

备注：在最后一天的练习里面，不用记录“停止”的非正式练习，而是花一些时间，完成[期中自评工作表](#)，它和练习工作表放在了一起（请看第4周，在“工作表”下面）。

正式练习的评价（瑜伽或静坐）

[illegible]