



AyurYoga — Un percorso per solcare le onde delle giornate supportate dalla natura stessa

Ho pensato questo programma per accompagnarvi attraverso l'anno, stagione dopo stagione: Autunno, Inverno, Primavera ed Estate, ciascuna letta attraverso i dosha ayurvedici — Vata, Kapha, Pitta — che ne governano l'energia.

Per ogni stagione troverete un template di quattro settimane, costruito sui quattro tempi della luna — Nuova, Crescente, Piena, Calante — ognuna con la propria sequenza di asana, il proprio pranayama e la propria intenzione. Non una pratica fissa, ma un ritmo che respira insieme a voi e al mondo che vi circonda.

Il template si ripete lungo i mesi della stagione, adattandosi via via che questa si apre, culmina e si congela — e può agganciarsi al calendario lunare reale, per chi desidera seguire la luna, mese dopo mese.

È un invito a praticare non contro il tempo, ma insieme al tempo: il vostro, quello della luna, quello delle stagioni.

Ayuryoga — Programma Annuale per le Quattro Stagioni

Un percorso che intreccia i dosha ayurvedici, il ritmo delle stagioni e i quattro tempi della luna. Ogni stagione propone una struttura mensile di quattro settimane, da ripetere e sfumare lungo i mesi che la compongono, seguendo l'evolversi dell'energia stagionale (inizio, culmine, congedo).

Filosofia del programma

Ogni stagione è governata da un dosha prevalente, e ogni settimana del mese onora una fase lunare:

- **Luna Nuova** → seme, intenzione, interiorità
- **Luna Crescente** → costruzione, forza, espansione
- **Luna Piena** → pienezza, apertura, celebrazione
- **Luna Calante** → rilascio, discesa, integrazione

Note pratiche per l'uso lungo l'anno

- **Ogni mese della stagione** ripercorre le stesse quattro settimane lunari, adattando intensità e dettagli secondo la fase della stagione (early/mid/late) indicata in corsivo.
- **Le fasi lunari reali** vanno verificate su calendario lunare per allineare l'inizio della Settimana 1 alla luna nuova effettiva del mese.

- Il programma è pensato come impalcatura: può essere arricchito con mantra, oli essenziali stagionali, alimentazione ayurvedica e journaling coerenti con ciascun dosha.

Perché l'estate è spezzata tra giugno e settembre

L'estate astronomica 2027 va dal solstizio (lunedì 21 giugno) all'equinozio d'autunno (giovedì 23 settembre) — è un'unica stagione, ma il tuo percorso non copre luglio e agosto perché è il periodo di pausa naturale (vacanze, meno partecipazione). Le 8 date quindi si concentrano ai due estremi della stagione:

- **Inizio giugno** = soglia d'ingresso nell'estate, la luna è nella sua fase crescente (da Calante a Primo Quarto) — energia che si apre, si espande, prepara al solstizio.
- **Fine settembre** = soglia d'uscita dall'estate, la luna è nella sua fase calante (da Piena a Ultimo Quarto) — energia che si raccoglie, si interiorizza, prepara all'autunno.

Il risultato è un arco simmetrico: entri nell'estate con una luna che cresce e ne esci con una luna che cala, lasciando vuoto il pieno del solstizio (che di solito è il momento di massima pausa). Le due metà si rispecchiano — non a caso ciascuna copre due fasi lunari consecutive — dando al percorso una coerenza energetica anche nell'interruzione.



Il martedì e il giovedì dalle 10 alle 11

- Inizio: solstizio d'estate — **lunedì 21 giugno 2027**
- Fine: equinozio d'autunno — **giovedì 23 settembre 2027**



AUTUNNO 2026

1. Gio 15 ottobre — Luna Crescente
2. Mar 20 ottobre — Luna Gibbosa Crescente
3. Martedì 3 novembre — Ultimo Quarto
4. Gio 5 novembre — Luna Calante
5. Mar 10 novembre — Luna Nuova
6. Mar 17 novembre — Primo Quarto
7. Gio 26 novembre — Luna Gibbosa Calante
8. Gio 3 dicembre — Ultimo Quarto
9. Gio 10 dicembre — Luna Crescente
10. Gio 15 dicembre — Luna Crescente



INVERNO

11. Gio 7 gennaio — Luna Calante
12. Gio 12 gennaio — Luna Crescente
13. Gio 26 gennaio — Luna Gibbosa Calante
14. Mar 2 febbraio — Luna Calante
15. Gio 11 febbraio — Luna Crescente
16. Mar 18 febbraio — Luna Gibbosa Calante
17. Gio 26 febbraio — Luna Gibbosa Calante

- 18. Gio 4 marzo — Luna Calante
- 19. Mar 9 marzo — Luna Crescente
- 20. Gio 18 marzo — Luna Gibbosa Crescente

PRIMAVERA 2027

- 21. Mar 30 marzo — Ultimo Quarto
- 22. Gio 8 aprile — Luna Crescente
- 23. Mar 20 aprile — Luna Gibbosa Crescente
- 24. Gio 29 aprile — Ultimo Quarto
- 25. Gio 6 maggio — **Luna Nuova**
- 26. Gio 13 maggio — **Primo Quarto**
- 27. Gio 20 maggio — **Luna Piena**
- 28. Mar 25 maggio — Luna Gibbosa Calante

ESTATE 2027

- 29. Mar 1 giugno — Luna Calante
- 30. Gio 3 giugno — Luna Calante (vicino a Luna Nuova, ven 4 giugno)
- 31. Mar 8 giugno — Luna Crescente

- 32. Mar 15 giugno — Luna Gibbosa Crescente
- 33. Gio 16 settembre — **Luna Piena**
- 34. Mar 21 settembre — Luna Gibbosa Calante
- 35. Gio 23 settembre — Ultimo Quarto
- 36. Mar 28 settembre — Luna Calante

Conclusione: martedì 28 settembre 2027