

09

revista ARC
enero de dos mil quince

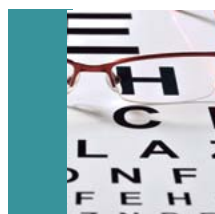
sistema
ARC
análisis restaurador corporal

ejemplar
gratuito

revista de divulgación
del sistema ARC

Los ojos

en profundidad y sus relaciones con el resto del cuerpo

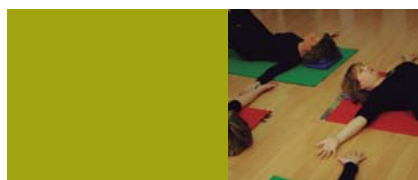


¿Quieres verlo todo más claro?

Sana tu vista. Sana tu vida

Entropión, ectropión:

¿solo cosa de la edad?



Dedicado a vosotros

A todos los profesionales de Microgimnasia



Editorial

En el Sistema ARC, los ojos bien abiertos

En nuestra lucha por la supervivencia, el cerebro se ha dotado de excelentes sistemas para recabar información. La vista es, en nuestro caso, el sentido más sofisticado y productivo, hasta el punto de ser el único que puede desconectarse: no podemos aislar los oídos, replegar la piel ni apagar el olfato o el gusto, pero los ojos, en cambio, se ganan el descanso: ellos sí se pueden cerrar.

En nuestra sesión semanal, agotados, nos tumbamos en nuestra manta con la sensación, como dice Stephanie, de volver a casa. Es en ese momento en que tendemos a relajarnos y abandonarnos a causa del cansancio cuando podemos marcar la diferencia e ir más allá del encoger la espalda, apretar los puños o cerrar los ojos.

Para acercarnos a la conciencia global de lo que somos y liberarnos de nuestras tensiones desde lo más profundo, debemos tener los ojos bien abiertos, la espalda larga y los dedos extendidos.



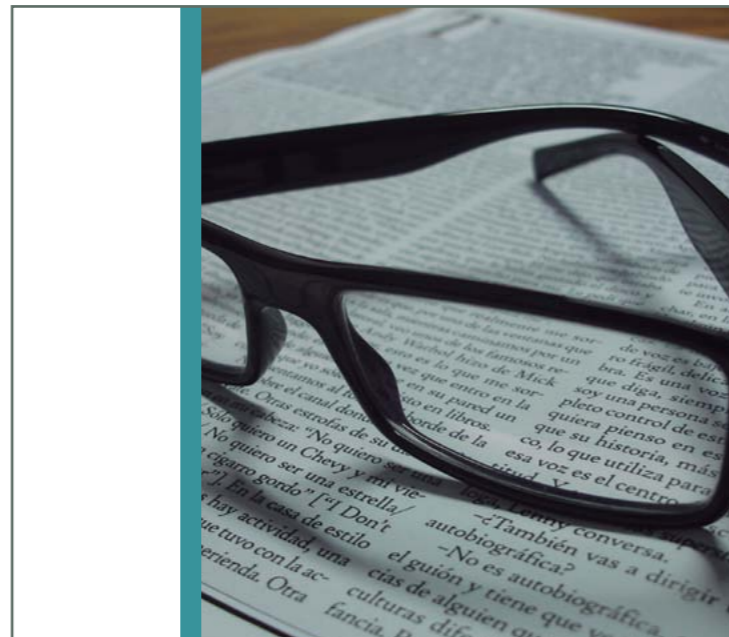
Al abrir la mirada, nos acercamos a los acortamientos musculares del aparato óptico, pero también evitamos cerrar los ojos a la vida.

Sergi Cubota Borja

Una mirada

suave, expresiva y profunda

“El sistema visual, seamos o no conscientes, nos informa sobre el mundo que nos rodea. Cuando miramos una cosa, nuestra acción no se limita a verla: la analizamos, la descubrimos, la identificamos y le damos un significado. Todo este proceso forma parte de nuestro sistema visual” BIOTEC, centro de entrenamiento visual



Captamos el 80% de la información que nos llega del exterior a través de la visión, lo que convierte la vista en el sentido más importante para la comunicación y para nuestra adaptación al medio en que nos desenvolvemos. Los cambios sociales han provocado que se haya pasado de mover los ojos continuamente, estando siempre alerta, a mantenerlos fijos durante horas y casi siempre centrados en algo que está a una misma distancia, ya sea leyendo, estudiando o realizando trabajos rutinarios.

El globo ocular gobierna su movilidad mediante seis pequeños músculos, controlados por nervios que emergen de la tercera vértebra cervical y sus plexos autónomos

correspondientes, y se halla inmerso en el rompecabezas óseo craneofacial, del que destaca por su importancia el hueso esfenoides. Cualquier desequilibrio estructural puede afectar a esos espacios craneales y favorecerá alteraciones en el órgano de la visión. De ahí la importancia, para su adecuado cuidado, de mantener bien flexible la musculatura propia del cuello y de los ojos, además de la del cuerpo en su globalidad.

- 3) Evite las monturas con un área para la lente muy pequeña.
 - 4) Evite con las monturas muy pesadas.
 - 5) Evite las lentes bifocales.
 - 6) Limpie y mantenga un buen cuidado de los vidrios.
- Conceda un rato de descanso y relax diario a sus ojos. Un modo sencillo de conseguirlo puede ser adoptar la postura básica de estiramiento corporal, cerrar los párpados, sentir las bolas de los ojos bajo ellos y, con la imaginación,



He aquí algunas sugerencias para cuidar la vista:

- Trabajar con luz natural.
- Permitirse momentos de descanso dirigiendo la vista a lo lejos, observando el horizonte y posando la mirada en él.
- Si su trabajo le obliga a mantener una posición estática y la vista fija a corta distancia, cuide la postura y los complementos de trabajo.
- **En cuanto a las gafas:**
 - 1) Qítense las gafas si no son imprescindibles en ese momento.
 - 2) No deje que las gafas queden colgadas sobre la punta de la nariz.

visualizarlas y soltarlas, como si cayeran hacia el interior de la cabeza, hasta que descansen con suavidad en el fondo de ella. Esta cómoda visualización libera tensión, genera nitidez y da movilidad a los ojos.

- El cuidado de la vista también incluye la limpieza de los ojos, que deben enjuagarse a diario con agua hervida o destilada, a temperatura corporal, disolviendo en ella un poco de sal marina.
- Por último, en caso de infecciones oculares puede ser útil para superarlas un enjuague con agua de manzanilla tibia.

Dr. Joaquim Murt Palau

(extracto de escritos de Antoni Munné Ramos)

¿Quieres verlo todo más claro?

Sana tu vista. Sana tu vida

Seguramente todos los que tenemos algún problema de visión hemos oído a muchos oftalmólogos decir que nuestro síntoma es irreversible y que a partir de los 40 años la mayoría tendremos que llevar gafas por vista cansada, ya que la vista se va perdiendo con la edad, porque es ley de vida.

¿Y si te digo que existe otro punto de vista?

Cuando me formé como educadora corporal en microgimnasia con la Escuela Sistema ARC en 2006, nos enseñaron mucha anatomía; la del ojo me pareció apasionante. Recuerdo que durante los intensivos retiros de formación en la montaña algunos alumnos preguntaban: **“¿Puede ser que vea mejor después de hacer microgimnasia? Es que me parece que veo más claro”**. Y la respuesta de Roser Munné y de los otros instructores de la Escuela era siempre “Claro que sí: cuando flexibilizamos la cadena muscular posterior, ésta incluye la musculatura del ojo y, por lo tanto, al soltar tensión ves más claro”. En ese momento ese comentario quedó para mí como una anécdota más dentro de lo mucho que me iba aportando la formación en microgimnasia.



Hace un año se cruzó en mi camino Carme Llimargas, autora del libro *¿Cómo ves? Abre los ojos y ¡mira!* En él nos explica que “alrededor del ojo hay seis músculos principales: dos de ellos lo envuelven como si se tratase de un cinturón; los otros cuatro tiran de él manteniéndolo en su órbita”. También nos cuenta que “tal como dice el oftalmólogo Bates, debido a algún tipo de estrés estos músculos se

tensionan y se contraen, y al hacerlo presionan el dúctil globo ocular deformándolo y haciendo que la imagen que debería proyectarse en la retina se proyecte delante o detrás de ella. Los ojos son como cámaras de video que captan las imágenes; luego el que procesa es el ordenador central, nuestro cerebro, y el resultado en muchos casos de estrés es una información *desenfocada*”.

La microgimnasia, con sus micromovimientos sencillos, las posturas adecuadas, una respiración suave en exhalación y llevando toda la atención a nuestro interior, es un excelente remedio para recuperar el tono óptimo de la musculatura ocular con el fin de conseguir que la imagen se proyecte de nuevo en la retina, lo que permite recuperar visión en mayor o menor medida.

Desde que conocí el proceso holístico de recuperación visual de Carme Llimargas (con un abordaje desde un punto de vista físico, mental, emocional, sistémico y espiritual del ser humano), he querido aportar mi granito de arena a esta nueva “visión”, así que desde hace un año tengo en la pared del centro donde imparto mis sesiones habituales de microgimnasia unos carteles que me facilitó ella, con letras de distintos tamaños (como las que se encuentran en la consulta del oculista) y cada día tomamos referencia antes y después de la sesión. Algunos testimonios que tenían miopía y otros síntomas como vista cansada afirman que sólo con una sesión a veces ven hasta una o dos líneas más, distinguen las cosas con más nitidez, tienen más visión periférica, perciben los colores más intensos, etc.

¿Te imaginas lo que puede llegar a pasar si cada semana lo vamos viendo un poquito más claro? Como dice Carmen, y ya que somos seres holísticos, sana tu vista, sana tu vida; aunque no lo veas del todo claro... ¡atrévete a experimentarlo y ya me contarás! Me siento muy feliz de ver mi vista y mi vida cada vez con más claridad. Y tú, ¿cómo las ves? Un abrazo de corazón y ¡hasta la vista!

Sílvia Pallerola
Educadora corporal

Entropión, ectropión:

¿sólo cosa de la edad?

Hace una par de años decidí cambiarme las gafas y opté por unas de montura de concha, amplia y relativamente grande. Me gustaban, pero me costó mucho acostumbrarme a las nuevas lentes progresivas. Acudí varias veces al óptico para que me las ajustara, pero yo no me sentía cómoda con ellas.

el inferior) hacia la superficie del ojo. El contacto y el roce de las pestañas causan la irritación y pueden llegar a producir ulceración. El entropión puede ocurrir por un traumatismo o por una afección cutánea, pero generalmente se da por la edad avanzada. También existe el ectropión, que es exactamente lo

Una solución
ha sido el
micromasaje



Al cabo de algunos meses, un día que había estado largo rato trabajando en el ordenador, sentí unas molestias en el ojo derecho, como si me hubiera entrado alguna partícula de polvo, algún cabello... en fin, como ocurre tantas veces cuando entre el párpado y la córnea se cuele algo y molesta: el ojo me escocía y lagrimeaba constantemente; ni las gotas de colirio ni el agua me aliviaban. Resultaba tan molesto que decidí ir a urgencias oftalmológicas; por suerte, tuve quien me acompañara, ya que no podía conducir porque la lesión era completamente invalidante.

La que me atendió lo diagnosticó en un par de minutos. Se trataba de un entropión: el párpado inferior se había retraído y enroscado hacia dentro, de tal modo que las pestañas me estaban arañando la córnea. ¿Solución? Una tirita fina que mantenía el párpado de nuevo en su posición normal y unas gotas desinfectantes.

El entropión es una inversión del párpado (generalmente

contrario: el párpado (también generalmente el inferior) se tuerce o se pliega hacia fuera, con lo cual pierde el contacto con la superficie de la córnea y queda abierto, caído. Esto, además de muy molesto, es muy poco estético. Aunque ciertamente no soy ya jovencita, tengo para mí que la causa de mi entropión no fue precisamente la edad, sino un estrés muscular del párpado inferior a causa de los micromovimientos que, sin yo darme cuenta, hacía para acomodarme al enfoque de las lentes progresivas. Las gafas que había escogido y que el óptico había dado por buenas no eran adecuadas para mí.

Una solución ha sido cambiar de gafas y otra, algo que conocemos muy bien: el micromasaje.

Fina Soler
Educadora corporal

Me ocurrió una vez

Movimientos micro = maxi beneficios

Las 19.30 h. Siguiendo la buena costumbre de iniciar la sesión de microgimnasia buscando alcanzar un estado de tranquilidad, atención e interiorización, nos desperezamos, comenzamos con las respiraciones largas hacia fuera intentando concienciar el cuerpo al máximo y "aparcamos lo del día a día" en el exterior de la sala.

A continuación empezamos un trabajo de ojos: miradas periféricas, en diagonal, cerca, lejos, etc., con la intención de dar flexibilidad a los músculos de la vista, unos músculos rápidos que con el tiempo se acortan, como cualquier otra musculatura corporal.

A lo largo de la sesión recomiendo que hagan los ejercicios muy lentamente, con suavidad, sin forzar en exceso. Un adolescente del grupo, que supongo que no las tuvo en cuenta—ellos especialmente se toman muy en serio todo el trabajo físico, y suelen pensar que cuanto más intenso, mejor—, presentó al día siguiente agujetas, que se manifestaron con dolor en los ojos y mucho mareo, hasta el punto de no poder asistir a las clases habituales. Como en cualquier otra parte del cuerpo, la musculatura ocular provoca este tipo de molestias si la forzamos demasiado.

Aun así, esas reacciones no deben llevarnos a evitarlas, pese a que parecen infundir cierto respeto a la hora de efectuar trabajos con los ojos; pero por otro lado, y precisamente por ello mismo, confirman la certeza de que el cuerpo es una maravilla; de que, por pequeños que sean esos músculos, responden de la misma manera que cualquier gran grupo muscular: pueden presentar agujetas, incomodidades, pero también pueden incrementar su flexibilidad y ampliar el campo visual reducido.

Todavía hay muchísimas maravillas para poder contemplar. **¡Buen trabajo de ojos!**

Joana Gelabert
Restauradora Corporal

Escola Sistema A.R.C

Fechas de la próxima formación base Sistema ARC:
**MICROGIMNASIA
E INTRODUCCIÓN AL MASAJE
RESTAURADOR CORPORAL**

CALENDARIO

- La 13ª formación de profesionales se iniciará el próximo octubre de 2015 y finalizará en septiembre de 2016
- En la actualidad está en marcha la 12ª promoción de formación profesional de Educadores Corporales en el Sistema ARC: Microgimnasia.

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)

Dedicado a vosotros

A todos los profesionales de Microgimnasia

Me jubilo a los 65 años, después de haber estado más de quince años trabajando y disfrutando con la microgimnasia, y lo que más ilusión me hace es pensar en la cantidad de personas que, gracias a estos supersencillos trabajos en su cuerpo, han mejorado su salud y, por ende, su vida.

La primera que cambió fui yo. Mis primeras sesiones de microgimnasia consistían en bostezos y más bostezos, lágrimas y más lágrimas; salía cada vez como si me hubieran sacado del cuerpo una manta oscura, como si flotara, y pensando que esto tendría que llegar a muchísima gente que, como yo, arrastrase el peso de la vida, de la infancia, de las responsabilidades, de lo que sea que nos machaca hasta provocarnos un montón de problemas de salud.

disfrutado de una educación en valores que nos preparen para cuidar nuestro maravilloso cuerpo. Si fuéramos capaces de aparcarnos el estrés y centrarnos en él, observaríamos verdaderas maravillas físicas, mentales, espirituales, vibracionales, energéticas, orgánicas, biofísicas, biológicas y moleculares: la concepción holística del hombre considera todos estos ámbitos. Pero ¿alguien nos enseña a trabajarlos, a sentirlos, a escucharlos, a amarlos? La microgimnasia, junto con otras técnicas corporales sumamente respetuosas con nuestro cuerpo, puede ayudarnos a alcanzar un nivel superior de conciencia de nosotros mismos.

Compañeros profesionales de microgimnasia, trabajar con estas enseñanzas es un regalo del cielo; no es trabajar: es disfrutar de cada clase, es la gran satisfacción de ver cómo

**Me jubilo a los 65 años,
después de haber estado
más de 15 años trabajando
y disfrutando con la Microgimnasia,
y tengo la certeza de que continuaré
aplicándome sus conocimientos
en el quehacer diario**



Siempre me he preguntado por qué en lugar de pedir más hospitales no se fomenta mucho más la medicina preventiva por excelencia.

En los documentales de la televisión solemos quedarnos estupefactos, con razón, ante las maravillas que son capaces de hacer los animales, aun siendo algunos tan chiquitines y frágiles; ¿y nosotros, qué?!

Los humanos somos los peores depredadores que existen en el planeta Tierra, nuestra madre tierra. En general, no hemos

personas que llegan como almas en pena, ¡oh milagro!, salen de las sesiones en un estado que no tiene nada que ver con aquél en que entraron.

Me jubilo a los 65 años, después de haber estado más de 15 años trabajando y disfrutando con la Microgimnasia, y tengo la certeza de que continuaré aplicándome sus conocimientos en el quehacer diario.

Ma. Rosa Subarroca Erill
Educatora Corporal en Microgimnasia

NOVEDAD



www.facebook.com/SistemaARC



www.twitter.com/SistemaARC

NOVEDAD
NOVEDAD
NOVEDAD

Lista de asociados 2015

Para más información, www.sistema-arc.com

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

	POBLACIÓN	TERAPEUTA	TELÉFONO CONTACTO	MÉTODO TERAPÉUTICO	
Andalucía	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	MARÍA 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	MARÍA 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	
	PALMA	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	
Castilla León	VALLADOLID	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	SALAMANCA	SERGIO RUIZ DIAZ	678.498.054	MIC	
Catalunya	AIGUAFREDA	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
	ALELLA	MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC	
	AVIÀ	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC	
	ALCARRÀS	SANDRA VALLS MORET	659793082	MIC	
	BADALONA	MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC	
	BANYOLES	CARME MARTÍ GIRÓ	972.573.471	MIC	
	BARCELONA	ANNA VILA SAFONT	652812896	MIC	
		Ma CARME ALEGRE GINER	933.113.424 / 649.997.077	MIC	
		MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC	
		NATIVIDAD PENA PENA	934.233.443 / 620 61 38 42	MIC/MRC/GRA	
		ORIO L 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	
		INOCENCIA GONZALEZ INFANTE	934238027 / 626719460	MIC	
		SÍLVIA PALLEROLA MORERA	639.169.384	MIC	
	CENTELLES	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
	CERDANYOLA DEL VALLÈS	DOLORS GARDENAS MARTINEZ	664287764	MIC/MRC/GRA	
		ROSANA OTERO GARCIA	935.921.526 / 652.018.411	MIC	
	CORBERA LLOBREGAT	CARMEN GRASA GARRIDO	654905007	MIC	
		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	MÓNICA 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	
	L'ESQUIROL	MARTA TORRAS MANSO	938.568.381 / 626.870.247	MIC	
	LLEIDA	NÚRIA GABERNET SOLÉ	606.662.207	MIC	
	MANRESA	ANNA VILA SAFONT	652812896	MIC	
	MATARÓ	MARÍA DOLORES GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC	
	MOLLERUSSA	GEMMA LLODÉS SERRA	606.666.609	MIC	
		MARTA LLODÉS SERRA	973.600.954 / 608.062.449	MIC	
	MONTMAJOR	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC/MRC/GRA	
	PONT DE SUERT	MARÍA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA	
		SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	MIC/MRC/GRA	
	REUS	CARME BALANA CABRÉ	699.827.382	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	
	RIPOULET	MARI CARMEN FUNES ORTIZ	935.804.315 / 663.596.131	MIC	
	SABADELL	DOLORS GARDENAS MARTINEZ	664.287.764	MIC/MRC/GRA	
		MAITE BERTRAN CASAS	678.413.587	MIC	
	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 HIPOLIT VOLTREGÀ	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC	
	SANT MARTÍ CENTELLES	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA	
	SANT MIQUEL DE BALENYÀ	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC	
	STA.PERPETUA DE MOGODA	ANTONIA ALTAYÓ BONET	931826370 / 646588197	MIC	
	SANT VICENÇ CASTELLET	MONTSERRAT BERTRAN FOLCH	670.435.462 / 938.330.999	MIC	
	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		JESUS SAENZ CASQUERO	619.354.997	MIC	
ZARAUZ	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 COALICIÓN D'ENTITATS PROFESSIONALS DE TERÀPIES NATURALS, FEDERACIÓ CATALANA.

3000.01.2015

www.silviadisensys.net

Masaje Restaurador Corporal
Microgimnasia
Gravitoterapia

MRC
MIC
GRA