

Regina Vignoni. inizia a praticare Yoga nel 1994. Frequenta il corso di formazione quinquennale e perfezionamento per insegnanti presso la Scuola di Yoga 'Melograno' che la certifica nel 2005 con diploma rilasciato dall'Ente di Promozione Sportiva PGS (riconosciuto dal C.O.N.I).

Ha sviluppato la pratica con vari insegnanti tra cui Dona Holleman (allieva diretta di B.K.S. Iyengar). Approfondisce l'aspetto meditativo attraverso seminari di meditazione vipassana sotto la guida di Danilo Marcheselli (allievo diretto di J. Coleman) e Corrado Pensa; conosce Sally Kempton, insegnante di meditazione e filosofie orientali che le fa amare la pratica della meditazione applicata alla vita quotidiana. Con Eric Baret partecipa a seminari sullo Yoga della non dualita', esplorando la tradizione dello shivaismo del Kashmir.

Con Stefania Redini partecipa a corsi su Spiraldynamic (principi che reggono i movimenti/posture del corpo) Con Francesca Cassio, attraverso lo studio dello Yoga del Suono (Nada Yoga), inizia a perfezionare la passione per il canto.

Nel febbraio 2010 viene riconosciuta Insegnante di Postural Pilates Matwork

Dal 2005 al 2007 ha insegnato presso il Centro Natura.

Dal 2010 al 2012 ha insegnato presso il Centro Isi (Istituto Shiatzu Italiano)

Dal 2012 collabora con il Centro Yoga Le Vie.

Iscritta all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (Yani)