



## 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 2020 A.D. (5121 KALI-YUGA) DEI GIORNI DI SEMIDI GIUNO E DIGIUNO

Mesi	Ardha Ekadashi Giorni (1)	Purna Ekadashi Giorni (2)
Gennaio	14-28	6-21
Febbraio	13-26	4-20
Marzo	12-27	5-20
Aprile	11-26	4-19
Maggio	11-25	4-18
Giugno	10-24	4-16
Luglio	9-24	2-16-31
Agosto	7-22	14-30
Settembre	5-21	13-28
Ottobre	5-23	12-28
Novembre	3-19	11-26
Dicembre	3-19	11-25

#### 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.