



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 26012, n.246.

**CALENDARIO LUNARE ANNO 2023 A.D.
(5124 KALI-YUGA)
DEI GIORNI DI SEMIDIGIUNO E DIGIUNO**

Mesi	Ardha Ekadashi Giorni (1)	Purna Ekadashi Giorni (2)
Gennaio	10 26	2 18
Febbraio	8 24	1 16
Marzo	10 26	2 18
Aprile	9 24	1 16
Maggio	8 23	1 15 31
Giugno	7 21	13 29
Luglio	7 21	13 29
Agosto	6 19	11 27
Settembre	4 18	10 25
Ottobre	3 17	10 25
Novembre	2 16	8 23
Dicembre	1 16 30	8 22

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 il 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 bianca e tisane.

Dolcificare con malto di riso o di orzo.