



YOGASANKRANTI · IL DIGIUNO, ATTO SACRO

Calendario degli Ekadashi

Da novembre 2026 a dicembre 2027 · date per la Toscana



Ekadashi è l'undicesimo giorno della luna, crescente e calante: cade due volte al mese, pochi giorni prima della luna piena e della luna nuova. Gli antichi yogi avevano colto il legame fra l'attrazione lunare e i liquidi del corpo, e in questi giorni digiunavano.

Il digiuno *upavasa* comincia la sera prima, dopo cena, attraversa tutto il giorno di Ekadashi e si interrompe con la colazione della mattina seguente. Se cominci un percorso di digiuno, Anima Bella, parti sempre dalla data di Ekadashi, con un tuo **Sankalpa**.

Novembre 2026

4 mercoledì Rama Ekadashi 🌙 luna calante
in India giovedì 5

20 venerdì Devutthana Ekadashi 🌙 luna crescente

Dicembre 2026

4 venerdì Utpanna Ekadashi 🌙 luna calante

20 domenica Mokshada Ekadashi 🌙 luna crescente

Gennaio 2027

3 domenica Saphala Ekadashi 🌙 luna calante

18 lunedì Pausha Putrada Ekadashi 🌙 luna crescente

Febbraio 2027

1 lunedì Shattila Ekadashi 🌙 luna calante
in India martedì 2

17 mercoledì Jaya Ekadashi 🌙 luna crescente

Marzo 2027

3 mercoledì Vijaya Ekadashi 🌙 luna calante
in India giovedì 4

18 giovedì Amalaki Ekadashi 🌙 luna crescente

Aprile 2027

2 venerdì Papamochani Ekadashi 🌙 luna calante

16 venerdì Kamada Ekadashi 🌙 luna crescente
in India sabato 17

Maggio 2027

2 domenica Varuthini Ekadashi 🌙 luna calante

16 domenica Mohini Ekadashi 🌙 luna crescente

Giugno 2027

1 martedì Aparā Ekadashi 🌙 luna calante

14 lunedì Nirjala Ekadashi 🌙 luna crescente

30 mercoledì Yogini Ekadashi 🌙 luna calante

Luglio 2027

14 mercoledì Devshayani Ekadashi 🌙 luna crescente

29 giovedì Kamika Ekadashi 🌙 luna calante

Agosto 2027

12 giovedì Shravana Putrada Ekadashi 🌙 luna crescente

28 sabato Aja Ekadashi 🌙 luna calante

Settembre 2027

11 sabato Parsva Ekadashi 🌙 luna crescente

26 domenica Indira Ekadashi 🌙 luna calante

Ottobre 2027

11 lunedì Papankusha Ekadashi 🌙 luna crescente

25 lunedì Rama Ekadashi 🌙 luna calante

Novembre 2027

9 martedì Devutthana Ekadashi 🌙 luna crescente
in India mercoledì 10

24 mercoledì Utpanna Ekadashi 🌙 luna calante

Dicembre 2027

9 giovedì Mokshada Ekadashi 🌙 luna crescente

23 giovedì Saphala Ekadashi 🌙 luna calante

Date calcolate sull'alba di Castiglioncello. Dove non coincidono con il calendario indiano (Drik Panchang, New Delhi) trovi in rosso anche la data indiana: segui quella della tua tradizione. Il digiuno non è adatto a tutte e non in ogni momento: in gravidanza o allattamento, con il diabete, con una storia di disturbi alimentari, se prendi farmaci o hai dubbi sulla tua salute, parlane prima con il tuo medico.

yogasankranti.com · WhatsApp 328 566 2680 · info.yogasankranti@gmail.com

Laura Sankranti Devi

YogaSankranti