

2023

이승아(NADIA)  
대표 프로필

대한민국 요가마스터 나디아 NADIA





# 대표프로필

대한민국 요가마스터 나디아 NADIA

- / 이름 : 이승아 (나디아)
- / 소속(현직) : 나디아요가 대표 / 보크트리 대표(2023. 5월 공식 론칭)
- / 주소 : 서울시 강남구 테헤란로 4길 15 1403호
- / 연락처 : 010-8078-6311
- / 이메일 주소 : [nadiayoga\\_korea@naver.com](mailto:nadiayoga_korea@naver.com)
- / 관련홈페이지 : 나디아요가 공식홈페이지 [www.nadiayoga.co.kr](http://www.nadiayoga.co.kr)
- / 인스타그램 : @wellness\_seung.a / @nadiayoga\_korea
- / 유튜브 : 나디아TV

# 대표프로필

## 대한민국 요가마스터 나디아 NADIA

/ 학력 및 수료 : 경희여자고등학교 졸업  
경희대학교 체육학과 졸업  
한양대학원 레저스포츠학 수료  
카이스트 명상과학연구소 하트스마일명상 심화과정 수료  
카이스트 최고경영자과정 AIM53기 졸업

문화체육관광부 생활체육2급 보디빌딩 자격증  
문화체육관광부 생활체육2급 에어로빅 자격증  
KAFA피트니스 협회 피트니스 자격증  
대한요가라이프 요가 자격증  
한국스포츠마사지자격협회 스포치마사지 자격증  
한양대학교 사회교육원 댄스스포츠 자격증  
기계체조 국가대표 상비군

/ 업력 : 요가 지도분야 업력 25년 이상







# 자격 및 수료

---

## 해외교육 수료

- IDEA world fitness convention (미국 라스베이가스)
- IDEA world yoga pilates convention (미국 팜스프링)
- IYENGAR YOGA workshop (미국 아앵가요가 스튜디오)
- BIKRAM YOGA workshop (미국 비크림요가 칼리지)
- JIVAMUKTI YOGA workshop (미국 지바묵티 요가)
- ASIA YOGA CONFERENCE (홍콩 컨퍼런스 센터)

## 수상내역

- 2012 국제자원봉사총연합회 요가부문 봉사대상
- 2014 에이픽 Korea Fitness Industry Awards 베스트요가상
- 2019 한국경제문화연구원 KECI 생활체육부문 한국경제문화대상
- 2021 문화체육진흥원 스포츠대상



# 주요경력

## 대한민국 요가마스터 나디아 NADIA

- ❖ 2006년 나디아요가 설립 [www.nadiayoga.co.kr](http://www.nadiayoga.co.kr)
- ❖ 미국 요가얼라이언스 국제 요가스쿨 인증기관 나디아요가 대표
- ❖ 17년 동안 약 8,300명 이상의 RYT200 국제 요가 지도자 배출
- ❖ 미국 <요가 얼라이언스>에 등록된 국제 요가 지도자
- ❖ 세계 3대 요가축제 '코리아 요가마라톤' 아시아 최초 10년간 개최
- ❖ 코리아요가 칼리지 총장
- ❖ 스테디셀러 요가도서 (나디아의 현대요가백서 / 요가아사나 / 올 댓 요가 / 리스타트 요가) 저자
- ❖ 전자책 (리요가1,2 / 스트레칭대백과) 저자
- 한국 스포츠 산업협회 이사
- 서울시체조협회 이사
- KPFA 대한피트니스전문가협회 이사
- 대중요가 프로그램 : 비트요가 , 골프요가 , 오피스요가 , 탈모예방요가 , 파트너요가 등 개발
- 전문요가 프로그램 : 마하플로우, 찬드라요가, 수리야요가, 비니테라피요가, 숨나요가, 리요가 등 창안
- 요가, 명상 프로그램 및 건강 콘텐츠 개발
- 기업강좌 / 연수특강 / 대학강의 / 건강관련 컨퍼런스 초청강사
- 매거진 및 일간지 요가, 명상 칼럼리스트
- 공중파 방송 / 케이블 방송 활동
- 대한민국 대표 요가 마스터로 국제적 활약
- 국내 유명 아티스트들 외 셀러브리티들의 멘토



# 요가/명상 컨퍼런스, 이벤트 프리젠티 이력

## KOREA YOGA MARATHON

2008 ~ 2019 대한민국

세계 3대 요가축제 '코리아요가마라톤' 아  
시아 최초 주최 및 프리젠티



2011 ~ 2018 대한민국  
'코리아요가페스타' 프리젠티



2016 중국  
'상해요가컨퍼런스' 한국대표 프리젠티



'서클즈(CKLZ) 피트니스 컨벤션' (구 아이핏)  
초창기부터 현재까지 프리젠티  
'에이픽 피트니스 컨벤션' 프리젠티



2022 글로벌요가말라프로젝트 프리젠티



2010 ~ 2019 대한민국

요가컨퍼런스, '코리아요가컨퍼런스' 프리젠티

2015 대한민국

'제주 요가리트리트' 프리젠티



2017~2018 대한민국

'힐링페어&요가저널라이브' 프리젠티



2018 중국

'차이나쿨라 요가페스티벌' 한국대표 프리젠티

# 기업/연수 요가, 명상 멘토링 강좌

- 신세계 인터내셔널 임직원 요가·명상강좌
- 삼성전자, 신입연수 2년 연속 요가·명상 멘토링
- 현대카드, 신입연수 5년 연속 요가·명상 멘토링
- 신한생명 / 삼성생명 / AIG 생명보험 임직원 및 VIP 고객대상 요가·명상 초청강좌
- 경찰교육원, 경찰대상 요가 3년 연속 요가, 명상 멘토링
- SK그룹, 자녀캠프 요가·명상강좌
- 신세계, 톰보이 전국 매장 매니저 연수 요가·명상 강좌
- 신라호텔 /w 워커힐 / 반얀트리, VIP 고객 대상 요가·명상 특강
- 제주신라, 씬머 패키지 투숙객 대상 스페셜 이벤트 요가·명상 강좌
- 서울시립교향악단, 연수요가·명상 강좌
- 하겐다즈, 본사 임직원 연수 요가·명상 강좌
- 니베아, 데오드란트 런칭 행사 요가·명상 강좌
- 보디빌더협회 교수진, 퍼스널 트레이너 대상 연수 프로그램 요가·명상 강좌
- 대응제약, 임직원 요가·명상 강좌
- 에코프로비엠 조직활성화 과정 요가 명상 강좌





# 전국구 요가지도자 교육

- 2022. 5월 서울 가든파이버, <스트레칭대백과> 출판기념 전국투어 스트레칭 워크샵 상체편
- 2022. 5월 부산 벅스코, <스트레칭대백과> 출판기념 전국투어 스트레칭 워크샵 하체편
- 2021. 11월 부산 요가뮤즈, '리요가2' 정규ttc
- 2021. 11월 제주 야트라요가, '비니테라피요가' 세미ttc
- 2021. 11월 부산 요가뮤즈, '리요가1' 정규ttc
- 2021. 8월 광주 요가그린움 '비니테라피요가'세미ttc
- 2021. 6월 대구 스마일요가 핏 필라테스 '비니테라피요가' 세미ttc
- 2021. 3월 대구 스마일요가 핏 필라테스 '리요가2' 정규ttc
- 2019. 11 월 대구 바디앤소울 '역자세의 진실' 세미ttc
- 2019. 11 월 순천 주연요가필라테스 '타이플로우테라피' 세미ttc
- 2019. 10월 대구 바디 앤소울비니테라피-'아사나핸즈온스칼세미ttc
- 2019. 5월 광주 나디아요가 '핸즈온의모든것'세미ttc
- 2019. 4월 대전 나디아요가 '핸즈온의모든것'세미ttc
- 2019. 4월 순천 주연요가필라테스 '비니테라피요가' 세미ttc
- 2018. 12월 부산 에카요가앤필라테스 '핸드팬테라파워크샵
- 2018. 9월 천안 원광디지털 대학교요가명상학과 '핸드팬테라파워크샵
- 2016. 6월 서울 세계요가인의날 '세상을밝혀라'프리젠티 외다수





# 대학 강좌

- 안양과학대학교 , 교양 프로그램 요가 과목 시간강사
- 원광디지털대학교 , 요가 명상학과 하타요가 초청강사
- 서울대학교 , CNB 아카데미 요가 초청강사
- 고려대학교 , 최고 경영자 과정 요가 초청강사

# 백화점 문화센터

- 신세계백화점 명동본점 , 강남점 문화센터 요가·명상 강사
- 현대백화점 목동본점 , 삼성 무역점 문화센터 요가·명상 강사



# 모델 및 브랜드 홍보대사

## 스포츠 브랜드 홍보대사 활동

- 2015년 ~ 배럴코리아 나디아라인 요가의류 론칭 및 모델
- 2003년 ~ 2010년 리복 코리아 홍보대사 & 마스터 트레이너

## 칼럼 연재 및 모델 활동

- 골프다이제스트 / 더 골프 / 골프포워민 매거진에 나디아의 골프요가칼럼 & 모델
- 인스타일 / 코스모폴리탄 / 여성중앙 / 얼루어 / 싱글즈 / 마리끌레르 / 갤러리아 / 레이디경향 매거진에 주제가 있는 요가 명상 칼럼 & 모델





# 방송활동

- KBS 9시 뉴스타임 나디아의 웰니스 요가 ' 고정출연
- SBS골프 웰위골프 나디아의 골프요가 고정출연
- 코미디TV 미녀샘 아이들키우기 고정출연
- SBS건강 스페셜 나디아의 비트요가 ' 고정출연
- KBS폭소클럽 현대요가백서 ' 고정출연
- SBS일요일이 좋다 체인지 출연
- KBS2 '1대 100' 출연
- MBC화제집중 이색요가 출연
- KBS VJ특공대 출연
- KBS무엇이든 물어보세요 출연
- MBC생방송 오늘아침 출연
- SBS김미화의 U 출연
- SBS김용만의 종합병원 출연
- SBS이효리의 매직아이 출연
- KBS W마카롱 출연 외

# 저서

- 현대요가백서 출간 / 동양북스 / 2006.03 (한국 , 중국 , 대만 )
- 요가 아사나 출간/ 상상공방 / 2007.08 (한국)
- 을 댓 요가 출간 / 동양북스 / 2011.08 (한국 중국 , 대만)
- 리스타트 요가 출간/ 미호/ 2014.06 (한국)



- 리요가1 출간 / 나디아요가 / 2021.11 (pdf전자책)
- 리요가2 출간 / 나디아요가 / 2021.11 (pdf전자책)
- 스트레칭대백과 – 상체(목)편 출간 / 나디아요가 / 2022.05 (전자책)
- 스트레칭대백과 – 상체(어깨,손목)편 출간 / 나디아요가 / 2022.05 (전자책)

전자책



# 과거 취업경력 (1998 ~ 2005)

## • 파트타임 지도 경력

- 발리토탈 피트니스클럽 / 줄리엣 짐 피트니스클럽 / 캘리포니아 피트니스클럽
- 더블에이치 피트니스클럽 / 올림픽 콜로세움 종합 스포츠 센터 / 스포타임 스포츠 센터
- 신라호텔 /그랜드 하얏트 호텔 / 그랜드 인터컨티넨탈 호텔 /반얀트리 호텔

## • 운동선수단 요가/명상 트레이너 경력

- 두산베어스 신인선수단 트레이너
- 베이징올림픽 국가대표 선수단 트레이너
- 국가대표 골프 선수단 트레이너
- 삼성화재 배구단 트레이너

## • 전임강사 경력

- 코엑스 인터컨티넨탈 호텔 코스모폴리탄 피트니스 클럽 (3년)
- 스포월드 종합 스포츠 센터 (2년)





# 나디아요가 NADIA YOGA <https://www.nadiayoga.co.kr/>

- 국제요가협회 RYS인증 교육기관 운영  
국제요가협회 국제요가지도자(RYT200) 양성
- 소비자가 뽑은 가장 신뢰하는 요가 브랜드 대상
- 셀럽들이 꼽은 대한민국 요가브랜드 1위
- 한국 경제 문화 체육부문 대상
- 문화체육 진흥원 스포츠 대상
- 세계 3대 요가축제 아시아 최초 10년간 개최
- 요가 대중화와 현대요가의 가치에 절대적 기여

## DIFFERENTIATION STRATEGY 나디아요가만의 차별화

 <p>국제 요가 협회 RYS인증 요가전문 교육기관</p>  <p>나디아요가는 세계에서 가장 공신력 있는 국제 요가 협회 <b>요가얼라이언스</b>로부터 국제 요가 교육기관으로 인증 받은 기관입니다.</p> <p><a href="http://www.yogaalliance.org">www.yogaalliance.org</a></p>	 <p>국내에서 손꼽는 신뢰 높은 요가 브랜드</p> <p>· 약 8,000명 이상의 요가 지도자 배출 · 다양한 성공사례를 통한 마스터 나디아 의 소수정예 1:1 멘토링 · 선진화된 교육 시스템 구축 · 수료 후 관리 시스템 완비</p> <p>나디아요가는 직업능력 개발원에 민간자격증 등록이 되어 있으며 한국을 대표하는 우수한 요가 지도자 교육기관으로 자리매김하고 있습니다.</p> <p>민간자격 정보</p>	 <p>현대에 맞는 프로그램 직접 개발, 연구, 창안</p> <p>비트요가1,2/ 마하플로우/ 찬드라요가 숨나요가/ 수리아요가/ 비니테라피요가 타이플로우테라피/ 워킹클래스 리요가1,2/ 파운데이션요가 <b>*특허청 지적재산권(상표권) 등록</b></p> <p>마스터 나디아가 창안한 비트요가, 비니테라피요가, 마하플로우요가 등은 요가 지도자들의 역량 계발과 국내외 <b>요가 발전에 핵심적으로</b> 기여합니다.</p> <p>About Program</p>
---	--	--

# 프로필 영상

[https://youtu.be/4otUW5Vs\\_Vs](https://youtu.be/4otUW5Vs_Vs)



<https://youtu.be/9MPO8yNmUBQ>





# 지도자교육



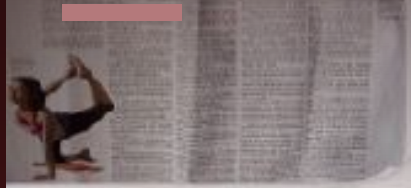


# 강의사진



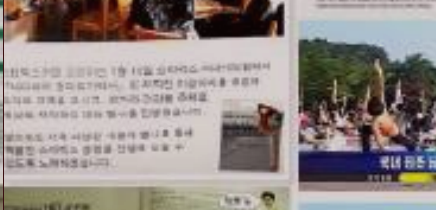


# 기사&칼럼



## 네피앙과 함께 사라지다

몸통 빼고 싶은 유산계 연예계 여성





# 기사&칼럼





# 방송활동





# THANK YOU

/ 주소 : 서울시 강남구 테헤란로 4길 15 1403호

/ 연락처 : 010-8078-6311

/ 이메일 주소 : [nadiayoga\\_korea@naver.com](mailto:nadiayoga_korea@naver.com)

/ 관련홈페이지 : [www.nadiayoga.co.kr](http://www.nadiayoga.co.kr)

/ 인스타그램 : @wellness\_seung.a / @nadiayoga\_korea

/ 유튜브 : 나디아TV

