



Yogananda Ashram
Centro di Yoga in Roma dell'Unione Induista Italiana

firmataria dell'Intesa con lo Stato ai sensi dell'articolo 8 della Costituzione.

Intesa approvata dalla Legge 31 dicembre 2012, n.246.

CALENDARIO LUNARE ANNO 2019 A.D.
(5120 KALI-YUGA)
DEI GIORNI DI SEMIDI GIUNO E DIGIUNO

Mesi	Ardha Ekadashi Giorni (1)	Purna Ekadashi Giorni (2)
Gennaio	17	2 - 31
Febbraio	15	-----
Marzo	17	2 - 31
Aprile	15	30
Maggio	15	29
Giugno	14	28
Luglio	13	27
Agosto	12	26
Settembre	10	25
Ottobre	9	24
Novembre	8	23
Dicembre	7	23

NOTE:

Il digiuno è una pratica igienica e salutare; depura a fondo l'organismo, generando salute e vigore sia fisico che mentale.

Il calendario lunare prevede i giorni più indicati per il semidigiuno e digiuno, calcolati sulle fasi lunari secondo la Tradizione yoga.

(1) Ardha Ekadashi: **astenersi dal pasto serale**

(2) Purna Ekadashi: **astenersi dai pasti per 24 ore (1 giorno)** Bere solo acqua calda, dopo essere stata bollita per 10 minuti circa, tè bancha e tisane.

Dolcificare con malto di riso o di orzo.