



Calendario del digiuno Yoga 2024 - Upavasa

FUSO ORARIO ITALIANO

● Purnima (Luna Piena) (E) Ekadashi ● Amavasya (Luna Nuova)

| Gennaio | | | | Febbraio | | | | Marzo | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|----|----|
| (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | | |
| 07 | 11 | 21 | 25 | 06 | 09 | 19 | 24 | 06 | 10 | 20 | 25 | | |
| Aprile | | | | Maggio | | | | Giugno | | | | | |
| (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | | |
| 05 | 08 | 19 | 24 | 04 | 08 | 19 | 23 | 02 | 06 | 17 | 22 | | |
| Luglio | | | | Agosto | | | | Settembre | | | | | |
| (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | ● | (E) | ● | (E) | | |
| 01 | 06 | 17 | 21 | 31 | ● | 04 | 15 | 19 | 29 | 03 | 14 | 18 | 28 |
| Ottobre | | | | Novembre | | | | Dicembre | | | | | |
| ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | (E) | ● | |
| 02 | 13 | 17 | 27 | 01 | 12 | 15 | 26 | 01 | 11 | 15 | 26 | 30 | |