

# 04

revista semestral  
noviembre del dos mil diez

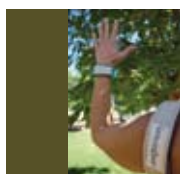
sistema  
**ARC**  
análisis restaurador corporal

ejemplar  
gratuito

revista de divulgación  
del sistema ARC

# El masaje restaurador corporal

Restableciendo la energía del cuerpo



## Compresor-estabilizador Harmónica

Para una óptima movilidad articular

## Cuarta buena costumbre

Desenrollar el espinazo



## Entrevista

a Johan Cruyff



## Editorial

# Mujeres que corren con los lobos

En este cuarto número de la revista, os invito a reflexionar sobre el cuerpo a través de la lectura de un fragmento del libro *Mujeres que corren con los lobos* enviado a la redacción por nuestra compañera Jackie Boudigou. ¡Gracias Jackie!

*“Muchas personas tratan su cuerpo como si fuera su esclavo, o quizá lo tratan bien pero le exigen que cumpla sus deseos y caprichos como si en el fondo fuera su esclavo.*

*Algunos dicen que el alma facilita información al cuerpo. Pero imaginemos por un instante qué ocurriría si el cuerpo facilitara información al alma, la ayudara a adaptarse a la vida material, la analizara, la tradujera, le facilitara una hoja en blanco, tinta y una pluma con la cual pudiera escribir sobre nuestras vidas. **¿Y si, como en los cuentos de hadas de las formas cambiantes, el cuerpo fuera un dios por derecho propio, un maestro, un mentor, un guía oficial? ¿Qué ocurriría entonces? ¿Es sensato pasarse toda la vida castigando a este maestro que tiene tantas cosas que dar y enseñar? ¿Queremos pasarnos toda la vida dejando que otros quiten el mérito a nuestro cuerpo, lo juzguen y lo consideren defectuoso? ¿Somos lo bastante fuertes como para rechazar la línea telefónica compartida y escuchar con verdadero interés lo que dice el cuerpo como si este fuera un ser poderoso y sagrado?***

*La idea que en nuestra cultura se tiene del cuerpo como simple escultura es errónea. El cuerpo no es de mármol. No es ésa su finalidad. Su finalidad es proteger, contener, apoyar y encender el espíritu y el alma que lleva dentro, ser un receptáculo de la memoria, llenarnos de sentimiento, ése es el supremo alimento psíquico.*

*(...) Sin el cuerpo no existirían las sensaciones del cruce de los umbrales, no existiría la sensación de elevación ni la de altura e ingravidez. Todo esto procede del cuerpo. El cuerpo es la plataforma de lanzamiento del cohete. En su cápsula el alma contempla a través de la ventanilla la misteriosa noche estrellada y se queda deslumbrada.”*

(Clarissa Pinkola Estés, *Mujeres que corren con los lobos*, Ediciones B, Punto de Lectura, 2001, 8ª edición, julio 2003, pág. 335)

**Mònica Tarrés Campá**



El Sistema ARC engloba un conjunto de métodos de corrección corporal que se apoyan en tres premisas fundamentales cuya finalidad es lograr una mejora en la educación corporal del individuo y su avance paulatino hacia la curación:

- La reconstrucción corporal, que requiere de una tarea conjunta entre el especialista y el paciente.
- La concepción íntima del cuerpo como un todo, formado por la parte física (soma) y la mental (psique): un conjunto armónico, interdependiente y maravilloso.
- Una parte del cuerpo no puede ser correctamente restaurada sin la debida atención al concepto integral de unidad.



# Masaje restaurador corporal

Restablecimiento de la energía corporal

El masaje restaurador corporal es un método terapéutico especializado que permite, mediante manipulaciones de la musculatura y de sus fascias y con posturas muy precisas de estiramiento global de la cadena muscular posterior y de sus cadenas complementarias (brazos, piernas, etc.), no solo eliminar el síntoma superficial, sino también localizar

desarrollado. Por todo ello, solo un restaurador corporal formado en la Escola Sistema ARC puede realizar el masaje restaurador corporal. El masaje se efectúa en sesiones de aproximadamente una hora de duración, de manera individualizada.

## OBJETIVOS:



el origen del problema. Es preciso señalar que este tipo de masaje requiere la participación activa del cliente (atención, respiración, movimientos, postura, etc.) Gracias al trabajo interconectado, pueden llegar a desbloquearse estructuras corporales internas, eliminar disfunciones arraigadas, reequilibrar la energía del organismo e iniciar un camino de retorno hacia la morfología original de la persona.

Es imprescindible actuar sin forzar, adaptarse al ritmo del cliente y permitir la expresión de todas las sensaciones y reacciones psicocorporales que surjan durante la sesión, reservando un espacio de reposo final para asentar el trabajo

- Mejora de hábitos corporales.
- Cuidado de las articulaciones.
- Mejora de la espalda.
- Evitar desequilibrios compensatorios (origen de las lesiones).
- Eliminar la rigidez y los acortamientos musculares.
- Aumentar el rendimiento corporal.
- Aumentar la conciencia corporal y la propiocepción.

**Dr. Joaquim Murt i Palau**

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona





# Compresor-estabilizador Harmónica

## ¿Qué es?

Se trata de un dispositivo en forma de banda alargada que incorpora una sección transversal tubular ligeramente elástica y se prolonga por los extremos de dicho cuerpo mediante sendas alas flexibles, que permiten abrocharlo con una amplitud graduable.

## ¿Cómo actúa?

Aprovechando la movilidad articular a través de la musculatura, el dispositivo efectúa un masaje constante — acción compresora y estabilizadora— sobre la articulación y los tendones, con la finalidad de equilibrar su funcionalidad y aumentar su flexibilidad o, lo que es lo mismo, disminuir su fatiga. Como consecuencia de todo ello, disminuyen los dolores articulares y mejora la movilidad.

## ¿Cómo se coloca?

Es indispensable hacer coincidir la sección tubular elástica del compresor-estabilizador con las regiones ricas en tejido tendinoso de las diferentes articulaciones corporales (rodillas, codos, hombros, zona inguinal, tobillos, etc.) y sujetar los extremos del mismo mediante el velcro en la zona opuesta de la articulación.

No aplicarlo con demasiada presión; ante un exceso de ella, es mejor aflojarlo un poco.

Si hay varices, evitar que el dispositivo incida directamente sobre ellas; si son importantes, mejor no usarlo.

## Efectos

**RODILLA:** Incidencia en la musculatura isquiotibial, poplítea y del tríceps sural.

Incidencia en el cuádriceps, el tendón rotuliano y la cabeza del peroné.

Efecto equilibrador en artrosis de rodilla y en toda disfunción mecánica (genu valgum, genu varum, recurvatum), ligamentosa (cruzados, laterales) y de meniscos de la articulación.

**CODO:** Incide en la musculatura del brazo y antebrazo. Efecto equilibrador en casos de epicondilitis (codo del tenista) y epitrocleititis (codo del jugador de golf).

**INGUINAL:** Incide en la musculatura de la región pélvica. Efecto equilibrador en casos de disfunciones e impotencia funcional de la cadera y del pubis.

**TOBILLO:** Incidencia sobre los tendones y fascias de la zona (de Aquiles, peroneos, etc.). Equilibrador en caso de esguinces y distensiones, espolones calcáneos y fascitis plantar.

**MUÑECA:** Incidencia en la musculatura flexo-extensora de la mano.

Ayuda en el síndrome del túnel carpiano y en caso de disfunciones palmares y metacarpianas.

**HOMBRO:** Equilibrador del hombro, omóplato y brazo. Ayuda en el síndrome del hombro congelado, así como en sus fases previas.



## Advertencias sobre su uso

Generalmente requiere un periodo de adaptación.

Puede usarse durante todo el día. No debe colocarse por la noche para dormir.

**Dr. Joaquim Murt i Palau**

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona

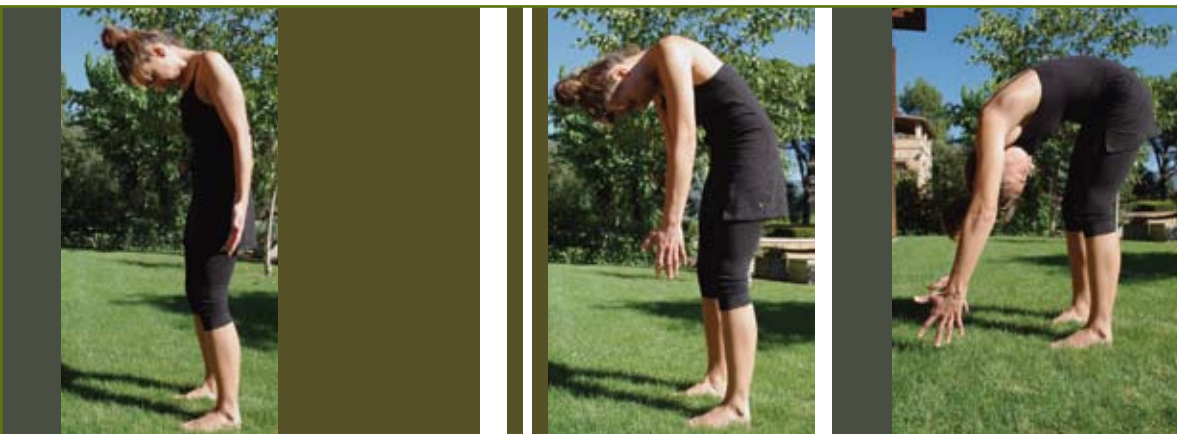


# Cuarta buena costumbre

## Desenrollar el espinazo

El espinazo se estructura en suaves curvas que actúan como muelles. Por su canal interior discurre la médula espinal, de la que emergen las raíces del sistema nervioso. En esta zona la musculatura debería ser y estar siempre flexible para permitir que nos inclinemos hacia delante y un poco hacia atrás, así como hacia los lados y rotar a derecha e

- Inspire por la nariz y, al soltar lentamente el aire por la boca (como exhalando un largo suspiro), descienda la mirada lentamente hacia el suelo y a la vez vaya incurvándose hacia delante —vértebra a vértebra, como si su espinazo fuera una de esas lámparas flexo de sobremesa—.



- Con los hombros sueltos y los brazos colgando, aproveche la exhalación para ir desenrollando cervicales, dorsales y lumbares hasta llegar al coxis, llevando la mirada hacia el pubis a la vez que mantiene las rodillas en suave flexión y ligeramente rotadas hacia fuera (para evitar

izquierda. El problema surge cuando, por la prisa cotidiana, no prestamos la suficiente atención a nuestras posturas, a la forma de caminar, a nuestra respiración, etc., y dicha musculatura se va tensando y acortando.

Una muy buena manera de flexibilizar toda la musculatura posterior es **DESENROLLAR EL ESPINAZO**. Sí, sí, lo ha leído bien.

### Le propongo lo siguiente:

- Póngase con los pies paralelos y separados (a la anchura de las caderas); las rodillas un poco flexionadas, con las rótulas en ligera tendencia a girar hacia el exterior y el pubis levemente proyectado hacia delante; brazos sueltos a los lados del cuerpo; mirada al frente —en el horizonte—, y deje la mandíbula suelta.

su rotación interna).

- Cuando sienta que está listo/a para subir, flexione un poco más las rodillas y, poco a poco, vaya recuperando la postura inicial, apilando una vértebra sobre la otra, empezando por el coxis y siguiendo por las lumbares, dorsales y cervicales, muy lentamente y acompañándose de la exhalación.

- Cuando llegue arriba, suelte un **BUEN SUSPIRO**. Manténgalo y disfrute de este “rico y ecológico” estiramiento por unos momentos... Si es capaz de repetir este **DESENROLLAMIENTO** como mínimo **UNA VEZ AL DÍA...** su cuerpo se lo agradecerá y usted se convertirá en una persona

**¡ENROLLADA del todo! ¡ENHORABUENA!!!!**

Inspirado en el libro de Toni Munné *El amanecer del cuerpo*  
**Silvia Pallerola Morera**  
Educatora Corporal en Microgimnasia

# Entrevista

A JOHAN CRUYFF (marzo 2010)

Johan Cruyff se inició en el método del masaje restaurador corporal (MRC) en el año 2007 y ahora, casi tres años después, nos cuenta su experiencia.



## —¿Qué te llevó al masaje restaurador corporal?

—Primero de todo, que era algo nuevo para mí. Y si hay algo nuevo siempre quiero probarlo, para ver si me siento bien o simplemente para experimentarlo. Puedo decir que casi todo lo que existe en este campo lo he probado; aunque, lógicamente, eso es natural por mi trayectoria profesional. Este masaje era una cosa nueva para mí y me gustó y me gusta mucho: además de descubrir, me gusta cuidarme y mantenerme.

## —¿Qué ha sido significativo para ti de la técnica del masaje restaurador corporal?

—La sensación resultante. Cuando te dan un masaje, el masaje puede ser profundo o relajante, pero al cabo de un tiempo ya empieza el dolor otra vez. En cambio, el masaje restaurador corporal parece que sea más profundo, como si fuéramos más al origen; entonces, para mí es como si hicieras dos o tres técnicas diferentes en una: no es un masaje masaje, no es una manipulación como aquellas a las que estoy acostumbrado; es como un poco de todo integrado y te relaja mucho.

## —Además de relajarte, ¿qué otros beneficios te aporta?

—La liberación del dolor. Para mí, si tienes algún dolor es señal de que hay algo malo en alguna parte del cuerpo, y todas las partes que están conjuntadas con ese trozo del cuerpo van a acabar sufriendo también dolor. Quizás el ejemplo más fácil es si tienes algo en la espalda: la espalda va a compensarse uno o dos meses escondiendo el dolor... hasta que tienes tanto ahí y en otras partes del cuerpo que vas a mirar qué ocurre. Cuando reequilibras una parte, el resto también se arregla. Nunca hay una parte del cuerpo que está sola por sí misma, aislada del resto: siempre está conectada con otras partes. Y esto es lo que te da más relajación, menos dolor, más soltura: que cuando te sueltas aquí, también se suelta allá.

## —¿Has notado algún cambio a nivel postural después de tus sesiones de MRC?

—Sí, sobre todo en las primeras sesiones. Ahora siento el cuerpo más suelto y ligero.

### Mònica Tarrés Campà

Terapeuta Corporal en el Sistema ARC

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)



# Toma de conciencia para el estiramiento vertebral

Esta propuesta pretende invitarle a sentir las posibilidades del estiramiento vertebral.

Sentado en un taburete, sitúe la parte posterior de la cabeza, la espalda y la región lumbar pegados a la pared. Las manos deben descansar sobre los muslos con las palmas mirando hacia arriba. Los hombros deben estar sueltos y la respiración debe ser calmada y centrada en la espiración.

Permanezca sentado, con los glúteos bien apoyados sobre el taburete. En el momento de la espiración, intente crecer por la coronilla hacia el techo, sin separar la cabeza de la pared o, lo que es lo mismo, llevando ligeramente la punta de la nariz hacia el pecho, pero evitando que las

lumbares se despeguen de la pared.

Sienta su espalda: la columna se estira, las curvaturas lumbar y cervical se suavizan, los músculos del abdomen se tonifican, los músculos de la espalda se alargan y las vértebras se separan desde el sacro hasta el occipital.

Mantenga esta posición de estiramiento durante unos segundos, mientras inspira y expira lentamente. Después, deshaga poco a poco el estiramiento para volver a realizarlo las veces que considere oportuno. Su cuerpo se lo agradecerá.

**Llorens Arroyo.** Educador Corporal en Microgimnasia

escuela sistema arc

## Fechas de las próximas formaciones

Curso base Sistema ARC

**MICROGIMNASIA e INTRODUCCIÓN AL MASAJE RESTAURADOR CORPORAL**

Inicio: 1-2 Oct. 2011  
5-6 Nov. 2011  
Residencial del 3 al 8 Dic. 2011  
11-12 Feb. 2012  
30-31 Marzo y 1 Abr. 2012  
11 al 13 Mayo 2012  
6 al 8 Julio 2012  
Final: Residencial del 8 al 13 Sept. 2012

Ciclos formativos de **MASAJE RESTAURADOR CORPORAL**

**Primer ciclo: Básico. Tronco y cuello.**

8 al 10 Abril 2011

**Segundo ciclo: Cintura escapular y brazos.**

9 al 11 Sept. 2011

**Los tres ciclos restantes están**

pendientes de concretar fechas.



# Lista de asociados 2010

Para más información, [www.sistema-arc.com](http://www.sistema-arc.com)

	POBLACIÓN	TERAPEUTA	TELÉFONO CONTACTO	METODO TERAPÉUTICO	
<b>Aragón</b>	ANGÜÉS	NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC	
	BARBASTRO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	BENASQUE	MARIA GUASCH SORS	667686800	MIC/MRC/GRA	
	CAMPO	SERGI CUBOTA BORJA	637078786	MIC/MRC/GRA	
	CASTEJÓN DE SOS	MARIA GUASCH SORS	667.686.800	MIC/MRC/GRA	
	GRAUS	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA	
		SERGI CUBOTA BORJA	637078786	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	
	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	EMILIO CANTÓ MARTÍNEZ	615683736	MIC	
		Mª JOSÉ ARNAU SIMÓN	696.916.384	MIC/MRC/GRA	
	TIERRANTONA	SERGI CUBOTA BORJA	637078786	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 / 976.398.180	MIC		
	ROSARIO MAINAR GIMENO	976.093.319 / 615.589.548	MIC		
	NUUR YDALGA PALACIO	974.260.259 / 676.357.323	MIC		
	SERGI CUBOTA BORJA	637078786	MIC/MRC/GRA		
	VILLANUEVA			MIC/MRC/GRA	
<b>Baleares</b>	ARTÀ-MALLORCA	JOANA GELABERT ZUZAMA	971.836.809 / 625.512.114	MIC/MRC/GRA	
	SANT LLUIJS-MENORCA	MARCEL-LA MONTSERRAT BOSCH	686.237.876	MIC	
		MONTSERRAT BENITO RUIZ	651.306.275	MIC	
<b>Canarias</b>	LAS PALMAS	TERESA OJEDA GARCÍA	928.672.636 / 928.624.974	MIC/MRC/GRA	
<b>Cantabria</b>	SANTANDER	JESÚS VALVERDE REYES	629.490.111	MIC/MRC/GRA	
<b>Castilla León</b>	VALLADOLID	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA	
	SALAMANCA	SERGIO RUIZ DIAZ	678.498.054	MIC	
<b>Catalunya</b>	AIGUAFREDA	MÓNICA 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 BOSSOMS	938.246.095	MIC	
	BADALONA	ROSA HINOJOSA GARCÍA	649.799.041	MIC	
	BANYOLES	CARME MARTÍ GIRÓ	972.573.471	MIC	
	BARCELONA	JORDI BAEZA MENA	934.495.546	MIC/GRA	
		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	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	
	LES BORGES DEL CAMP	Mª FE 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 VALLÈ SÁNCHEZ	616.159.943 / 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 BALANÀ CABRÉ	699.827.382	MIC/MRC/GRA	
		MONTSANT CERVERA BALANÀ	977.321.909	MIC/MRC/GRA	
		TERESA PERPINYÀ VALLÈS	977.310.418 / 654.658.279	MIC/MRC/GRA	
		TERESA RIBES MARTI	977.751.169	MIC/MRC/GRA	
	RIPOLLET	MARI 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	MIC/GRA	
		ISABEL MARTÍNEZ CARRASCOSA	937.460.042 / 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	936.523.389 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA	
	SANT CELONI	TERESA SOLA MENDOZA	938.670.301	MIC	
	SANTA CRISTINA D'ARO	ROSANA JIMÉNEZ MORENO	972837220	MIC/MRC/GRA	
	SANT ESTEVE GUÀLBES	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	MÓNICA 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	MÓNICA 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	
	<b>Euskadi</b>	BILBAO	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680706595	MIC/MRC/GRA
			PATXI BEITIA ZAMALLOA	944.238.551	MIC/MRC/GRA
	<b>C. de Madrid</b>	MADRID	CRISTINA NÚÑEZ VICIANA	629.743.979	MIC/MRC/GRA
			MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
	<b>C. de Murcia</b>	YECLA	MARISOL AZORÍN DEL VALLE	670.341.672	MIC/MRC/GRA
<b>Comunidad Valenciana</b>	BÉTERA	SUSANA SAEZ SÁNCHEZ	615.932.758	MIC/MRC/GRA	
	CASTELLÓ	SALVADOR SÁNCHEZ CAZADOR	964.224.110	MIC/MRC/GRA	
	VALENCIA	ASCENSIÓN LOZANO LORCA	963.408.234./625.017.927	MIC	