

# 03

revista semestral  
junio del dos mil diez

sistema  
**ARC**  
análisis restaurador corporal

ejemplar  
gratuito

revista de divulgación  
del sistema ARC

# Gravitoterapia

Aprovechamiento terapéutico de la gravedad



## Inversor Harmónica

Una forma sencilla de invertir unos minutos al día  
en salud y corrección corporal

## Buenas costumbres corporales

Abrazarse

## Historia de una rodilla



En este número de la revista, la asociación,  
rinda homenaje a **Antoni Munné**,  
creador del sistema ARC



## Editorial

# Pensando en Toni Munné

## A modo de homenaje



Coincidir con Toni Munné ha sido un privilegio. Sé que a él no le gustaba la palabra “maestro”, pero lo fue aun sin pretenderlo. Lo fue porque simplemente mostraba lo que sabía, lo explicaba y lo vivía. Y cuando esto se hace con la honestidad, la convicción y la humildad con que lo hacía Toni Munné, se convierte en maestría: la maestría del sabio.

Es difícil ilustrar con palabras la profunda huella que Toni Munné dejó en mí y, creo no equivocarme, en todos nosotros.

Se dice que se continúa amando mientras pervive el recuerdo. Nunca olvidaremos a Toni, porque fue él quien sembró amor y florecerá con los más hermosos colores.

Gracias a Toni Munné y gracias también a todos los suyos porque nos permitieron disfrutar de sus enseñanzas.

Fina Soler. Febrero 2010

# Homenaje a Antoni Munné,

Creador del sistema ARC, fallecido el día 8 de diciembre de 2009

Mónica Tarrés, directora de esta publicación, me pidió unas palabras en homenaje a Toni. No recuerdo lo que dije el día de su despedida; dejé que hablara mi corazón, y es lo que volveré a hacer aquí.

Tampoco sé si será suficiente el espacio de un editorial para hablar de la importancia que tuvieron Toni y Carme, su esposa (no los puedo disociar) en mi vida profesional y personal. Sin sus consejos, sin sus palabras de ánimo cuando las dudas me asaltaban, cuando la enfermedad o los accidentes pusieron piedras en el camino... Sin ellos no estaría haciendo lo que estoy haciendo ahora y desde 1987.

Para mí, Toni fue mi profesor, mi maestro y un amigo. ¡Gracias!

Toni fue y será un ejemplo para todos nosotros. No iba de gran gurú por la vida y era consecuente con lo que escribía y enseñaba. Era el primero en practicarlo antes de compartirlo. Sus libros son fieles a cómo era él, como persona y como maestro.

Nos enseñó a ver el cuerpo como un aliado, como un

instrumento de conocimiento y de crecimiento personal, no como un enemigo al que hay que domar, vencer o endurecer. Nos enseñó los secretos de la cadena muscular posterior, nos formó para reconocer sus trampas y corregirlas, mimar el cuerpo, escucharlo y aceptar las experiencias que nos proporciona para crecer en este viaje de la vida.

En la última conversación que tuve con Toni por teléfono, después de mi última operación de rodilla, no habló de su enfermedad ni de su cuerpo como “engorros”: ¡hablamos de proyectos!, de su último libro sobre microgimnasia y espiritualidad. No conozco exactamente el contenido del libro pero, por lo que me comentó, estoy convencida de que con esta obra Toni llega a la culminación de su trabajo y de su legado.

Espero que este libro salga pronto a la luz, y que permita mantener viva la llama de la memoria y continuar la tarea de Toni de transmutar el plomo en oro.

Gracias,

Jackie

# Gravitoterapia

## Aprovechamiento terapéutico de la gravedad

El Sistema ARC engloba una serie de métodos de trabajo cuyo objetivo es el logro de una mayor toma de conciencia corporal, para sentir el cuerpo tal como interactúa con lo que le rodea. El único modo de alcanzar dicho fin es mediante el conocimiento pausado de las sensaciones que nos envían músculos, articulaciones y órganos, así como de las emociones que subyacen en ellos.

En ocasiones, ante la complejidad y el enquistamiento de los desequilibrios estructurales existentes, se requiere de ayudas y acciones externas para favorecer el proceso de concienciación corporal. Una de esas ayudas es el método de la Gravitoterapia.

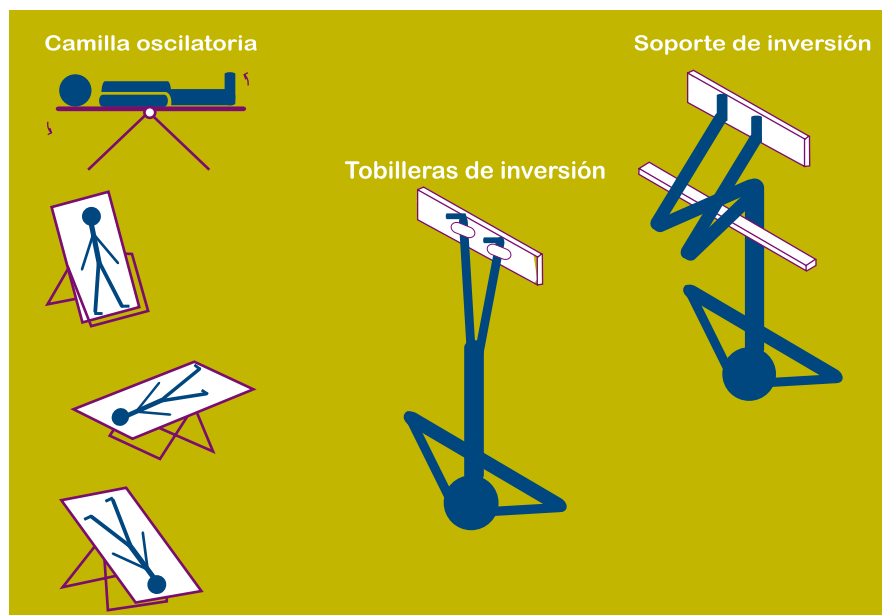
La fuerza de la gravedad nunca juega un papel negativo en relación al comportamiento físico de la persona. Se trata de una fuerza de apoyo y elevación del hombre que actúa como sostén y alimento postural. Son otros múltiples factores externos los que desorganizan el conjunto musculoesquelético e inician el conjunto de desequilibrios observables.

Con el cambio postural total que comporta la Gravitoterapia, sacamos provecho de la gravedad en oposición a la compresión que produce el estar de pie, sentado e incluso tumbado. Se hace uso de ella de un modo controlado y muy cuidadoso con la postura corporal, sin ningún esfuerzo, en un estado puro de tracción natural. En la postura de inversión corporal el espinazo adopta automáticamente una forma lineal aplomada, lo que favorece la descompresión instantánea de las articulaciones y los discos intervertebrales, y una elongación de todas las capas miofasciales, todo lo cual facilita enormemente el reequilibrio psicocorporal del individuo.

**Debe remarcarse que una sesión de Gravitoterapia requiere de un espacio de tiempo destinado a preparar el cuerpo para la postura final de inversión, e incluye las siguientes actividades:**

- Masaje podal
- Posturas de estiramiento cuidadas, en cuyo desarrollo pueden aplicarse manipulaciones puntuales de desbloqueo
- Postura de inversión corporal —cambio postural total—, en la que se efectúa el masaje gravitatorio
- Espacio de tiempo final destinado a interiorizar el proceso efectuado

**Para el masaje gravitatorio se utilizan soportes adecuados para que el cuerpo cuelgue libremente:**



- Tobilleras de inversión: la persona cuelga desde los tobillos
- Camilla oscilatoria: permite inclinar a conveniencia
- Inversor Harmónica: coloca a la persona cabeza abajo, apoyada en la parte anterior de los muslos.

**Dr. Joaquim Murt i Palau**

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona



# Inversor Harmónica

Una forma sencilla de invertir unos minutos al día en salud y corrección corporal

Dentro del Sistema ARC, disponemos de un método de corrección estructural del cuerpo de gran utilidad: la Gravitoterapia.

Una de nuestras principales ocupaciones debe ser el preservar al máximo el estado de salud original —**prevención + educación corporal**—. Es así como el Inversor Harmónica se convierte en un complemento fácil y cómodo en su uso, adecuado en el quehacer diario de cara a un correcto mantenimiento de nuestro organismo; sólo es necesario adoptar la postura de inversión gravitatoria un breve instante al día.

y al conjunto de las cadenas musculares la posibilidad de “soltarse”, desbloquearse y ganar en flexibilidad, mostrando al mismo tiempo las zonas de resistencia y rigidez que impiden la correcta funcionalidad del individuo. Por ello, se trata de un complemento adecuado en todo proceso de mejora y aumento del grado de conciencia corporal, así como para una paulatina adopción de hábitos posturales correctos.

Su uso habitual resulta efectivo en la descongestión de todo el conjunto articular —vértebras cervicales, lumbares, dorsales, cadera, sacrocoxis— y en la prevención y/o



**El Inversor Harmónica surge como fruto del estudio y desarrollo mejorado del uso de la postura correctiva de inversión corporal —cambio postural total— instaurada por Antoni Munné Ramos. En él se plasma la postura de antigraavedad más apropiada para llevar a cabo el método terapéutico de la Gravitoterapia.**

Con el Inversor Harmónica disponemos de un soporte que posibilita colocar el cuerpo en oposición a la gravedad y de este modo favorecer una serie de reacciones musculares, óseas y orgánicas que redundan en una mejora de la salud y en una eficaz corrección corporal.

La postura de inversión gravitatoria confiere al conjunto de la estructura corporal un estiramiento total, equilibrado y fiel a los ejes simétricos originales. El Inversor Harmónica está ideado para evitar la colocación del cuerpo con desviaciones y compensaciones no deseadas, y aportar a las articulaciones

mejora de artrosis, lumbalgias, hernias discales, escoliosis, pinzamientos, etc.

La postura de antigraavedad está contraindicada en casos de hipertensión arterial, miopía importante, glaucoma, antecedentes de desprendimiento de retina, accidente vascular cerebral, fracturas y/o cirugía reciente y cuadros infecciosos en fase aguda, así como al inicio y al final del embarazo.

**Dr. Joaquim Murt i Palau**

Centre de Correcció i Condicionament Físic de Barcelona



# Buenas costumbres corporales

## 3ª buena costumbre: ABRAZARSE

Continuamente vemos personas saludándose: por las calles, en actos públicos, en celebraciones, en eventos, etc.

Dar la mano con educación o un beso —mejilla con mejilla— normalmente cubre el expediente. En otras ocasiones vemos abrazos, pero... ¿qué abrazos? Medio de costado, pasando algo el brazo sobre la espalda de la otra persona y, sobre todo, con los culos (sí, sí, culos: la parte baja de la espalda) bien echados hacia atrás; sea cual sea el tipo de saludo, rehuendo el contacto.

axila izquierda (...) pase su mano izquierda por debajo de su axila derecha (...) Supongo que se ha dado cuenta de que se está abrazando (...) esto es el autoabrazo. Estréchese con todo su afecto y autoabrácese con fuerza y estima”.

Aborcémonos y aborcemos con autenticidad, utilizando todo el cuerpo. Será mucho más satisfactorio para quien da el abrazo y para quien lo recibe. Un abrazo, como decía nuestro Antoni Munné, de los DE VERDAD no tiene contraindicaciones y sí aporta grandes beneficios.



¿Dónde han quedado los auténticos abrazos? Esos abrazos de oso, pecho con pecho, cuerpo con cuerpo... Y la satisfacción que dan, la sensación de plenitud, de conexión, de VERDAD.

Por otra parte, ¿ha intentado usted alguna vez “autoabrazarse”? Produce una sensación agradable de verdad. Dice Antoni Munné en su libro *El amanecer del cuerpo*, después de habernos hecho observar y reconocer nuestros brazos: “pase su mano derecha por debajo de su

### Mª Carme Alegre

Practicante de microgimnasia desde 1992  
educadora corporal en microgimnasia



# Historia de una rodilla

Mi nombre es Jacqueline Boudigou Coste, terapeuta del sistema ARC desde 1987 a raíz de un accidente de coche ocurrido en el año 2005 con múltiples fracturas, operaciones y reconstrucciones que no vienen al caso. Recientemente he vivido una última aventura con mi rodilla, con final feliz, que quiero compartir mediante este escrito.

El 18 de septiembre 2009, a las 4 de la tarde, entro en cirugía ambulatoria para que saquen de mi rodilla dos tornillos de fijación Kuncher. Hace ya cuatro años y medio que los llevo, y que me molestan y duelen porque son muy largos y sobresalen mucho.



Ese mismo día por la noche regreso a casa con la rodilla hinchada; una vez finaliza el efecto de la anestesia, aparece un dolor insoportable que no cede ni con paracetamol.



Una semana después, con toda la pierna de un bonito color azul, empiezo trabajándome puntos alejados de la rodilla con acupuntura y tomo homeopatía (árnica). Apenas puedo soportar un masaje suave con gel de árnica, pues la sensibilidad de la misma rodilla no me permite tocarla. En cambio, una bolsa de hielo aplicada dos o tres veces al día me alivia muchísimo. También decido trabajarme los isquiones y las nalgas sentándome en una pelota de goma pequeña y con la pelota de espuma en el coxis; se trata de un trabajo rudimentario sobre la cadena muscular posterior, pero muy eficaz. Asimismo, intento ablandar la tensión de los tendones de la ingle. La deambulación con dos muletas es dificultosa y agotadora.

En la segunda semana después de la operación, el hematoma va cambiando de color, pero la movilidad sigue reducida. Sigo con la homeopatía y puedo hacerme acupuntura en puntos cercanos a la rodilla. Es entonces cuando me sacan las grapas. En seguida noto la diferencia: la deambulación deviene más fácil y en casa intento incluso desplazarme con una sola muleta. Me niego a ir a la rehabilitación “oficial”.

En casa puedo empezar a pasar la planta del pie por una pelotita dura y, con mucha suavidad, la utilizo para “acariciar” los tendones de detrás de la rodilla, así como la cadena muscular situada tras el muslo y la pantorrilla. Sigo trabajando los tendones de la ingle; cada vez puedo doblar la pierna un poco más.

En las siguientes dos semanas empiezo a retomar algo de mi actividad profesional, lo que me aporta un “subidón” de ánimo; tanto que el 10 de octubre —tres semanas después de la operación— me hago un buen trabajo de tendones con las manos, con el bastón y con pasión... Pero resulta que

**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)



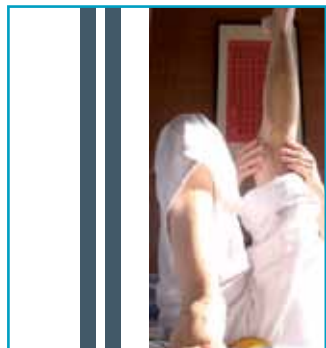
## Aplicación de los métodos del sistema ARC en traumatismos agudos

se me hincha la rodilla como una coliflor y pierdo todo el beneficio del progreso anterior: ¡necesito un día de descanso y antiinflamatorios! **Moraleja: escucha lo que te pide el cuerpo, no lo que te pide tu mente.**

Durante la cuarta semana sí puedo masajear el pie con una pelotita dura y la nalga con una pelota de goma, colocar la pelota de espuma en el coxis y ablandar los tendones de detrás de la rodilla con el bastón. Cada vez doblo mejor la rodilla, 27 días después de la operación.



La quinta semana, el hematoma ha desaparecido, cada vez doblo mejor la pierna y puedo poner agujas directamente en algunos puntos de rodilla y en las cicatrices. Así, el trabajo directo sobre la rodilla es más intenso. Por otra parte, como tengo un inversor que no me obliga a mantener las rodillas dobladas, por primera vez me cuelgo. La alegría de poder otra vez hacer gravitoterapia me sube la moral y esta práctica me descarga la espalda de la tensión física y emocional acumulada.



Nueve semanas después de la intervención, a mitad de noviembre, consigo doblar completamente la rodilla y sentarme sobre los talones, y hago microgimnasia con normalidad poniendo un cojín triangular bajo las rodillas en la postura fundamental. Intento hacer vida normal respetando la alternancia actividad - descanso y evitando sobrecargar; aun así, me canso rápido. Sigo con masaje, microgimnasia, acupuntura y gravitoterapia

según mis necesidades. Para ir por la calle y para subir escaleras, voy con bastón.



Y todo este trabajo con mi rodilla y estos mimos me permiten que el 7 de diciembre vuelva a montar a caballo: tal vez, sin saberlo, en homenaje a ti, Toni (Antoni Munné, creador del sistema ARC).



**El 7 de diciembre vuelvo a montar a caballo: tal vez, sin saberlo, en homenaje a ti, Toni**

**Jacqueline Boudigou Coste**

Terapeuta del sistema ARC

# 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
	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
	JACA	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	MONTSERRAT OLIVO SUAY	974.228.316	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
	SABIÑÁNIGO	MARIA GUASCH SORS	667.686.800 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
		SERGÍ CUBOTA BORJA	637.078.786 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
	TARDIENTA	MONTSERRAT OLIVO SUAY	974.228.316	MIC/MRC/GRA
		MARTÍN RUFAS GIMÉNEZ	689.345.151	MIC/MRC/GRA
	TERUEL	JUAN MIGUEL GALLEGO SEVILLANO	680.706.595	MIC/MRC/GRA
	TORRELABAD	Mª JOSÉ ARNAU SIMÓN	696.916.384	MIC/MRC/GRA
ZARAGOZA	ELENA CAMACHO LESMES	630.789.769 / 974.347.036	MIC/MRC/GRA	
	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	
<b>Balears</b>	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
<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	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 BOSSOMS	938.246.095	MIC
	BADALONA	ROSA HINOJOSA GARCÍA	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
	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 VALLE SANCHEZ	616.159.943 / 935.737.528	MIC
	POINT DE SUERT	MARIA GUASCH SORS	667.686.800 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
	REUS	SERGÍ CUBOTA BORJA	637.078.786 / 974.553.938	MIC/MRC/GRA
		CARME BALANÀ CABRÉ	699.827.382	MIC/MRC/GRA
		MONTSANT CERVERA BALANÀ	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
	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
	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
<b>Euskadi</b>	BILBAO	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

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