Софија Спасова Медарска е родена во Скопје, во 1978 година. Основното образование го завршила во Скопје. Средното образование го завршила во Гимназијата „Јосип Броз Тито" во Скопје.

Во учебната 1997/1998 година се запишала на правни студии на Правниот факултет „Јустинијан Први" во Скопје. Студиите ги завршила во 2002 година и се стекнала со стручен назив дипломиран правник.

Во периодот ноември 2002 - септември 2003 година била приправник во Основниот суд Скопје 2 - Скопје. Во периодот септември 2003 година – септември 2004 година работела како приправник во Апелациониот суд во Скопје.

Во 2005 година го положила правосудниот испит.

Од септември 2005 година – септември 2008 година работела како стручен соработник во Основниот граѓански суд во Скопје.

Успешно ја завршила обуката на Академијата за судии и јавни обвинители „Павел Шатев" во Скопје како слушател на втората генерација 2008/2009 година.

На 22.04.2010 година била избрана за судија на Основниот граѓански суд Скопје, каде работела како судија во одделот за имотни спорови и во трговскиот оддел.

Била ментор на слушателите на почетна обука во Академијата за судии и јавни обвинители „Павел Шатев" во Скопје од седмата и осмата генерација. Предавач е на Академијата за судии и јавни обвинители „Павел Шатев" во Скопје од областите граѓанско процесно право, имотно-право, облигационо право и превентивни антикорупциски политики .

Како предавач на Академијата за судии и јавни обвинители учествувала во изработка на Прирачник за правилно користење на литературниот македонски јазик во судско – обвинителските одлуки, како и во изработка на работни материјали наменети за обуките за идните судии и јавни обвинители.

Во декември 2023 година е именувана за член на Државната комисија за спречување на корупцијата од Собранието на Република Северна Македонија.

Софија Спасова Медарска активно владее со англискиот, српскиот и хрватскиот јазик, има основни познавања од германскиот и италијанскиот јазик.