

Curso MBSR de Palouse Mindfulness

(palousemindfulness.com/es)

Cálculo de las horas del curso

Introducción

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 0.50 | videos |
| 0.50 | lecturas |
| 1.00 | TOTAL para Introducción |

Semana 1 - Semana 7

| | |
|------|------------------------------------------------------|
| 3.00 | 30 min práctica formal por día, 6 días a la semana |
| 1.50 | 15 min práctica informal por día, 6 días a la semana |
| 0.75 | 45 min video a la semana |
| 1.50 | 1.5 horas de lectura por semana |
| | |
| 6.75 | Total de cada semana (semana 1 - semana 7) |

47.25 **TOTAL de las siete semanas**

Semana 8

| | |
|-------------|----------------------------|
| 0.75 | videos |
| 1.00 | lecturas |
| 1.75 | TOTAL para Semana 8 |

50.00 **TOTAL**