

STARSMUNDI

Calendario lunare 2026

Tutte le fasi principali dell'anno con l'ora esatta di ognuna — non solo il giorno.

Le date non sono stimate sul ciclo medio di 29,53 giorni: sono calcolate dall'effemeride (Swiss Ephemeris) e raffinate al minuto. È una differenza che si vede — un calendario costruito sulla media finisce sul giorno sbagliato in circa quattro Lune Nuove su dieci.

Orari nel fuso orario italiano. Il metodo per esteso, con i numeri per verificarlo, è su

starsmundi.com/it/dati/come-si-calcola-la-fase-lunare

Puoi stampare e distribuire questo calendario liberamente, anche in un negozio o in uno studio, purché resti intero e con l'indicazione della fonte (CC BY 4.0).

Gennaio

Luna del Lupo

● Luna Piena	3	11:02
◐ Ultimo Quarto	10	16:48
○ Luna Nuova	18	20:51
◑ Primo Quarto	26	05:47

Febbraio

Luna della Neve

● Luna Piena	1	23:09
◐ Ultimo Quarto	9	13:43
○ Luna Nuova	17	13:00
◑ Primo Quarto	24	13:27

Marzo

Luna del Verme

● Luna Piena	3	12:37
◐ Ultimo Quarto	11	10:38
○ Luna Nuova	19	02:23
◑ Primo Quarto	25	20:17

Aprile

Luna Rosa

● Luna Piena	2	04:12
◐ Ultimo Quarto	10	06:51
○ Luna Nuova	17	13:52
◑ Primo Quarto	24	04:31

Maggio

Luna dei Fiori

● Luna Piena	1	19:23
◐ Ultimo Quarto	9	23:10
○ Luna Nuova	16	22:00
◑ Primo Quarto	23	13:10
● Luna Piena	31	10:45

Giugno

Luna di Fragola

◐ Ultimo Quarto	8	12:00
○ Luna Nuova	15	04:54
◑ Primo Quarto	21	23:55
● Luna Piena	30	01:56

Luglio

Luna del Cervo

☾ Ultimo Quarto	7	21:29
○ Luna Nuova	14	11:43
☾ Primo Quarto	21	13:05
● Luna Piena	29	16:35

Agosto

Luna dello Storione

☾ Ultimo Quarto	6	04:21
○ Luna Nuova	12	19:36
☾ Primo Quarto	20	04:46
● Luna Piena	28	06:18

Settembre

Luna del Raccolto

☾ Ultimo Quarto	4	09:50
○ Luna Nuova	11	05:27
☾ Primo Quarto	18	22:43
● Luna Piena	26	18:48

Ottobre

Luna del Cacciatore

☾ Ultimo Quarto	3	15:24
○ Luna Nuova	10	17:49
☾ Primo Quarto	18	18:13
● Luna Piena	26	05:11

Novembre

Luna del Castoro

☾ Ultimo Quarto	1	21:28
○ Luna Nuova	9	08:01
☾ Primo Quarto	17	12:47
● Luna Piena	24	15:53

Dicembre

Luna Fredda

☾ Ultimo Quarto	1	07:08
○ Luna Nuova	9	01:52
☾ Primo Quarto	17	06:42
● Luna Piena	24	02:28
☾ Ultimo Quarto	30	19:59

Crescente e calante

Fra la Luna Nuova e la Luna Piena la Luna è **crescente**: la parte illuminata aumenta ogni notte. Fra la Luna Piena e la Luna Nuova successiva è **calante**. Il Primo e l'Ultimo Quarto cadono dentro questi due periodi e non li interrompono: sono i punti a metà strada.

La tradizione dei capelli

Nessuno studio scientifico ha mai mostrato che la fase lunare influenzi la crescita dei capelli o delle piante. Quella che segue è una tradizione popolare, tramandata da secoli e ancora molto seguita: la riportiamo per quello che è, e le date che trovi qui sono calcolate sull'effemeride reale. Se il calendario lunare ti piace come rito, questo è quello giusto; se cerchi la certezza di un effetto, non esiste.

Luna crescente

La tradizione la indica per chi vuole capelli più lunghi e più folti: si taglia poco, solo le punte, perché si ritiene che la ricrescita sia più rapida.

Luna calante

La tradizione la indica a chi vuole mantenere la forma del taglio più a lungo, o ha capelli che tendono a ingrassarsi: si ritiene che la ricrescita sia più lenta.

I nomi dei pleniluni

I nomi che trovi accanto a ogni mese — Luna del Lupo, Luna Rosa, Luna del Raccolto — non sono folklore italiano: vengono dai calendari dei popoli nativi nordamericani, diffusi dall'Old Farmer's Almanac e ripresi dalla stampa italiana negli ultimi anni. Li riportiamo perché sono quelli con cui la Luna Piena viene raccontata, dicendo da dove arrivano.

La Luna del Raccolto è, per definizione, il plenilunio più vicino all'equinozio d'autunno: di solito cade a settembre, ma circa un anno su tre slitta a ottobre, e allora è quella di settembre a prendere un altro nome.

Da dove vengono queste date

Le posizioni di Sole e Luna vengono dalle Swiss Ephemeris. Una fase è l'istante in cui la distanza angolare fra i due vale 0°, 90°, 180° o 270°: il programma lo cerca per bisezione fino al minuto, invece di leggerlo da una tabella o di stimarlo sul ciclo medio. Ogni data di questo file si può verificare su un'effemeride indipendente.

StarsMundi, «Calendario lunare 2026», starsmundi.com/it/calendario-lunare/stampabile — CC BY 4.0. L'interpretazione astrologica delle fasi lunari è a scopo di intrattenimento.