



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. Integra il cammino dello Yoga partecipando a seminari di introspezione personale, meditazione e mantra con insegnanti di varie scuole e tradizioni: Carlos Pomedà e Patrick Torre; contemporaneamente, con Eric Baret, si avvicina allo Yoga tantrico della non dualità, 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.

Proseguendo, nel mantenere l'interesse per lo studio, frequenta seminari di formazione permanente riconosciuti Yani: pratiche sulla funzionalità dei bandha (2019) pratiche di asana, pranayama e meditazione secondo il metodo Riequilibrio Yoga (2021-2022-2023-2025) e pratiche di rilassamento consapevole (Yoga Nidra).

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 2014 al 2016 ha insegnato presso il Centro Culturale Sharazad

Dal 2012 collabora con il Centro Yoga Le Vie

Iscritta all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (Yani) dal 2014 ed associato Csen con tesserino tecnico.