



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 2021 A.D. (5122 KALI-YUGA) DEI GIORNI DI SEMIDI GIUNO E DIGIUNO

Mesi	Ardha Ekadashi Giorni (1)	Purna Ekadashi Giorni (2)
Gennaio	2 17 30	10 24
Febbraio	15 28	8 22
Marzo	2 17	10 24
Aprile	16 30	8 23
Maggio	14 30	10 22
Giugno	13 29	10 22
Luglio	11.....28	6 22
Agosto	11 26	4 19
Settembre	10 24	2 18
Ottobre	10 24	2 17
Novembre	11 22	2 17 30
Dicembre	8 22	2 15 30

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.