

stira

스티라
웰니스 프로그램
Wellness Program



스티라 소개



“요가와 명상을 통해
일상에 긍정적인 에너지를 전합니다”



History

2019 인천 영종도 개원
2023 요가 지도자과정 시작
2024 인천관광공사 웰니스 관광지 선정
2025 필리핀 보홀 요가 페스티벌 참여
2025 영종도 요가 페스티벌 개최
2025 인천시장 표창 (웰니스 문화발전) 수상
2026 인스파이어 리조트 웰니스 프로그램 운영 중

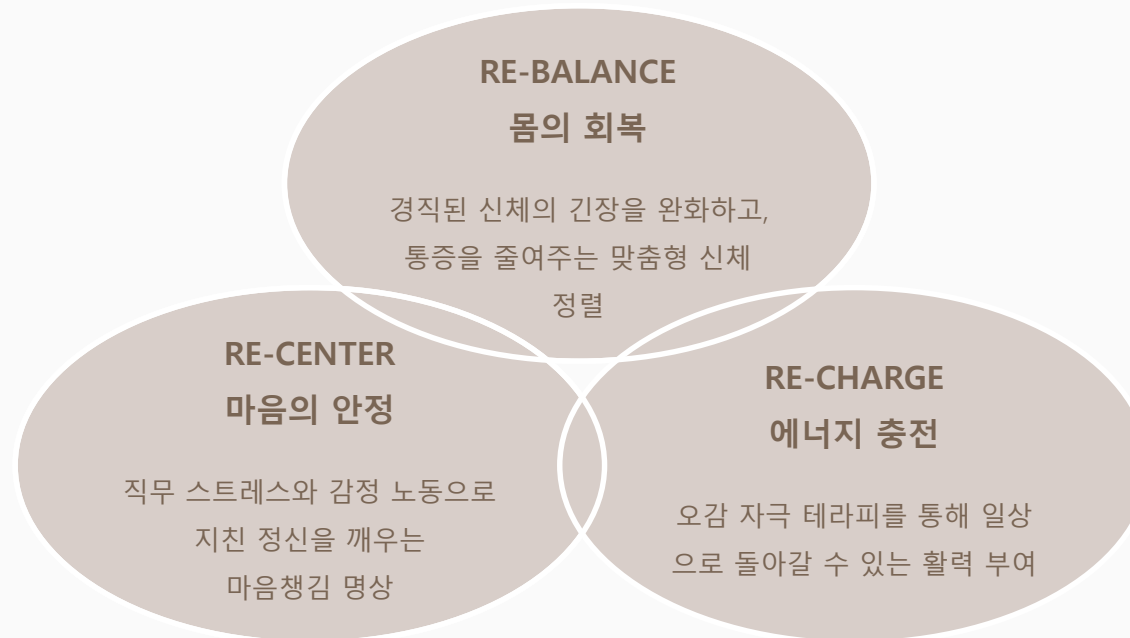
스티라요가는 2019년도 인천 영종도에서
요가 명상 스튜디오로 시작하여
다양한 웰니스 페스티벌 기획 및
대형 호텔 리조트, 공공기관 및 기업에
전문 웰니스 프로그램을 제공하고 있습니다

웰니스 프로그램



숨 가쁜 일상에 정지 버튼을 누르는 시간

스티라 (Sthira: 안정되고 편안한)가 전하는 온전한 회복



현대인의 누적된 번아웃을 예방하고, 무너진 몸과 마음의 균형을 되찾는 체계적인 웰니스 프로그램을 제안합니다

단순한 신체 움직임을 넘어 스스로를 돌보고 치유할 수 있는 지속 가능한 회복의 기술을 선물합니다

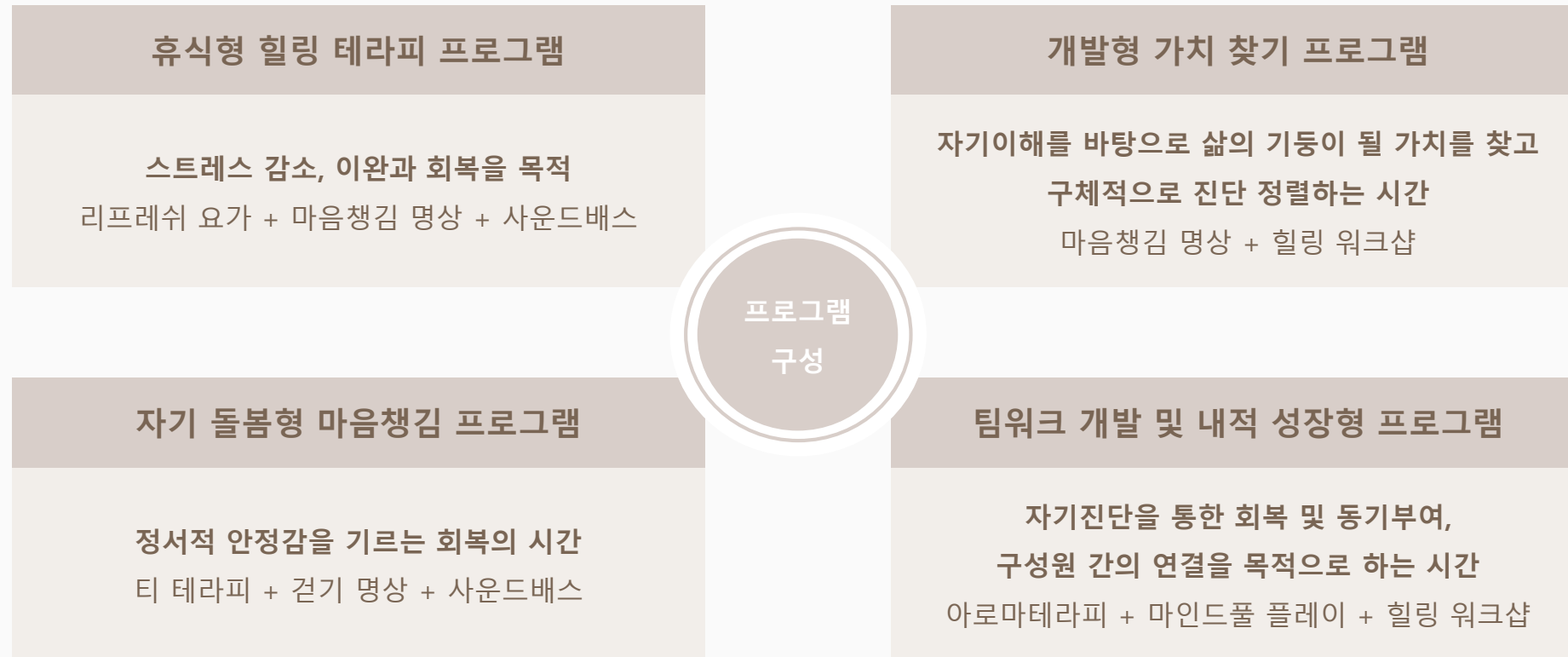
웰니스 프로그램 리스트



- 마음챙김 명상
- 리프레쉬 요가
- 사운드배스
- 아로마테라피
- 힐링 워크숍
- 마인드풀 플레이
- 에너자이징 요가
- 티 테라피
- 자연 걷기 명상

• 모든 프로그램은 한국어 / 영어로 진행 가능합니다

프로그램 구성



- 연수 전체 일정, 장소, 목적에 맞춰 유연하게 타임 테이블/프로그램 구성 가능합니다
- 프로그램은 최소 1시간의 체험형 클래스부터 정기 출강, 1박 2일의 워크숍 진행도 가능합니다
 - 1시간, 1.5시간, 2시간, 3시간, 4시간이상 전일 교육, 1박 2일 등 논의가능

마음챙김 명상



마음챙김 명상 Mindfulness Meditation

목표

감정 노동과 인지적 과부하 상태의 뇌를
휴식시키고 회복 탄력성 강화

주요내용

호흡의 흐름을 관찰하며 잡념을 비워내는 '호흡 정렬 명상'
몸의 감각에 집중하여 현재로 돌아오는
'바디스캔' 및 '오감집중 명상'

기대효과

스트레스 조절 능력 향상
업무 집중 및 정서적 안정감 증진



리프레쉬 요가



리프레쉬 요가 Refresh Yoga

목표

현대인의 고질적 통증 (거북목, 어깨 결림, 허리 통증) 완화
전신순환과 원기회복

주요내용

관절 마디마디, 근육 전체를 깨워 신체의 건강한 구조를 찾는 회복요가
림프 순환을 돕는 스트레칭으로 피로 배출

기대효과

즉각적인 근육 긴장 완화 및 신체 활력 회복

사운드배스



사운드배스 Sound Bath

목표

소리와 진동을 활용한 뇌파 안정 및 자율신경계 균형 회복

주요내용

깊고 낮은 울림을 가진 싱잉볼과 다양한 힐링 악기 연주
누운 상태에서 소리의 파동이 몸 전체를 투과하게 하여
신체 긴장을 이완하는 '소리 목욕'

기대효과

만성 피로 및 불면증 완화
짧은 시간 내에 깊은 명상 상태 (Delta/Theta파) 도달하여
정서적 안정감 제공

아로마테라피



아로마테라피 Aromatherapy

목표

천연 에센셜 오일의 후각 자극을 통해 스트레스도 경직된
중추신경계를 이완, 지친 마음을 치유

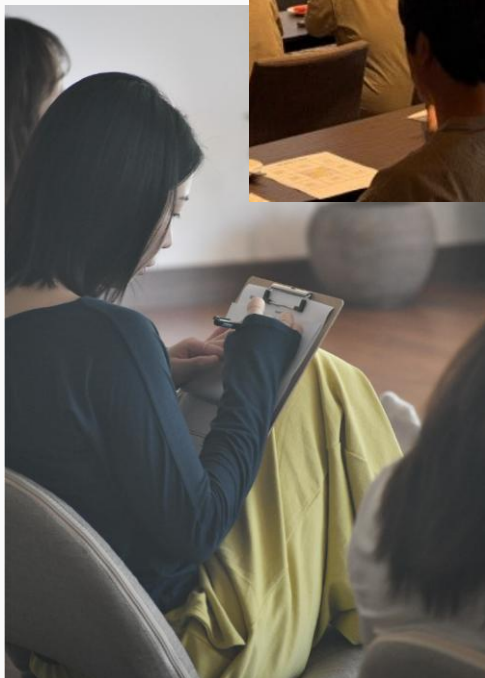
주요내용

감정 완화 및 피로해소에 탁월한 최고급 천연 에센셜 오일
시향 및 스토리텔링, 현재 나의 상태에 필요한 맞춤형 치유
향기 처방

기대효과

즉각적 스트레스 완화
지속가능한 자가 케어

힐링 워크샵



힐링 워크샵 Healing Workshop

목표

업무와 삶의 균형 (Work-Life Harmony) 웰니스 루틴 수립

주요내용

자기 분석 도구 등을 활용하여 현 상태를 체크하고
회복탄력성 메커니즘 학습, 시각적 계획표 작성을 통해
신체, 정서, 환경을 아우르는 나만의 웰니스 케어 루틴 만들기

기대효과

메타인지 향상, 자아존중감 향상, 커리어에 대한 동기부여
실천 가능한 솔루션 확보

마인드풀 플레이



마인드풀 플레이 Mindful Play

목표

정형화된 동작에서 벗어나 신체적 유연함 증진
창의성과 유대감 형성

주요내용

협동 움직임, 밸런스 게임 등 몸을 도구로 활용한 가벼운 놀이 활동
타인과 눈을 맞추고 호흡을 맞추며 즐거움을 느끼는 상호작용 세션

기대효과

경직된 조직 분위기 쇄신, 팀워크 강화
세로토닌 (행복 호르몬) 분비 촉진

에너지이징 요가



목표

동적인 움직임을 통해 체내 에너지를 깨우고
신체적 자신감 고취

주요내용

호흡과 동작을 끊임없이 연결하는 빈야사(Vinyasa) 스타일의 흐름
코어 근육을 강화하고 전신의 근력을 사용하는 활기찬 시퀀스

기대효과

신체 대사 활성화, 성취감 고취, 무기력증 해소 및
몰입도 향상

티 테라피



티 테라피 Tea Therapy

목표

차(茶)를 통한 내부 순환 및 심리적 안정과 정서적 회복
자기돌봄 역량 강화

주요내용

차의 향, 온도, 맛을 음미하며 감각을 깨워내고
차와 함께하는 명상을 통해 마음의 속도를 늦추기

기대효과

긴장과 스트레스 완화, 집중력 상승

- 재료비 별도

자연 걷기 명상



자연 걷기 명상 Walking Meditation

목표

자연과의 연결을 통한 스트레스 호르몬 (코르티솔) 감소
면역력 증진

주요내용

자연의 소리와 풍경에 집중하며 걷는 '자연 걷기 명상'
피톤치드를 마시며 오감을 개방하는
숲속 호흡법 및 걷기 명상

기대효과

디지털 디톡스 (Digital Detox), 인지 기능 회복
심리적 해방감 및 창의적 사고 촉진

웰니스 키트



웰니스 키트

바쁜 일상으로 돌아가서도 언제나
마음의 중심을 잡아줄 나만의 프리미엄 앵커
참가자분들을 위해 한정 수량으로
제작된 고품격 웰니스 키트를 특별한 혜택으로 추가해 보세요

[구성]

- 아로마 롤온 - 최고급 등급 유기농 에센셜 오일
- 팔로산토 - 페루산 향나무. 명상 도구
- 메세지카드 - 명상 문구 기재
- 전용 파우치

*개당 15,000원, 예약자 전용 제작 및 판매

강사 소개



이나영

요가·명상 전문 지도 (2015~현재)
MBSR, KAIST 명상 과정 등 국내외 전문 교육 수료
싱잉볼 사운드배스 테라피스트
인천관광공사 선정 웰니스 관광지 스티라요가 대표
인천시장 표창(웰니스 문화 발전 기여) 수상 (2025)

- 호텔 & 리조트 (인스파이어 리조트, 그랜드 하얏트, 파라다이스시티 등) 웰니스 클래스 기획, 전담 운영
- 기업 임직원 교육 (삼성 그룹, 서울교통공사 등) 맞춤형 스트레스 관리 및 웰니스 프로그램 진행
- 공공기관 교육 (국토교통부 마음챙김 캠프 진행, 정신건강복지센터, 가족센터 MOU 협력 교육)
- 웰니스 지도자 양성 과정 운영 (2023~ 현재)



김진혁

McGill 대학교 학사 (캐나다)
UN 평화대학교 석사 (코스타리카)
인권 국제구호활동 (남수단, 네팔, 인도네시아 등)
어린이재단, 유니세프 한국위원회 재직
SK하이닉스 등 대기업 재직
공군 통역장교 (영어 · 한국어 능통)
스티라요가 공동 대표

- 지역 대표 축제 '영종 웰메디페스타' 기획 및 개최
- 2025 '기부요가 페스티벌' 기획 및 개최
- 2025 '보홀 요가 페스티벌' 리더
- 2026 '에어하우스' 페스티벌 리더

* 영어 · 한국어 수업 진행

강사 소개



타라

명상 · 인요가 전문 지도 (2005~현재)
OWA 명상 전문과정, MBSR, 비폭력대화 등
국내외 전문 명상 교육 다수 수료
스티라요가 명상 · 인요가 티쳐

- 법무부 난민지원센터, 인천 가족센터
장애인복지관 등 공공기관 프로그램 진행
- 온라인 데일리 명상 프로그램 운영
- 아유르베다 음식학, 채식지향 식생활 강사
- 오감 테라피스트, 싱잉볼 사운드베이스 전문가
- 명상 · 인요가 지도자 양성 과정 진행

저서: 명상에세이 '그대도 나도 참 대견합니다'



이경진

체육학 전공
스티라요가 하타 · 빈야사 티쳐
월요가, 아로마 테라피 전문가 자격
요가 지도 경력 10년이상

- 포스코건설 임직원 요가 클래스 진행
- 스티라요가 지도자 양성 과정
해부학 파트 지도
- 공공기관, 학교, 기업대상 요가 클래스 진행
- 인천대학교 교수 요가동아리 전임 강사
- '영종 웰메디페스타' 리더

스티라와 함께한 파트너

