO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	BENASQUE	MARÍA GUASCH SORS	667686800	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	667.686.800	MIC/MRC/GRA
	CAMPO	MARÍA GUASCH SORS	667686800	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637078786	MIC/MRC/GRA
	CASTEJÓN DE SOS	MARIA GUASCH SORS	667686800	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	667.686.800	MIC/MRC/GRA
	GRAUS	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA
		MARÍA GUASCH SORS	667686800	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637078786	MIC/MRC/GRA
	HUESCA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
		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	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	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
	TIERRANTONA	SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA
	TORRELABAD	ELENA CAMACHO LESMES	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	MIC
Balears	ARTÀ-MALLORCA	JOANA GELABERT ZUZAMA	971.836.809 / 625.512.114	MIC/MRC/GRA
	SANT LLUIS-MENORCA	MARCEL·LA MONTSERRAT BOSCH	686.237.876	MIC
		MONTSERRAT BENITO RUIZ	651.306.275	MIC
Canarias	LAS PALMAS	TERESA OJEDA GARCÍA	928.672.636 / 655944527 / 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
	SALAMANCA	SERGIO RUIZ DIAZ	678.498.054	MIC
Catalunya	AIGUAFREDA	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	ALELLA	FINA SOLER AMOR	935.555.645	MIC/MRC/GRA
		MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC
	AVIÀ	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC
	CENTELLES	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	BADALONA	MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC
		MARI CARMEN FUNES ORTIZ	935.804.315 / 663.596.131	MIC
	BANYOLES	CARME MARTÍ GIRÓ	972.573.471	MIC
	BARCELONA	Mª CARME ALEGRE GINER	933.113.424 / 649.997.077	MIC
		MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC
		NATIVIDAD PEÑA PEÑA	934.233.443 / 620 61 38 42	MIC/MRC/GRA
		ORIOL MESTRES CAPDEVILA	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		ROSANA OTERO GARCIA	935.921.526 / 652.018.411	MIC
		ROSER MUNNÉ CODORNIU	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		JOAQUIM MURT PALAU	933.495.263	MIC/MRC/GRA
		DIANA OLIVER FERNANDEZ	676.180.448	MIC/MRC/GRA
		SÍLVIA PALLEROLA MORERA	639.169.384	MIC
	CERDANYOLA DEL VALLÈS	DOLORS GARDEÑAS MARTINEZ	664287764	MIC/MRC/GRA
		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
	LA GARRIGA	MÒNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/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
	L'ESQUIROL	MARTA TORRAS MANSO	938.568.381 / 626.870.247	MIC
	MOLLERUSSA	MARTA LLORDÉS SERRA	973.600.954 / 608.062.449	MIC
	MONTMAJOR	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC/MRC/GRA
	MATARÓ	MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC
	PARETS DEL VALLÈS	ANA VALLE SÁNCHEZ	640.032.434 / 935.737.528	MIC
	PONT DE SUERT	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA
	REUS	CARME BALAÑA 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
	RIPOLL	MARTA TORRAS MANSO	938.568.381 / 626.870.247	MIC
	RIPOLLET	MARI CARMEN FUNES ORTIZ	935.804.315 / 663.596.131	MIC
	SABADELL	DOLORS GARDEÑAS MARTINEZ	664287764	MIC/MRC/GRA
		MAITE BERTRAN CASAS	678.413.587	MIC
		JACKIE BOUDIGOU COSTE	937.172.739	MIC/GRA
	SANT BOI DE LLOBREGAT	MERCÈ MARTÍ JODAR	936.523.389/ 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	SANT FELIU LLOBREGAT	MERCÈ MARTÍ JODAR	936.857.374 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	SANT MIQUEL DE BALENYÁ	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC
	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	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
		PATXI BEITIA ZAMALLOA	944.238.551	MIC/MRC/GRA
	EIBAR	JUNCAL IBEAS RETENAGA	943.207.959 / 673.036.379	MIC/MRC/GRA
	SAN SEBASTIAN	JUNCAL IBEAS RETENAGA	943.207.959 / 673.036.379	MIC/MRC/GRA
	VITORIA	JESÚS SAENZ CASQUERO	619.354.997	MIC
	ZARAUTZ	ENERITZ ELORZA AZKUE	943.835.158 / 657.792.595	MIC/MRC/GRA
C. de Madrid	COLMENAR VIEJO	MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
C. de Murcia	YECLA	MARISOL AZORÍN DEL VALLE	670.341.672	MIC/MRC/GRA
C. de Navarra	TUDELA	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680706595	MIC/MRC/GRA
C. de Valencia	CASTELLÓ	SALVADOR SÁNCHEZ CAZADOR	964.224.110	MIC/MRC/GRA

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

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

www.silvidissenys.net
3000.12.2013