

MEDIA KIT 2025

LIGIA COSTA

Especialista em em Inteligência Emocional e Mindfulness para promoção da saúde mental e do bem-estar.

mm7





Acredito na integralidade


Somos um todo indivisível e precisamos equilibrar a vida pessoal e profissional para atuarmos com plenitude

Acredito na respiração

É a partir do inspirar e da presença que fazemos escolhas conscientes em sermos protagonistas e ao expirar expressamos nossa essência

Acredito na coragem

Resiliência, curiosidade, abertura para aprender, autocuidado, gentileza, gratidão, compaixão e não deixar de sonhar, isso fará você progredir



Meu propósito é ensinar profissionais a
se tornarem líderes da própria vida e
enxergarem beleza no mundo mesmo
nos momentos difíceis

NOSSOS CLIENTES

PROJETOS DE BEM-ESTAR



U R B A N
Y O G A

AWAKE
LIFE IS CHINE



UGG
AUSTRALIAN



TOTALPASS



CORPORATIVO



comgas



SulAmérica





PRINCIPAIS PRODUTOS

_In Company

Desenvolvimento de programas de treinamentos, imersão para empresas e líderes.

_Criação de conteúdo digital para programas corporativos: Case Banco do Brasil, Mary Kay, Pura Vida

_Conteúdo

Desenvolvimento de Cursos Online: Case Descola

_Digital: Instagram (feed/Stories), Lives e Videocasts
Youtube,

_Palestras _Liderança
Feminina _Workshop
Presencial _Mentorias
Clevel _Cursos online
_Programas de imersão
_Retiros em hotéis
_Aulas de Mindfulness
_Videocast e Podcast
_Lives e entrevistas
_Collabs

PORTFÓLIO

_Palestras

Banco do Brasil, Vivo, Caixa
Econômica Federal, Sebrae,
Correios, Nestle, Pura Vida,
Leroy Merlin, Jansen Itaú,
Grupo Habitasul, Unimed


LIGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



PORTFÓLIO

_Talks Livro

Rodas de liderança feminina e conversas sobre o livro: Líder Humano Gera Resultado

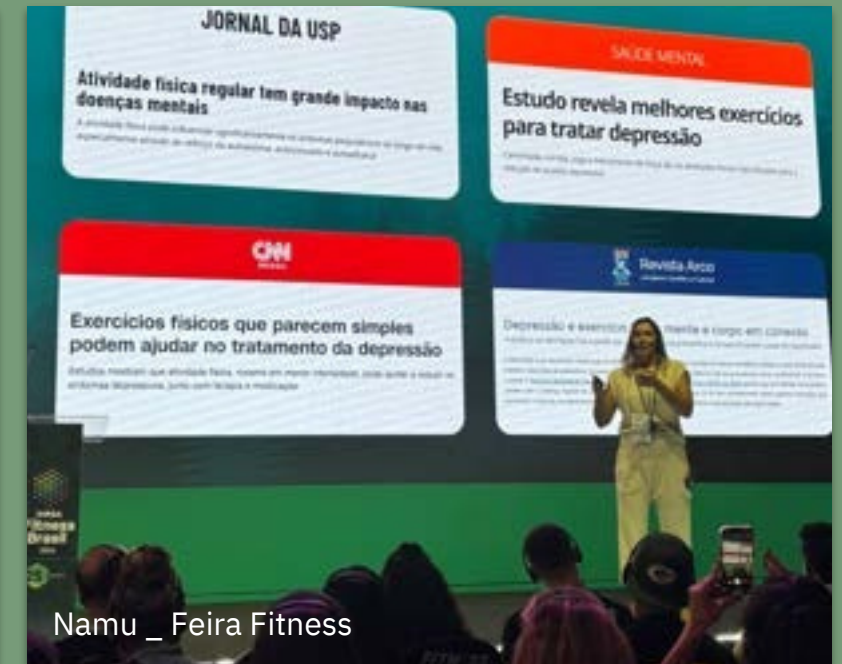

LIGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



PORTFÓLIO

_Speaker

Porta Voz e Speaker em eventos para representar marcas e apresentar pesquisas. Contratada da Pura Vida para 2025.



PORTFÓLIO

_Conteúdo Digital

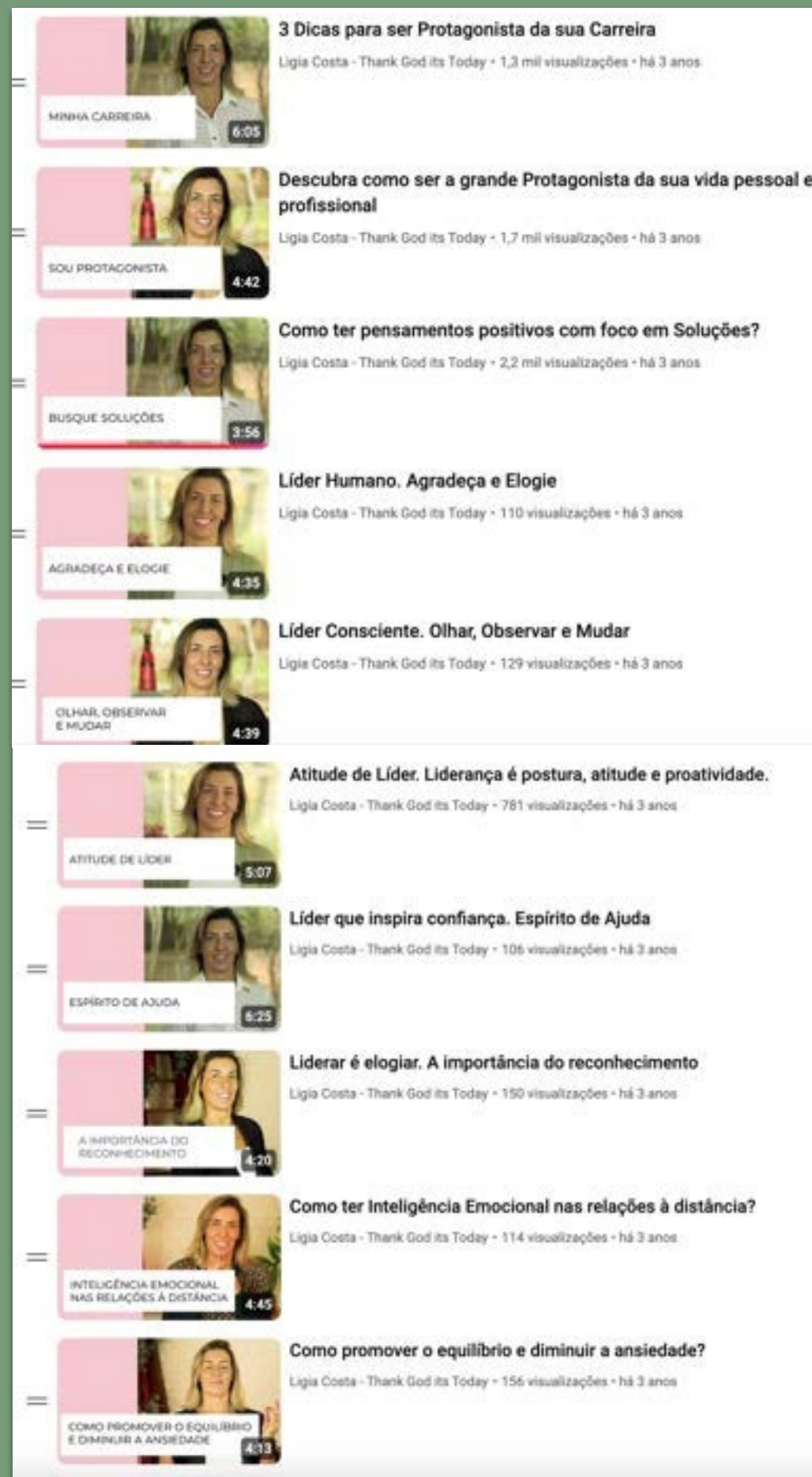
Programas de entrevista sobre
Saúde Mental para o Banco do Brasil



PORTFÓLIO

_Conteúdo Digital

Programas especiais. Programa no YouTube para consultoras: Beleza com Leveza Mary Kay



PORTFÓLIO

_Mindfulness

Encontros mensais para aulas de meditação mindfulness que promovem bem-estar e inteligência emocional. Parceria: Urban Yoga e Pura Vida



PORTFÓLIO

_RETIROS

Condução de Imersões em conexão com a natureza para promover saúde integral, autocuidado e expansão das inteligências física, mental, espiritual e emocional. Villa Tanah. São Roque



PORTFÓLIO

_INFLUENCER

Formadora de opinião,
participação em eventos,
teste de produtos, posts em
redes sociais



Pura Vida



Adriana Praça | Urban Yoga



Yoga Brunch



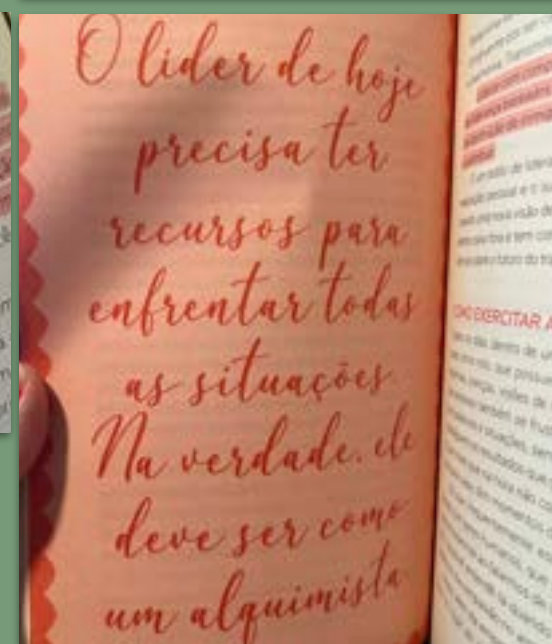
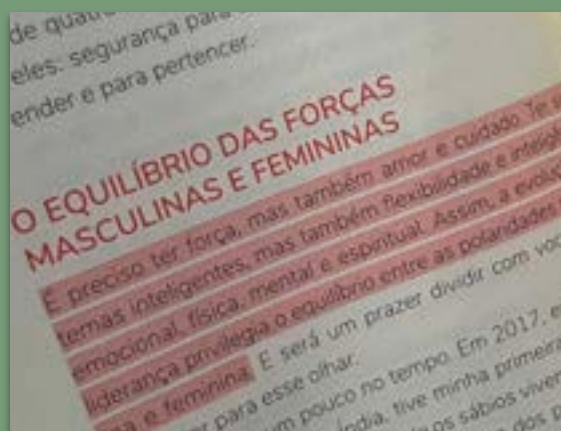
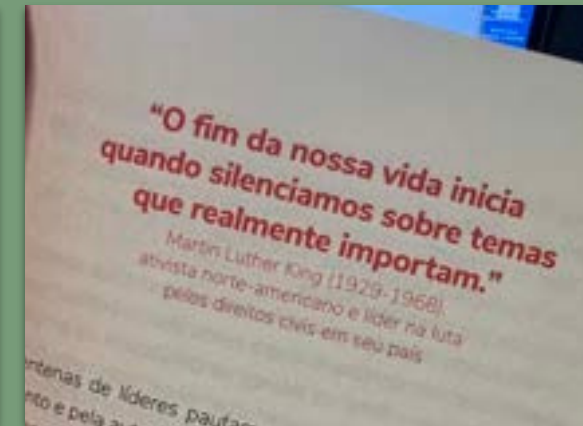
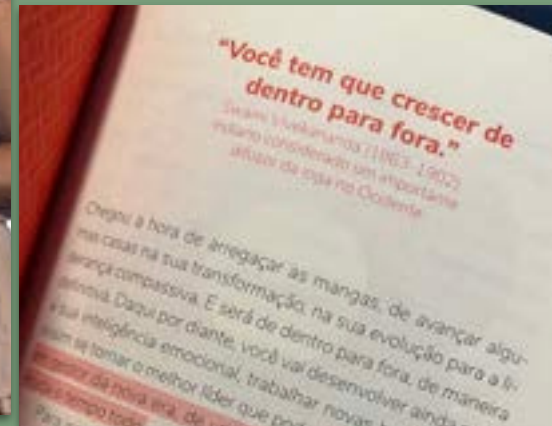
Talchá



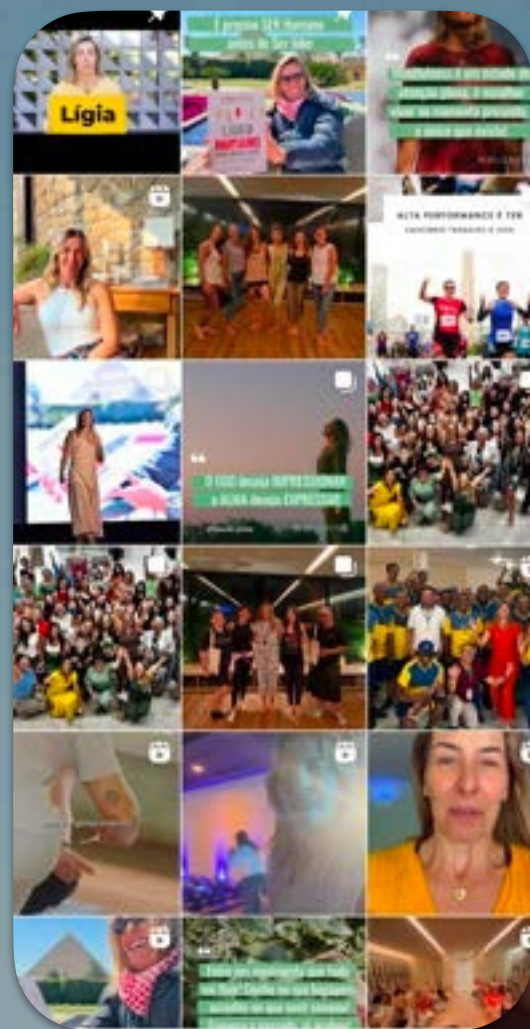
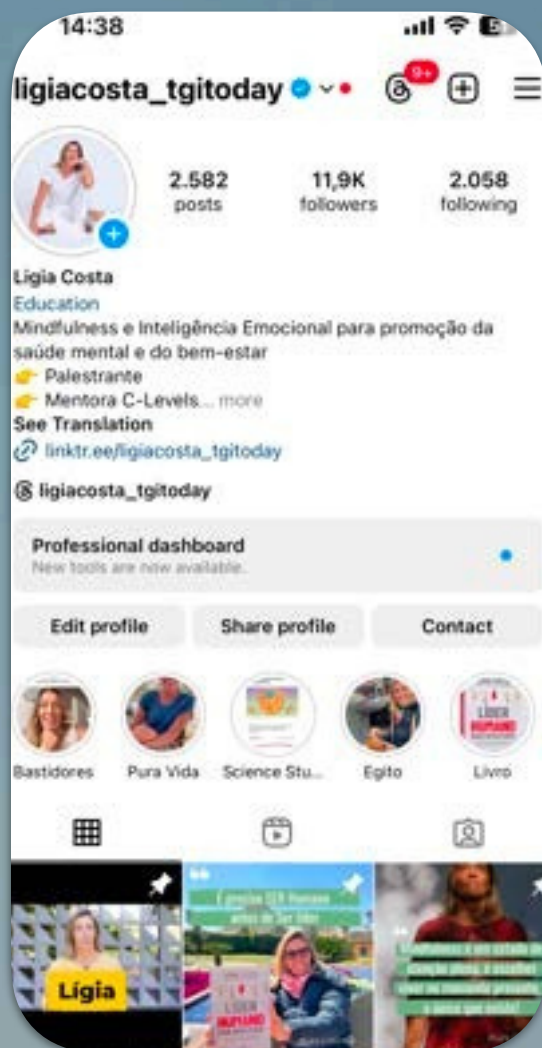
LIVRO

_ESCRITORA

Com o desejo de impactar e transformar a sociedade, Ligia lidera o movimento Liderar com Amor Gera Lucros. Através do seu livro, trás ferramentas e técnicas para viver em alta performance e equilibrar vida pessoal e profissional, agir com a mente e incluir o coração



INSTAGRAM



@ligiacosta_tgitoday
12 mil
seguidores

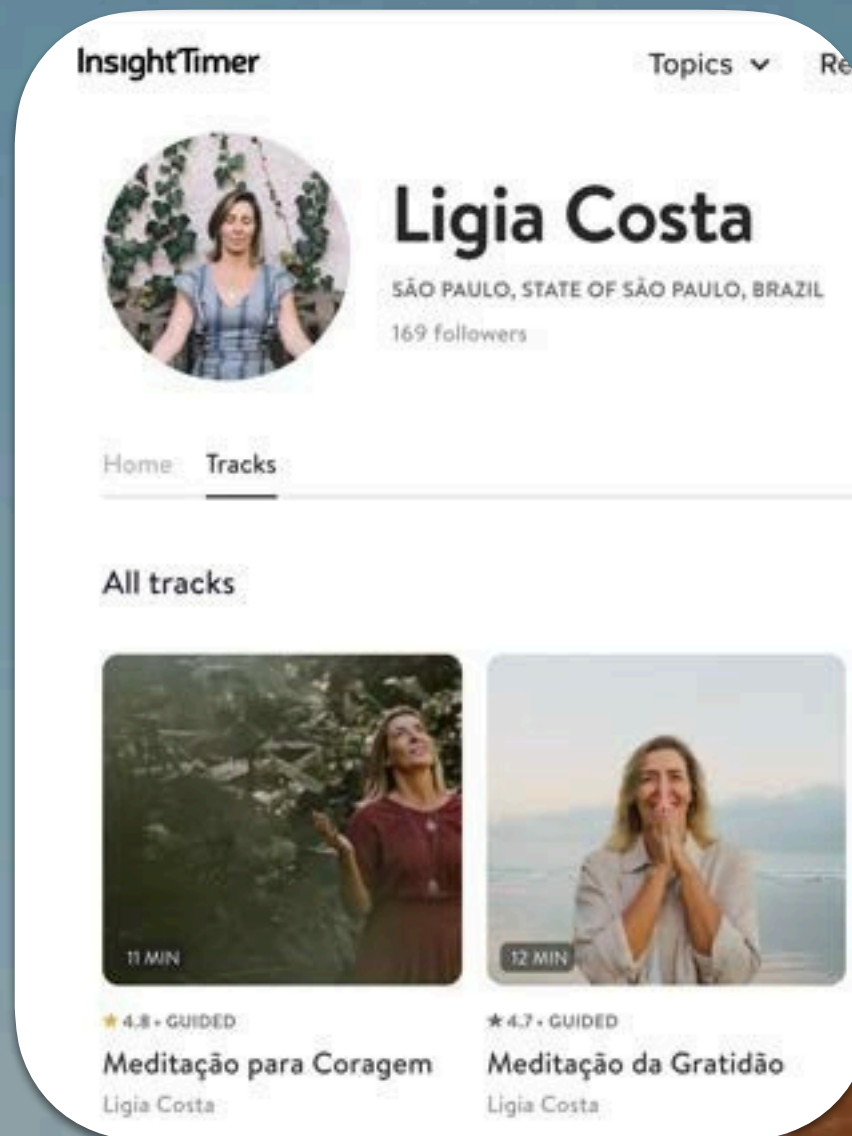
Dados do Público
Principal Cidade
São Paulo - 65.1%
Idade média
25 - 34 | 6.5%
35 - 44 | 28.2%
45 - 54 | 44.7%
55 - 64 | 13.1%
88,2% mulheres
11.7% homens

*dados de dez 2024

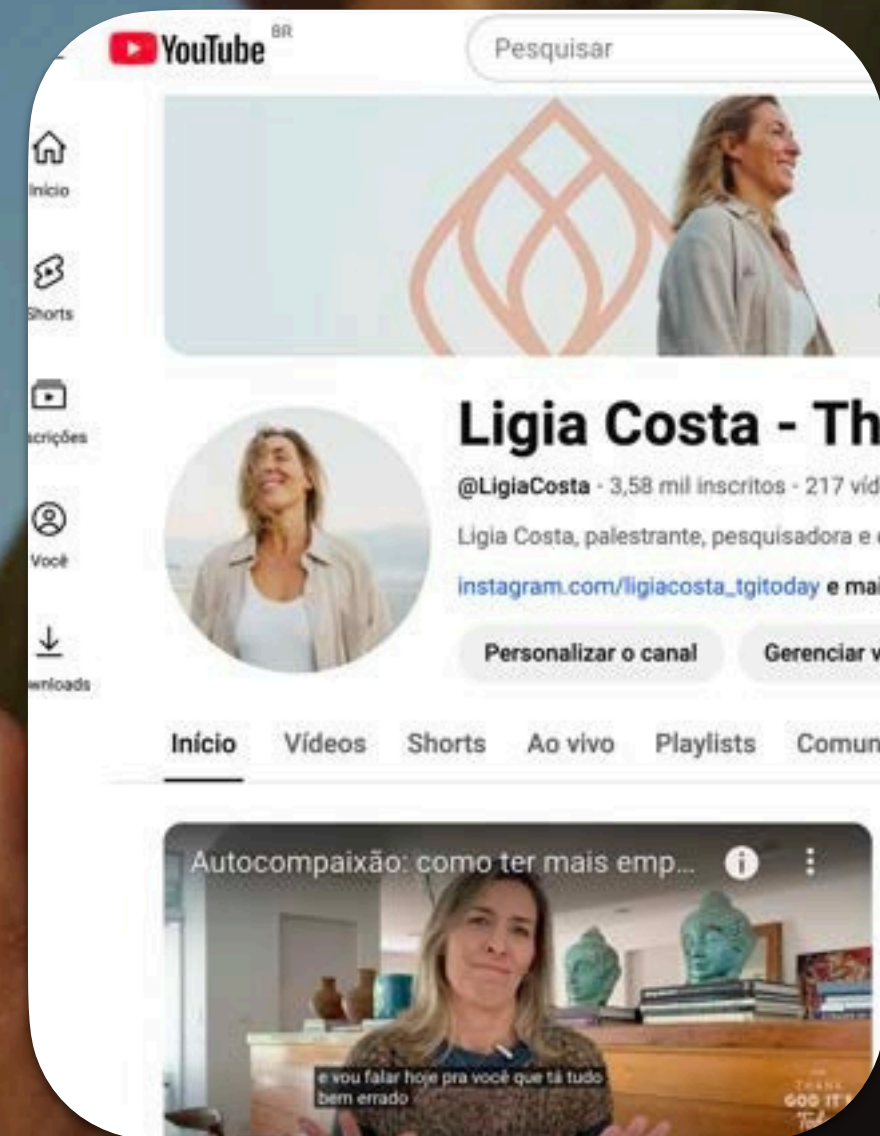
SPOTIFY



INSIGHTTIMER



YOUTUBE

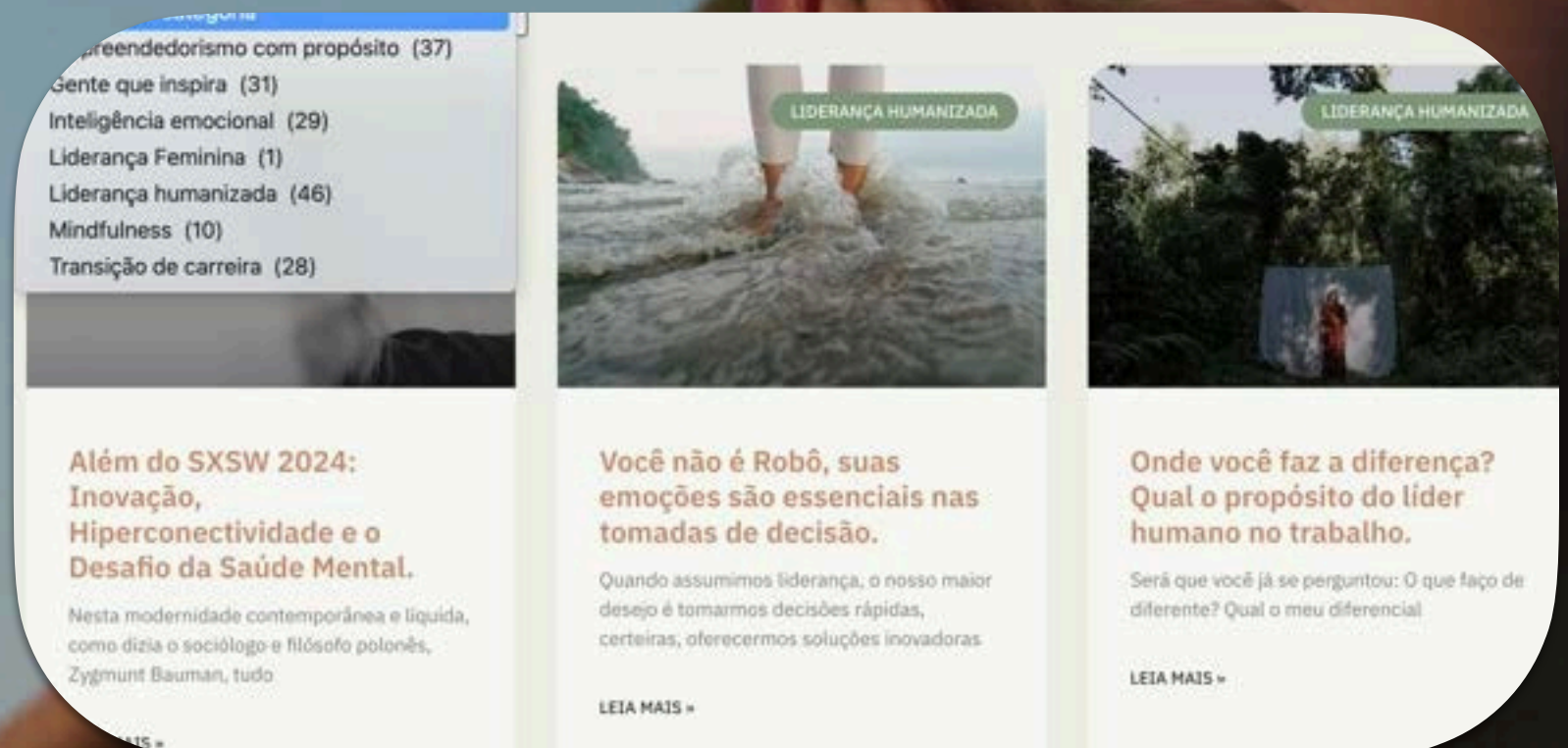


canais digitais com compartilhamento de conteúdo

SITE | www.ligiacosta.com.br



BLOG com + 100 artigos





Professora



Aluna



Mãe



Mulher



Amante da natureza

Sobre Ligia Costa

- Graduação em Marketing pela Universidade Mackenzie
- Pós-graduação em Gestão Organizacional e Relações Públicas pela ECA-USP
- Certificação em Mindfulness pelo CNH, Centro de Felicidade do Butão
- Certificação em Neurociências, Inteligência Emocional e Mindfulness pelo SIYLI (Search Inside Yourself Leadership Institute), criado no Google, na Califórnia
- Autora do livro "Líder Humano Gera Resultados" (Editora Gente, 2021)
- Precursora do movimento Liderar com Amor Gera Lucros, que fomenta a evolução da liderança consciente.
- Professora na Escola de Economia de São Paulo da FGV, onde oferece o #FGVMEDITA
- Produtora de Conteúdo e professora na Descola: cursos online de Liderança Compassiva e Propósito, no Thank God it's Today: Alta Performance, Compaixão em Ação, Foco e Produtividade e Empreendedorismo com Propósito
- Influencer da Pura Vida e Especialista em Mindfulness no Puravida Prime, a maior plataforma de saúde e bem-estar do país.



Atleta



Palestrante



Yogini



mm7

Fale com nosso time:

 (11) 97075-2171

Palestras:

 maira@mm7palestras.com.br