

# 07

revista semestral  
diciembre de dos mil doce

sistema  
**ARC**  
análisis restaurador corporal

ejemplar  
gratuito

revista de divulgación  
del sistema ARC

# Micromasaje

El masaje especializado del sistema ARC



## Recuperar las cicatrices

Restaurar el internet del cuerpo

## Mesa pupitre Harmónica



## Buena costumbre

Hacer muecas

## Editorial



Tengo la sensación de que estamos viviendo un momento de cambio importante, en el que todo lo que no funciona parece saltar por los aires. Mientras las diferencias se sitúan en extremos más y más distantes y la crisis continúa y se acentúa, de nada sirven las teorías sociales, políticas o económicas... hasta el momento, ya que constantemente estamos criticando, persiguiendo o justificando la situación. **¿Hasta cuándo?** Hasta que reconozcamos el principio de vida que somos y nos planteemos preguntas como **“¿A qué me conduce todo esto? ¿qué me esta proponiendo esta situación?”**

Nuestro cuerpo funciona de la misma manera, y las preguntas anteriores pueden hacerse también frente a las incomodidades, tensiones y dolores que el cuerpo manifiesta. La información está guardada en las células y un trabajo consciente —a través del micromasaje, el masaje restaurador, la gravitoterapia o la microgimnasia— puede ayudarnos a integrar la oscuridad con la luz, a alcanzar ese punto donde los opuestos se encuentran y liberar el momento de crisis para renacer a una nueva realidad que nos permita vivir y amar profundamente el principio de vida en nosotros, en el otro y en el mundo.

**Mònica Tarrés Campà**

El cuerpo humano se halla envuelto, contenido, conectado y comunicado, formando una especie de internet corporal, por medio del tejido conjuntivo, llamado también fascia.

Robert Fulford, médico osteópata, afirma que “la fascia de todo el cuerpo es una sola pieza enrollada, llena de pliegues. Si en cualquier parte de ella se produce un encogimiento, se deforma toda la tela; de ahí que cambios locales puedan tener efectos generales.”

### LA CIUDAD PARTIDA

Tiempo atrás mi barrio, el de Sant Andreu, así como los de El Clot y Sant Martí, estaban desgraciadamente partidos por la avenida Meridiana, que constituía una auténtica cicatriz que dividía la ciudad de Barcelona y separaba los barrios del lado mar y del lado montaña que la flanqueaban.

Josep M. Espinàs, en *Vuit segles de carrers de Barcelona* (Destino, 1974) hablaba así de ella: “La famosa Meridiana, calle frustrada y falsa autopista, aceptada por Barcelona con una pasividad culpable, destruye la unidad de los barrios que atraviesa y consigue irritar a la vez a automovilistas y a vecinos.”

La avenida Meridiana era una grave herida infligida a los barrios mencionados, a los que dividía irremediamente. Con la construcción de dicha vía disminuyó la comunicación entre la gente y las familias, los establecimientos —tiendas de todo tipo, bares, cafés, etc.— perdieron buena parte de sus clientes habituales y la intercomunicación y el intercambio social —fiestas mayores, celebraciones religiosas, etc.—, fáciles y frecuentes hasta entonces, desaparecieron.

Practicar una profunda incisión a la ciudad no deja de ser una agresión que modifica y altera para siempre la unidad y las relaciones entre sus ciudadanos próximos y lejanos. Este ejemplo de la ciudad de Barcelona puede utilizarse como metáfora para el cuerpo humano.

Generalmente, un dolor muscular es el reflejo de un problema lejano; por ello se cae fácilmente en el error de querer solucionar el síntoma, cuando la causa a tratar es



# Recuperar las cicatrices

remota y no manifiesta. De ello se deduce que cualquier tratamiento de restauración corporal deba tener un alcance global: todo lo que hacemos de manera local (síntomas) será siempre un parche, por lo que hay que buscar el origen del malestar (causa) por todo el cuerpo con paciencia y con conocimiento del juego compensatorio del entramado miofascial, hallarlo y poner el remedio adecuado.

Si todo esto ocurre en cuerpos no afectados por algún accidente o alguna operación, pensemos qué debe de suceder cuando un cuerpo debe someterse a una intervención

## RESTAURACIÓN CORPORAL

La restauración corporal de cicatrices y/o injertos comienza por la piel, el tejido más superficial del cuerpo; así, inicialmente se centra en los alrededores de la cicatriz o el injerto a fin de ir recuperando el tono y el movimiento fascial adecuados. A medida que mejore la calidad miofascial, se añaden micromanipulaciones de mayor profundidad.

Este trabajo de restauración miofascial debe efectuarse con mucha paciencia, cuidado y comprensión, ya que el cliente puede revivir con fidelidad la situación pasada —accidente,



quirúrgica: internamente, todo lo que conlleva la cirugía —cortes, suturas, extirpaciones, trasplantes, etc.— y las cicatrices consecuentes constituyen una intensa agresión para el cuerpo y la persona.

Las heridas causadas por un accidente o por una intervención quirúrgica crean y transmiten tensión, lo que hace que la fascia espese y se acorte, y que pierda el tono y la elasticidad original, así como su capacidad de transmisión fluida en todas direcciones.

Ya de por sí la mayoría de las personas tienen tanto el tejido conjuntivo como los músculos, tendones y órganos que dicho tejido recubre demasiado duros, compactos, rígidos y comprimidos, lo que restringe seriamente el movimiento miofascial y genera problemas musculares y articulares. Si a esta condición descuidada y anómala de la fascia le añadimos la agresión de una intervención quirúrgica o de un traumatismo incisivo, el espesamiento resultante disparará el drama miofascial, lo que incrementará la pérdida de eficacia mecánica de los movimientos miofasciales de deslizamiento, conexión, correspondencia y comunicación y de los múltiples procesos metabólicos corporales.

operación—. El drama vivencial está inevitablemente grabado en la carne, en el tejido conjuntivo, y, por lo tanto, guardado en el subconsciente. Por este motivo y para su deseable solución, es imprescindible la colaboración y una toma de consciencia de la persona en relación con su problema.

No podemos descuidar una cuestión tan importante como son las posturas y la colocación del paciente durante el tratamiento. Hay que tener en cuenta que cada pequeña liberación de la rigidez y aislamiento de las cicatrices y de los injertos se transformará en una recuperación, pequeña pero muy importante, de la perdida fluidez cinética de los músculos, para lo cual conviene que el paciente no encuentre, en su camino de extensión miofascial, ningún obstáculo ocasionado por compensaciones y posturas inadecuadas.

**Tomar consciencia de la necesidad de recuperar las cicatrices, y actuar en consecuencia, es devolver al cuerpo gran parte de algo de lo que ha quedado privado. Es colaborar en la recuperación de su equilibrio y del bienestar corporal, psíquico y emocional.**

Extracto de un escrito de **Antoni Munné Ramos**

# Micromasaje

## Profundizando en el masaje restaurador

El micromasaje es un método terapéutico especializado que se sustenta en técnicas de masaje muy minuciosas; es una extensión del masaje restaurador corporal, aplicado con las manos a zonas muy concretas del cuerpo humano con el fin de devolverle el equilibrio perdido.

Trabajando sobre el tejido conjuntivo con el micromasaje, y con la colaboración del paciente, se van flexibilizando todas las estructuras corporales. Hay que tener en cuenta que se aplica a zonas muy íntimas y sensibles, relacionadas con sentimientos profundos, lo que favorecerá la recuperación corporal y psicoemocional del individuo.



**Técnica  
de  
masaje  
muy minuciosa**



En el polo superior, correspondiente a la zona encefálica y facial, el micromasaje se aplica en el cráneo; y en el polo inferior, en el sacro y el coxis.

En el polo superior observamos la caja ósea craneal, formada por segmentos individuales conectados entre sí por uniones o suturas, que deben mantener cierta flexibilidad y movimiento. Asimismo, en el polo superior existen una serie de espacios aéreos —las cavidades oculares, nasales, auditivas, bucal y de la articulación temporo-mandibular— que necesitan de su espacio natural y deben estar libres de tensiones musculares. Liberándonos de dichas tensiones podemos conseguir el reequilibrio y aliviar disfunciones tales como la miopía, los problemas de ortodoncia, sinusitis, ronquera, artrosis mandibular, bruxismo, etc.

En cuanto al polo inferior, el sacro y el coxis deben favorecer el correcto equilibrio espinal, que augura una existencia saludable y feliz en general, y a la madre gestante, en concreto, un buen embarazo y una comunicación adecuada con el feto.

### Aplicaciones

El micromasaje es especialmente útil frente a las siguientes dolencias:

- Desviaciones de coxis
- Sacralgias y sacroileítis
- Radiculalgias sacras
- Desviaciones del tabique nasal
- Ronquera
- Sinusitis
- Problemas en la articulación temporo-mandibular (bruxismo, artrosis)
- Mala posición dental y/o del paladar
- Acúfenos
- Cicatrices, por pequeñas que sean, accidentales o postquirúrgicas

### Dr. Joaquim Murt i Palau

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona



# Séptima buena costumbre

## Hacer muecas

¿Cuánto tiempo hace que no le sacas la lengua a alguien? Pues es una pena, porque te estás negando una excelente oportunidad de hacerte un *peeling* natural y gratis.

Hacer muecas y sacar la lengua es una excelente gimnasia bucal, facial y craneal; y, aunque parezca increíble, ponerse el dedo en la nariz —¡no hace falta hacerlo en público!— reblandece y suaviza las fosas nasales y acondiciona los conductos respiratorios.

de hecho, cuanto menos sentido tengan, mejor: incluso puedes inventar un idioma y hablarte en diferentes tonos. La idea es que te dediques unos minutos a ti, totalmente libre y sin prejuicios.

Seguro que estarás pensando que me he vuelto loca, ¿no? No lo juzgues: experimentalo y luego me lo cuentas, ¿de acuerdo? Esta experiencia te puede reconectar con una parte muy profunda de ti que hace tiempo que no sacas.



Todos estos son gestos instintivos que de forma natural hacen los niños para su desarrollo y mantenimiento corporal. ¿Qué tal si volvemos a ser todos como críos?

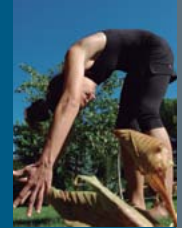
Te propongo que cada mañana, frente al espejo, hagas unas cuantas muecas, sin vergüenza; que sean muchas y muy variadas: con los ojos, la nariz, las orejas, la boca, la barbilla, etc., pero, eso sí, creciendo un pelín por la coronilla y bajando un poquito la nariz para estirar la nuca. Ríete de ti y contigo, sácate la lengua y acompaña esta actividad con gestos y palabras, aunque sean sin sentido;

Así mejorará tu autoestima y tu autoaceptación... ¡y desaparecerán las arrugas! Sí, sí, ríete: dicen que quien ríe el último, ríe dos veces ¿Cuántas veces te vas a reír tu... contigo?

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

**Silvia Pallerola Morera**

Coach personal y educadora corporal en Microgimnasia



# La conciencia individual y de grupo a través de la microgimnasia

La complicidad que genera nuestra conexión con el propio cuerpo; la atención, la recepción de sus mensajes; las endorfinas que se van elaborando y que nos envuelven en un caudal de energía sutil y poderoso a la vez en el mismo proceso corroboran en todas y cada una de nuestras sesiones de microgimnasia que existe una gran conciencia de grupo, que nació cuando descubrimos a la vez, aunque cada una en su momento, que podíamos interactuar con el complejo sistema de nuestro cuerpo y que, concentrando mente y respiración, podíamos llegar a alcanzar muchos de los objetivos proyectados con anterioridad.



Cuando hacemos un círculo para efectuar un desenrollamiento de columna juntas, con las manos entrelazadas, se hace evidente que existe un hilo que nos une y que crea una poderosa comunión, como si de una liturgia religiosa se tratara cada semana: **somos y nos sentimos el equipo de la micro.**

**Cristina Alberni**

Practica la microgimnasia en Alella

## Escola Sistema A.R.C

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

### CALENDARIO

9 y 10 febrero 2013

9 y 10 marzo 2013

Residencial del 2 al 7 de abril 2013

4 y 5 mayo 2013

7 al 9 junio 2013

5 al 7 julio 2013

6 al 8 septiembre 2013

Residencial del 24 al 29 septiembre 2013

El pasado septiembre del 2012, la 10ª promoción de alumnos de la Escola Sistema ARC finalizó el curso de formación base en el Sistema ARC: Microgimnasia. En esta ocasión coincidieron alumnos del País Vasco, Navarra, Andalucía y Cataluña, de lo que la escuela se congratula de cara a la expansión del sistema por toda la geografía estatal. Ni que decir tiene que el curso resultó provechoso y enriquecedor en todos los aspectos.

Igualmente finalizó la 8ª promoción de Restauradores Corporales de la Es tema ARC. Los alumnos que asistieron a los diferentes ciclos formativos de Masaje Restaurador Corporal habían superado con anterioridad el curso base, requisito requerido por la Escola para poder acceder a ellos.



# Mesa pupitre

## HARMÒNICA

Si la ergonomía trabaja sobre la adaptación de la máquina a las condiciones psicológicas y anatómico-fisiológicas del hombre, la mesa-pupitre Harmònica tiene plenamente en cuenta este binomio hombre-máquina.

### ¿Por qué nace la mesa-pupitre Harmònica?

Por la necesidad de hallar un soporte adecuado para trabajar en una mesa.

### ¿Cuál es la mejor posición para trabajar en una mesa?

La que mantiene el cuerpo y la cabeza en una posición aplomada, que no permita el desplazamiento hacia delante e inclinado en busca de la horizontalidad de la mesa convencional.

**La mesa-pupitre Harmònica, como complemento auxiliar de sobremesa, es plegable y transportable, y multiposicional, ya que se puede estabilizar en diferentes ángulos o posiciones de trabajo, desde los 0° a los 45°, sobre cualquier mesa estándar.**

La mesa-pupitre Harmònica es una herramienta ergonómico-terapéutica porque evita las consecuencias perjudiciales de una jornada ardua de estudio o de trabajo de oficina con muebles impropios. Las posturas y gestos incongruentes y variados que se generan durante un día de trabajo en condiciones ergonómicas adversas conllevan el acortamiento y

la contracción de los músculos del cuello y de la arteria vertebral, y alteran el mecanismo de la articulación atlanto-occipital, con los consiguientes efectos nocivos para los órganos de la vista y del oído. Todo ello deriva en cefaleas, artralgias, dolor de espalda y agotamiento emocional y, en definitiva, provoca una situación de malestar cuyo origen muchas veces se desconoce.

La mesa-pupitre y la silla Harmònica se complementan para trabajar en una postura somática apropiada. Así, la mesa-pupitre guía la dirección natural de la mirada hacia el horizonte visual sin forzar la inclinación de la cabeza y permite variar la distancia focal, algo muy necesario para la vista; la silla, por su parte, nos acerca y mantiene en la postura natural original del ser humano al sentarse. La combinación de ambas compone una sinfonía de buenas acomodaciones corporales.

**El diseño de la mesa-pupitre Harmònica la hace especialmente indicada para estudiantes, dibujantes, escritores, lectores e informáticos.**

La mesa-pupitre Harmònica, diseñada por Antoni Munné, está construida artesanalmente, con madera maciza y enclavillados de madera, y protegida con barniz natural.

### Dr. Joaquim Murt i Palau

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona

**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)

# Lista de asociados 2013

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

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

	POBLACIÓN	TERAPEUTA	TELÉFONO CONTACTO	MÉTODO TERAPÉUTICO
<b>Andalucía</b>	MÁLAGA	VERÓNICA SALIDO URBANEJA	627.516.216	MIC
<b>Aragón</b>	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
		MONTERRAT 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
	VILLANOVA	SERGI CUBOTA BORJA	637.078.786	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	
<b>Balears</b>	ARTÀ-MALLORCA	JOANA GELABERT ZUZAMA	971.836.809 / 625.512.114	MIC/MRC/GRA
	SANT LLUIS-MENORCA	MARCEL·LA MONTERRAT BOSCH	686.237.876	MIC
		MONTERRAT 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 DÍAZ	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
	BANYOLES	CARME MARTI GIRO	972.573.471	MIC
	BARCELONA	Mª CARME ALEGRE GINER	933.113.424 / 649.997.077	MIC
		MARIA GARCIA RUIZ	606.706.032	MIC
		NATIVIDAD PENA PENA	934.233.443	MIC/MRC/GRA
		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
		DIANA OLIVER FERNANDEZ	93-4764240 / 676.180.448	MIC/MRC/GRA
		SÍLVIA PALLEROLA MORERA	932.650.346 / 639.169.384	MIC
	CERDANYOLA DEL VALLÈS	DOLORS GARDENAS MARTINEZ	664287764	MIC
		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 ASIN	933.791.085	MIC/MRC/GRA
	ESPLUGUES DE LLOBREGAT	CENTA MUÑOZ TEMPORAL	933.718.817 / 661.088.048	MIC
	LA SEU D'URGELL	TERESA RUIZ MARTINEZ	973.360.331 / 610.971.392	MIC
	LES BORGES DEL CAMP	MªFE MARTINEZ SANTALLA	977.817.629 / 645.307.894	MIC/MRC/GRA
	L'ESQUIROL	MARTA TORRAS MANSO	938.568.381 / 626.870.247	MIC
	LLIÇA DE VALL	CARMEN VELEZ LLORENTE	677.404.495	MIC
	MOLLERUSSA	MARTA LLORDÈS SERRA	973.600.954 / 608.062.449	MIC
	MONTMAJOR	ROSA CLOTET BOSSOMS	938.246.095	MIC/MRC/GRA
	PARETS DEL VALLÈS	ANA VALLE SANCHEZ	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 BALANÀ CABRÉ	699.827.382	MIC/MRC/GRA
		MONTANT CERVERA BALANA	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
	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 GARDENAS MARTINEZ	664287764	MIC
		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
	SANT ADRIÀ DE BESÓS	ISABEL LÓPEZ RODRÍGUEZ	933.813.067 / 619.710.785	MIC
	SANT BOI DE LLOBREGAT	MERCÉ MARTÍ JODAR	936.523.389 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	SANT CELONI	TERESA SOLA MENDOZA	938.670.301	MIC
	SANT FELIU LLOBREGAT	MERCÉ MARTÍ JODAR	936.857.374 / 619.671.925	MIC/MRC/GRA
	SANT MIQUEL DE BALENYA	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC
	ST. HIPOLIT VOLTREGA	EVA PINTOR FONT	938.852.486 / 646.150.105	MIC
	ST.MARTI CENTELLES	MÓNICA TARRÉS CAMPÀ	938.440.885 / 620.100.550	MIC/MRC/GRA
	ST.VICENÇ CASTELLET	MONTERRAT 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	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	PATXI BEITIA ZAMALLOA	944.238.551	MIC/MRC/GRA	
EÍBAR	JUNCAL IBEAS RETENAGA	943.207.959 / 673.036.379	MIC	
SAN SEBASTIAN	JUNCAL IBEAS RETENAGA	943.207.959 / 673.036.379	MIC	
VITORIA	JESÚS SAENZ CASQUERO	619.354.997	MIC	
ZARAUZ	ENERITZ ELORZA AZKUE	943.835.158 / 657.792.595	MIC	
<b>C. de Madrid</b>	COLMENAR VIEJO	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

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

Masaje Restaurador Corporal  
Microgimnasia  
Gravitoterapia

MRC  
MIC  
GRA