

Palouse正念 线上课程
(palousemindfulness.com)
课程小时计算

课程导语

0.5 小时	视频
0.5 小时	阅读
1 小时	课程导语学习时长

第一周-第七周

3 小时	正式练习每天30分钟，一周六天
1.5 小时	非正式练习每天15分钟，一周六天
0.75 小时	每周视频学习45分钟
1.5 小时	每周阅读学习1.5小时

6.75 小时	第一周到第七周每周学习时长
----------------	----------------------

47.25 小时	七周累计学习时长
-----------------	-----------------

第八周

0.75 小时	视频
1 小时	阅读
1.75 小时	第八周学习时长

50 小时	总计
--------------	-----------