

MEDIA KIT 2025

LIGIA COSTA

Especialista 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



URBAN
YOGA

AWAKE
LIFE IN MOTION



TOTAL PASS





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
Feminina

Presencial
CLevel

_Cursos online

_Programas de imersão

_Retiros em hotéis

_Aulas de Mindfulness

_Videocast e Podcast

_Lives e entrevistas

_Collabs

_Liderança
Workshop

Mentorias

_Cursos online

_Programas de imersão

_Retiros em hotéis

_Aulas de Mindfulness

_Videocast e Podcast

_Lives e entrevistas

PORTFÓLIO

Palestras

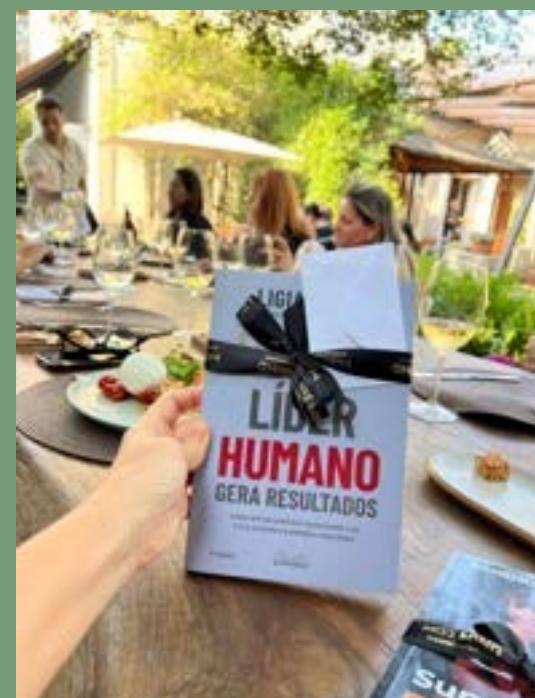
Banco do Brasil, Vivo, Caixa
Economica Federal, Sebrae,
Correios, Nestle, Pura Vida,
Leroy Merlin, Jansen Itaú,
Grupo Habitasul, Unimed



PORTFÓLIO

_Talks Livro

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



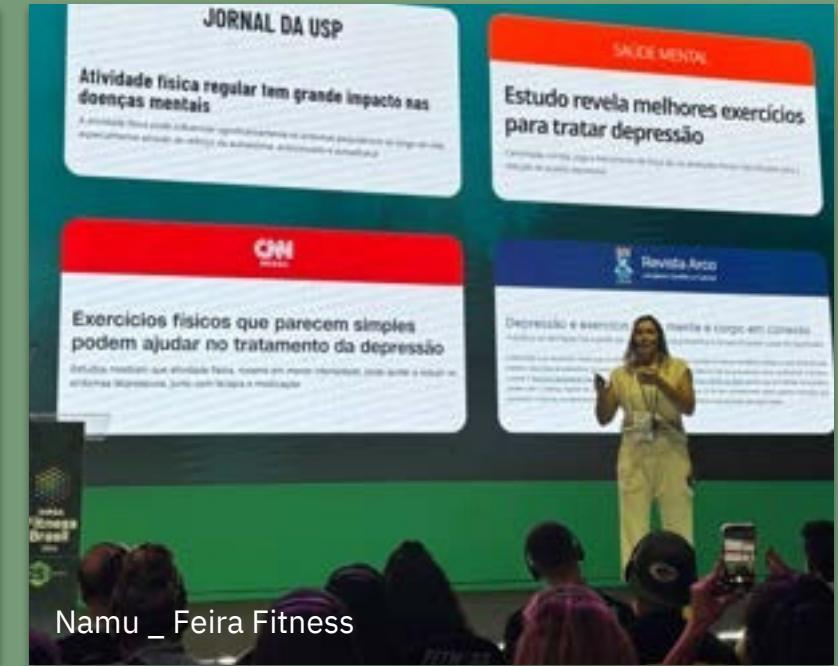
PORTFÓLIO

Speaker

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



Namu _ Feira Fitness



Namu _ Feira Fitness



Pura Vida _ Lançamento Blue Calm



Live



Live

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



The screenshot displays a list of 13 video thumbnails from a channel. Each thumbnail features a woman's face and includes a title, duration, and a small note about the video's content.

- 3 Dicas para ser Protagonista da sua Carreira**
Ligia Costa - Thank God its Today • 1,3 mil visualizações • há 3 anos
Duration: 6:05
- Descubra como ser a grande Protagonista da sua vida pessoal e profissional**
Ligia Costa - Thank God its Today • 1,7 mil visualizações • há 3 anos
Duration: 4:42
- Como ter pensamentos positivos com foco em Soluções?**
Ligia Costa - Thank God its Today • 2,2 mil visualizações • há 3 anos
Duration: 3:56
- Líder Humano. Agradeça e Elogie**
Ligia Costa - Thank God its Today • 110 visualizações • há 3 anos
Duration: 4:35
- Líder Consciente. Olhar, Observar e Mudar**
Ligia Costa - Thank God its Today • 129 visualizações • há 3 anos
Duration: 4:39
- Atitude de Líder. Liderança é postura, atitude e proatividade.**
Ligia Costa - Thank God its Today • 781 visualizações • há 3 anos
Duration: 5:07
- Líder que inspira confiança. Espírito de Ajuda**
Ligia Costa - Thank God its Today • 106 visualizações • há 3 anos
Duration: 6:25
- Liderar é elogiar. A importância do reconhecimento**
Ligia Costa - Thank God its Today • 150 visualizações • há 3 anos
Duration: 4:20
- Como ter Inteligência Emocional nas relações à distância?**
Ligia Costa - Thank God its Today • 114 visualizações • há 3 anos
Duration: 4:45
- Como promover o equilíbrio e diminuir a ansiedade?**
Ligia Costa - Thank God its Today • 156 visualizações • há 3 anos
Duration: 4:13

PORTEFÓLIO

_Mindfulness

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



PORFÓLIO

_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



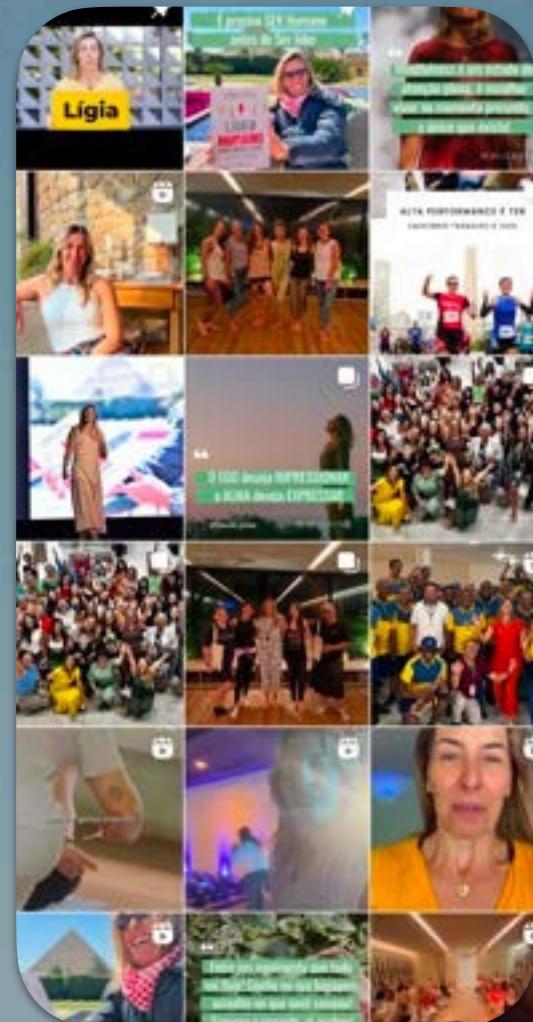
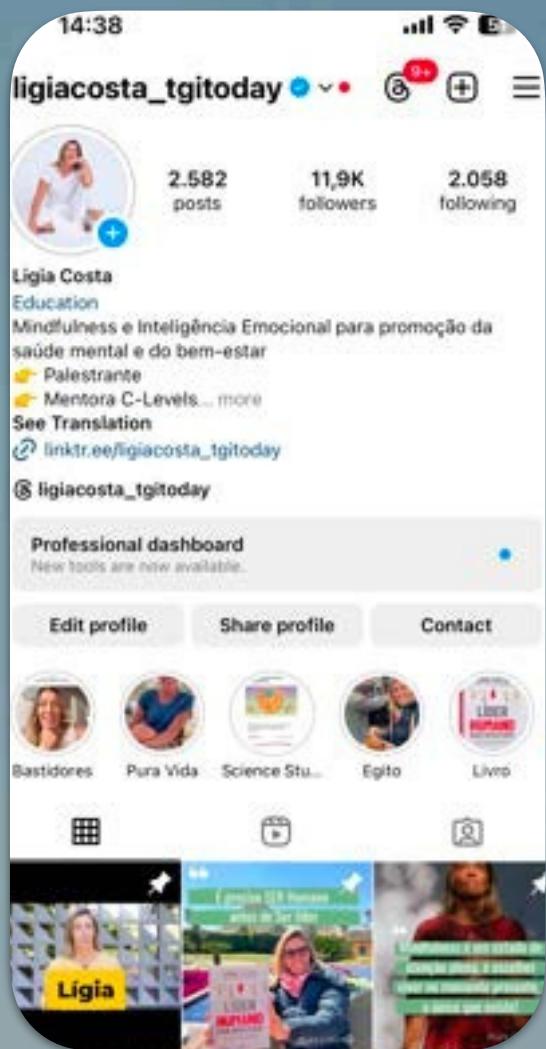
LIVRO

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

Meditação com Ligia Costa
Meditação TGI Today

★ 5.0 (5) • Education

Following **Episodes** About More like this

All Episodes • Newest

Meditação A Beleza Da Impermanência
Observe suas emoções e atente-se a beleza da impermanência. Você experimenta e pode sentir de diferentes maneiras, na...

8 Mar 2020 • 7 min left

INSIGHTIMER

Ligia Costa
SÃO PAULO, STATE OF SÃO PAULO, BRAZIL
169 followers

Home **Tracks**

All tracks

Meditação para Coragem (Ligia Costa) - 11 MIN
★ 4.8 • GUIDED

Meditação da Gratidão (Ligia Costa) - 12 MIN
★ 4.7 • GUIDED

YOUTUBE

Ligia Costa - The
@LigiaCosta - 3,58 mil inscritos - 217 vide...

Ligia Costa, palestrante, pesquisadora e e...

instagram.com/ligiacosta_tgitoday e mai...

Personalizar o canal **Gerenciar vi...**

Autocompaixão: como ter mais emp...

canais digitais com compartilhamento de conteúdo

SITE | www.ligiacosta.com.br



LIGIA COSTA

Home A Ligia Costa Palestras Treinamentos Livro Cursos Blog Contato

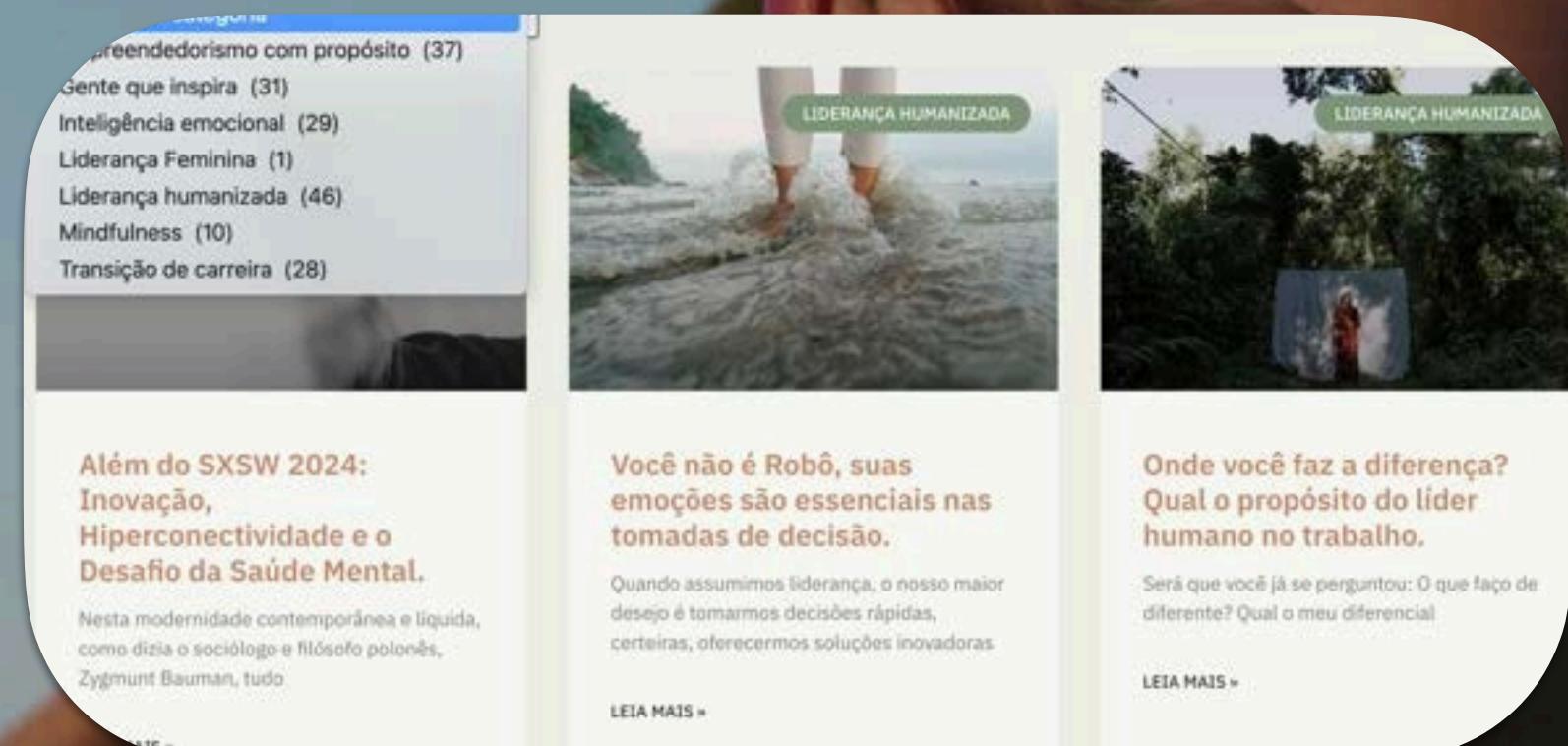
Especialista em mindfulness e inteligência emocional para promoção da saúde mental e do bem-estar

Vamos conversar?

Follow me on:

- LinkedIn
- Instagram
- YouTube

BLOG com + 100 artigos



empreendedorismo com propósito (37)
Gente que inspira (31)
Inteligência emocional (29)
Liderança Feminina (1)
Liderança humanizada (46)
Mindfulness (10)
Transição de carreira (28)

**Além do SXSW 2024:
Inovação,
Hiperconectividade e o
Desafio da Saúde Mental.**
Nesta modernidade contemporânea e líquida, como dizia o sociólogo e filósofo polonês, Zygmunt Bauman, tudo

**Você não é Robô, suas
emoções são essenciais nas
tomadas de decisão.**
Quando assumimos liderança, o nosso maior desejo é tomarmos decisões rápidas, certeiras; oferecermos soluções inovadoras.

**Onde você faz a diferença?
Qual o propósito do líder
humano no trabalho.**
Será que você já se perguntou: O que faço de diferente? Qual o meu diferencial?

LEIA MAIS »

Sobre Ligia Costa



Professora



Aluna



Mãe



Mulher



Amante da natureza



Atleta



Palestrante



Yogini

- 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 foramenta 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.



mm7

Fale com nosso time:

📞 (11) 97075-2171

Palestras:

✉️ maira@mm7palestras.com.br

