



# CERTIFICADO

ASSOCIADOS



**ABED**

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA  
DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA

A **UP Cursos** confere a

## Igor César Ramos De Andrade

*Identificado com o **RG:** 10957370-1 e **CPF:** 049.986.706-89*

matrícula **1114077**, o certificado referente a conclusão do curso de  
**Yoga**,  
concluído em **05/12/2022**, com a carga horária de **50 horas**  
e nota final de **60 pontos**.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jane C. T. Lopes'.

JANE C. T. LOPES  
(COORDENADORA PEDAGÓGICA)

ALUNO

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

---

- Consciência e instintos
- A neurofisiologia da consciência
- Energia, exercício e yoga
- O yoga hindu
- Prânâyâma (domínio da energia vital)
- Prática do yoga
- Séries de posturas
- Yoga para grávidas
- Yoga para crianças
- Origem da Yoga
- 108 posturas de Yoga
- Equilíbrio dos ckackras

**Nota final:** 60 pontos

**UP**  
**CURSOS**

UP Cursos

CNPJ: 33.126.154/0001-83

Rua Elisa Ribeiro da Costa, 50, Família Andrade  
Santa Rita Sapucaí - MG - CEP: 37540-000  
(35) 99103-2046

## CERTIFICADO DE CURSO LIVRE VÁLIDO EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL

Em conformidade com a Lei nº 9.394 -  
Diretrizes e Bases da Educação Nacional,  
Decreto Presidencial nº 5.154  
de 23 de julho de 2004 e as normas  
da Resolução CNE nº 04/99 – MEC (art. 7º, § 3º)  
de 7 de outubro de 1999

Consulte a autenticidade de  
seu certificado acessando:

<https://upcursosgratis.com.br/validar-certificado>



e digite o código de validação abaixo!

CÓDIGO DE VALIDAÇÃO:

141000