

MEDIA KIT 2025

LIGIA COSTA

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

www.ligiacosta.com.br
+55 11 957788812



Acredito na integralidade

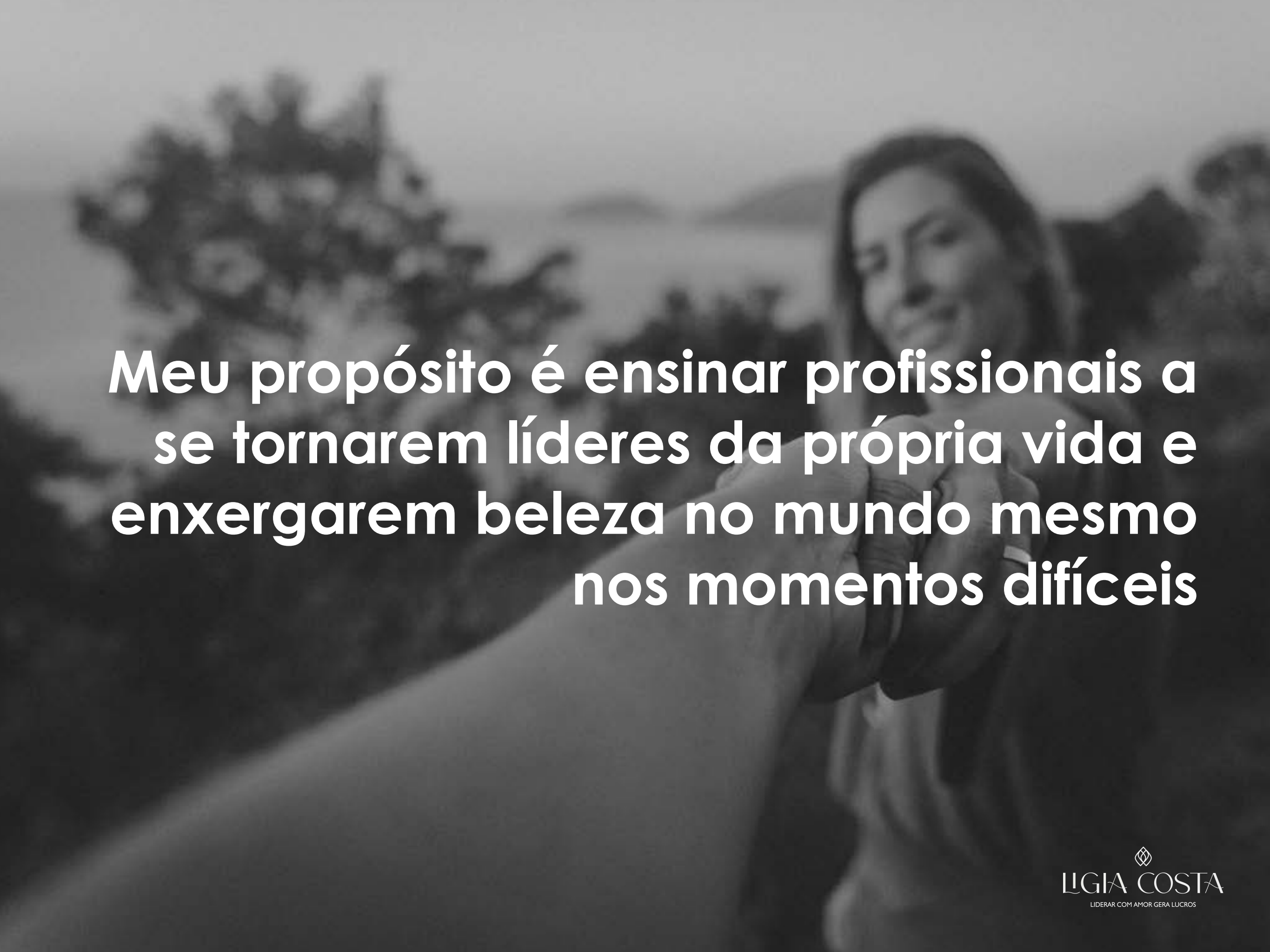
Somos um todo indivisível e precisamos equilibrar a vida pessoal e profissional para atuarmos com plenitude

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



URBAN
YOGA

AWAKE
LIFE IN MOTION



UGG
AUSTRALIA



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



Correios



Banco do Brasil



Vittude



Vivo



Leroy Merlin

PORTFÓLIO

_Talks Livro

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


LIGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



PORTFÓLIO

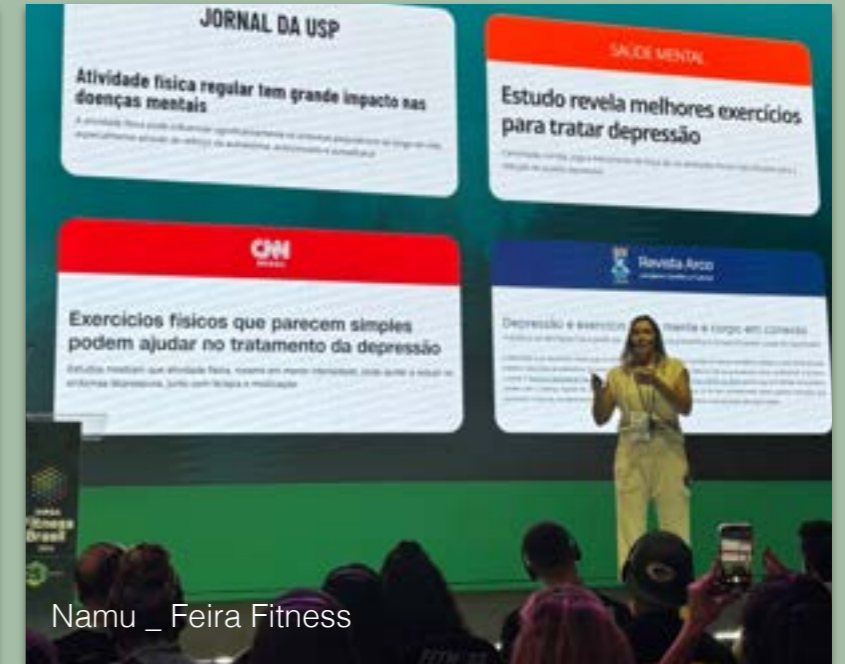
_Speaker

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


LIGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



Namu _ Feira Fitness



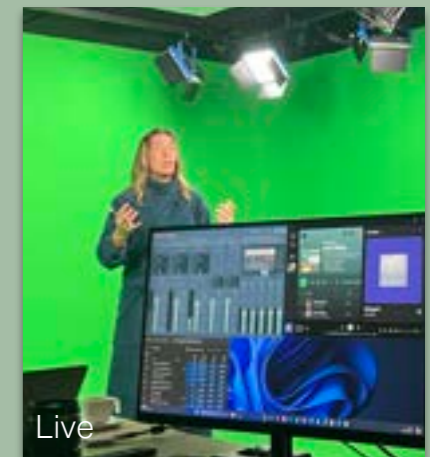
Namu _ Feira Fitness



Pura Vida _ Lançamento Blue Calm



Live



Live



Live



Live

PORTFÓLIO

_Conteúdo Digital

Programas de entrevista sobre
Saúde Mental para o Banco do Brasil



LIGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



Valéria Meireles



Carol Fiorentino



Patrícia Ansarah



Daniel Barros



Fátima Macedo



Caio Bonadio

PORTFÓLIO

_Conteúdo Digital

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



MINHA CARREIRA

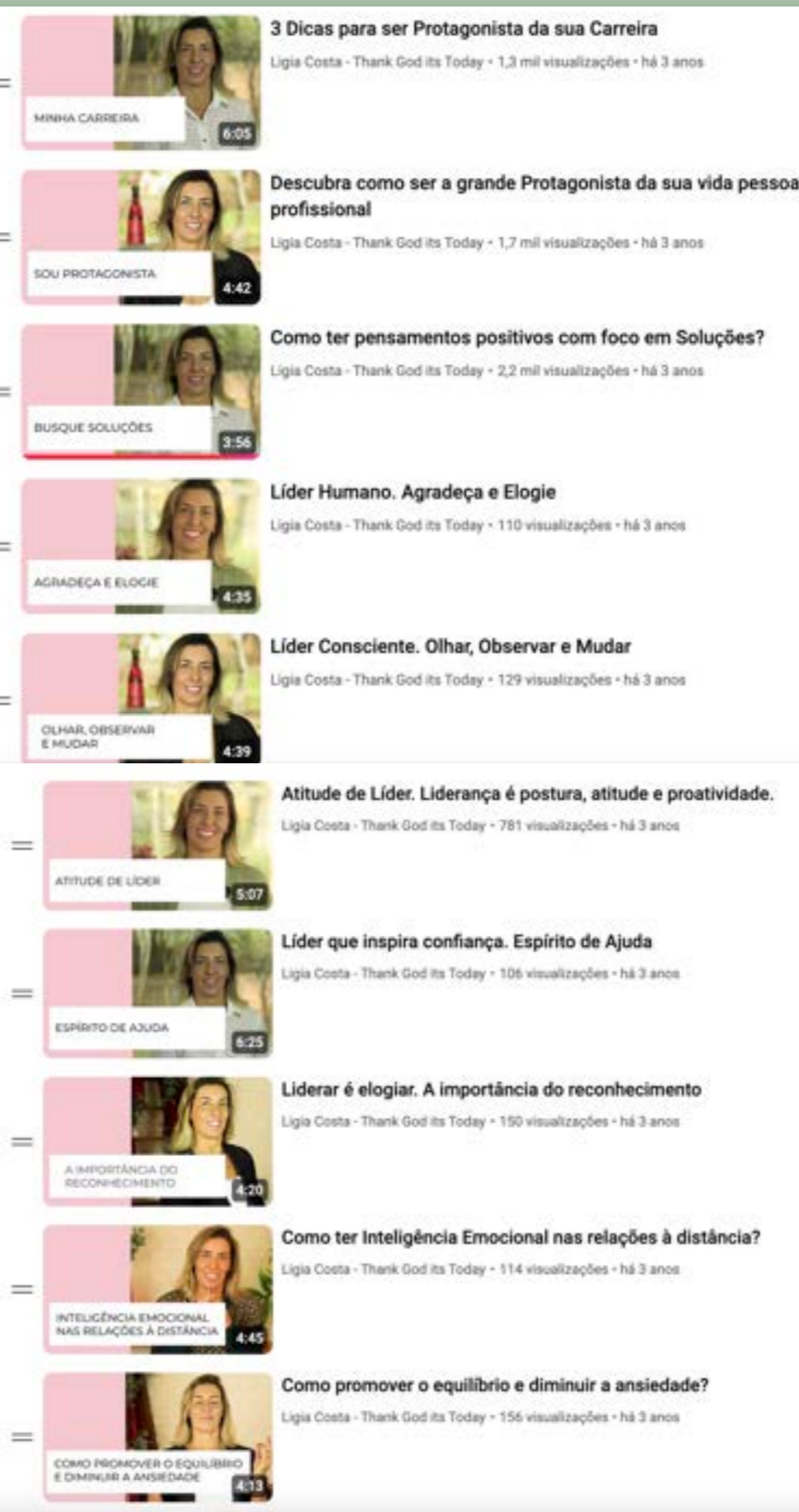
Programa Mary Kay | Beleza com Leveza

por Ligia Costa - Thank God its Today

Playlist · Público · 13 vídeos · 59 visualizações

Reproduzir...

LIGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



3 Dicas para ser Protagonista da sua Carreira
Ligia Costa - Thank God its Today · 1,3 mil visualizações · há 3 anos
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
4:42

Como ter pensamentos positivos com foco em Soluções?
Ligia Costa - Thank God its Today · 2,2 mil visualizações · há 3 anos
3:56

Líder Humano. Agradeça e Elogie
Ligia Costa - Thank God its Today · 110 visualizações · há 3 anos
4:35

Líder Consciente. Olhar, Observar e Mudar
Ligia Costa - Thank God its Today · 129 visualizações · há 3 anos
4:39

Atitude de Líder. Liderança é postura, atitude e proatividade.
Ligia Costa - Thank God its Today · 761 visualizações · há 3 anos
5:07

Líder que inspira confiança. Espírito de Ajuda
Ligia Costa - Thank God its Today · 106 visualizações · há 3 anos
6:25

Liderar é elogiar. A importância do reconhecimento
Ligia Costa - Thank God its Today · 150 visualizações · há 3 anos
4:20

Como ter Inteligência Emocional nas relações à distância?
Ligia Costa - Thank God its Today · 114 visualizações · há 3 anos
4:45

Como promover o equilíbrio e diminuir a ansiedade?
Ligia Costa - Thank God its Today · 156 visualizações · há 3 anos
4:13

PORTFÓLIO

Mindfulness

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


LÍGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



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


LIGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



PORTFÓLIO

_INFLUENCER

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

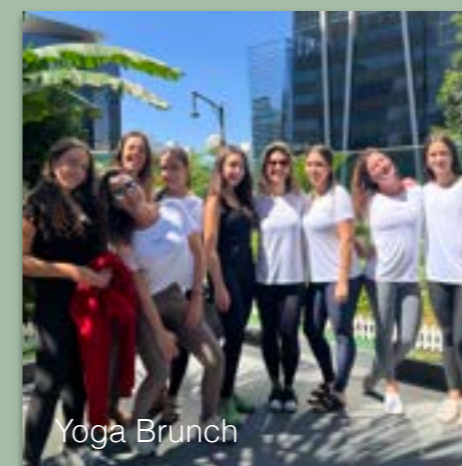

LÚGIA COSTA
LIDERAR COM AMOR GERA LUCROS



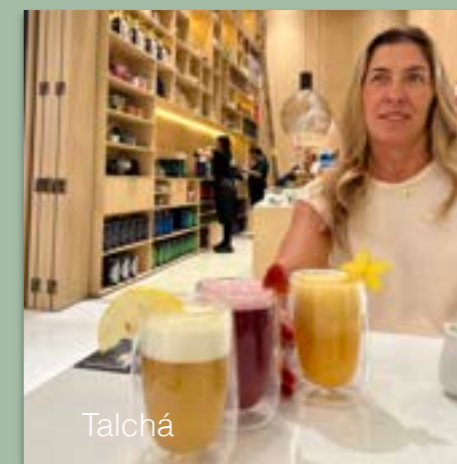
Pura Vida



Adriana Praça | Urban Yoga



Yoga Brunch



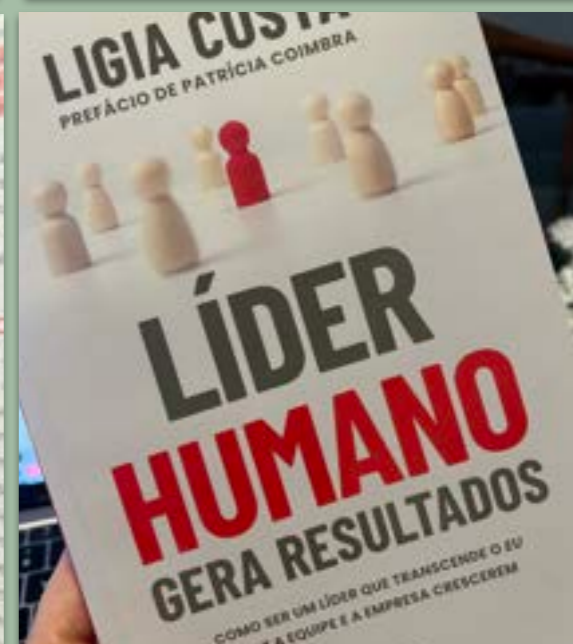
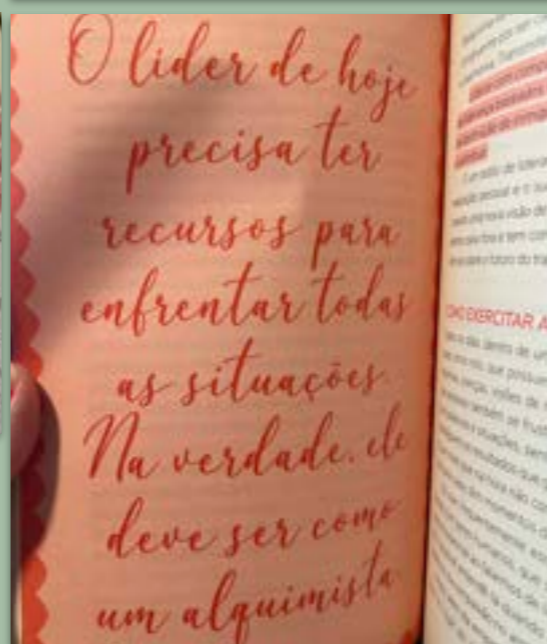
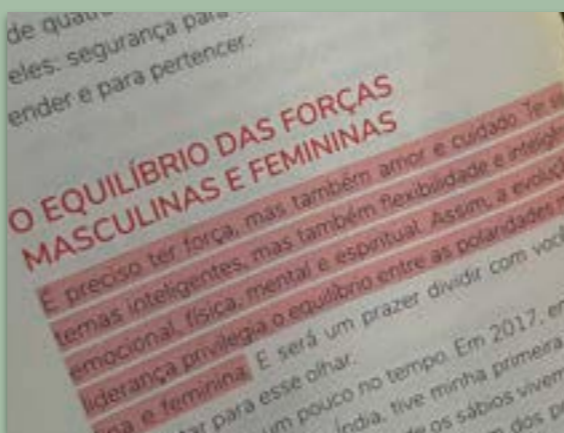
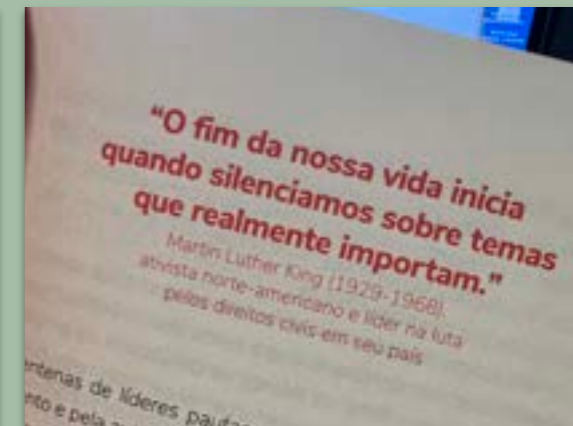
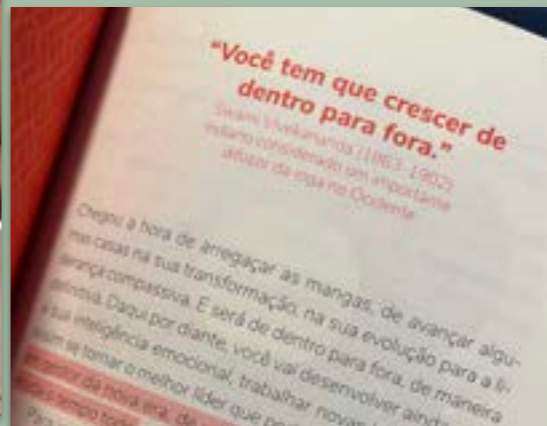
Talchá



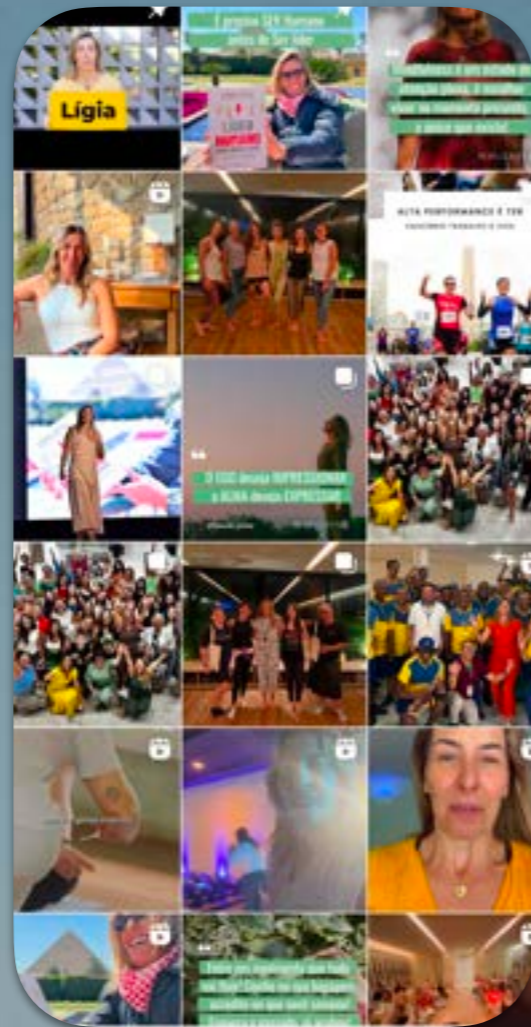
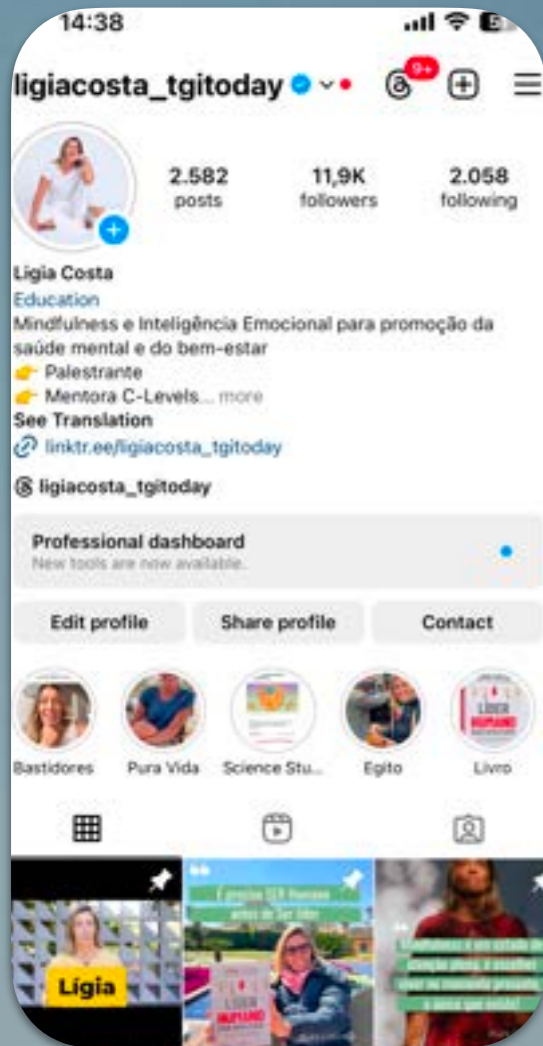
LIVRO

_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



Meditação com Ligia Costa
Meditação TGI Today

★ 5,0 (5) • Education

Following

Episodes About More like this

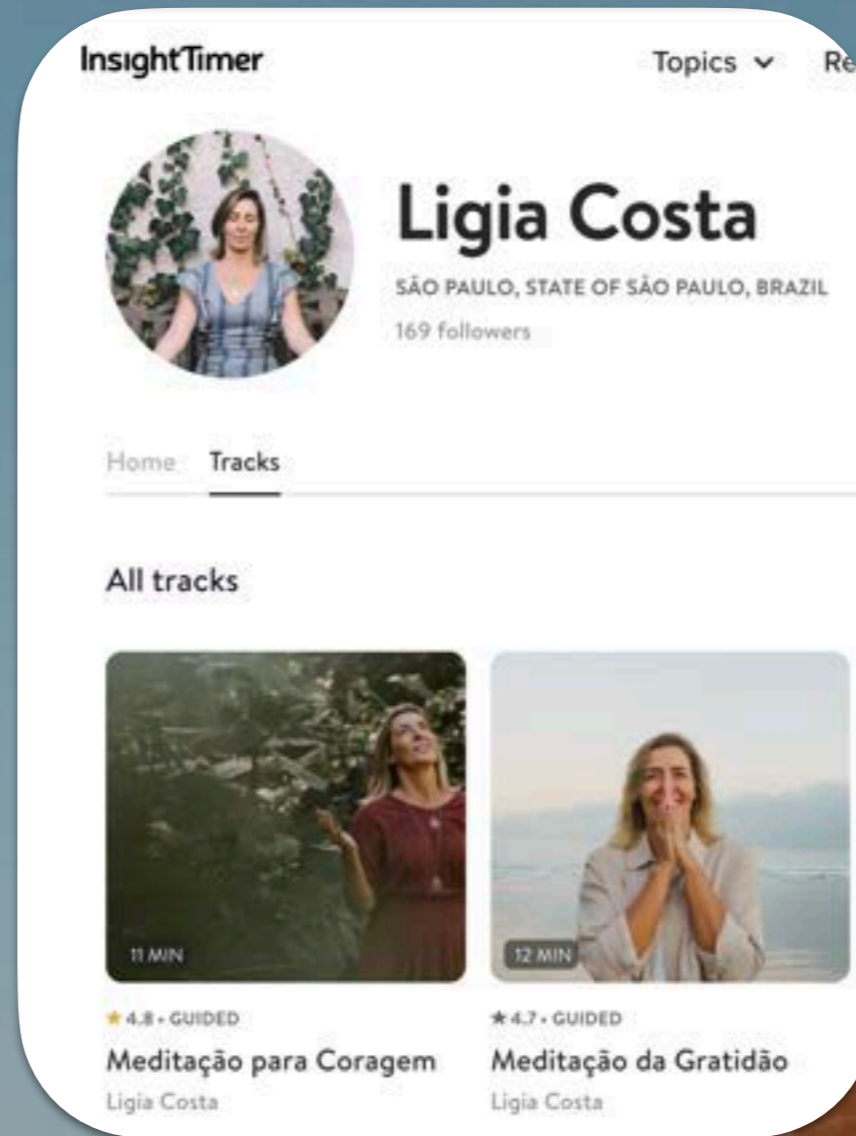
All Episodes • Newest

Meditação A Beleza Da Impermanência

Observe suas emoções e atente-se a beleza da impermanência. Você experimenta e pode sentir de diferentes maneiras, na prática.

18 Mar 2020 • 7 min left

INSIGHTTIMER



InsightTimer

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

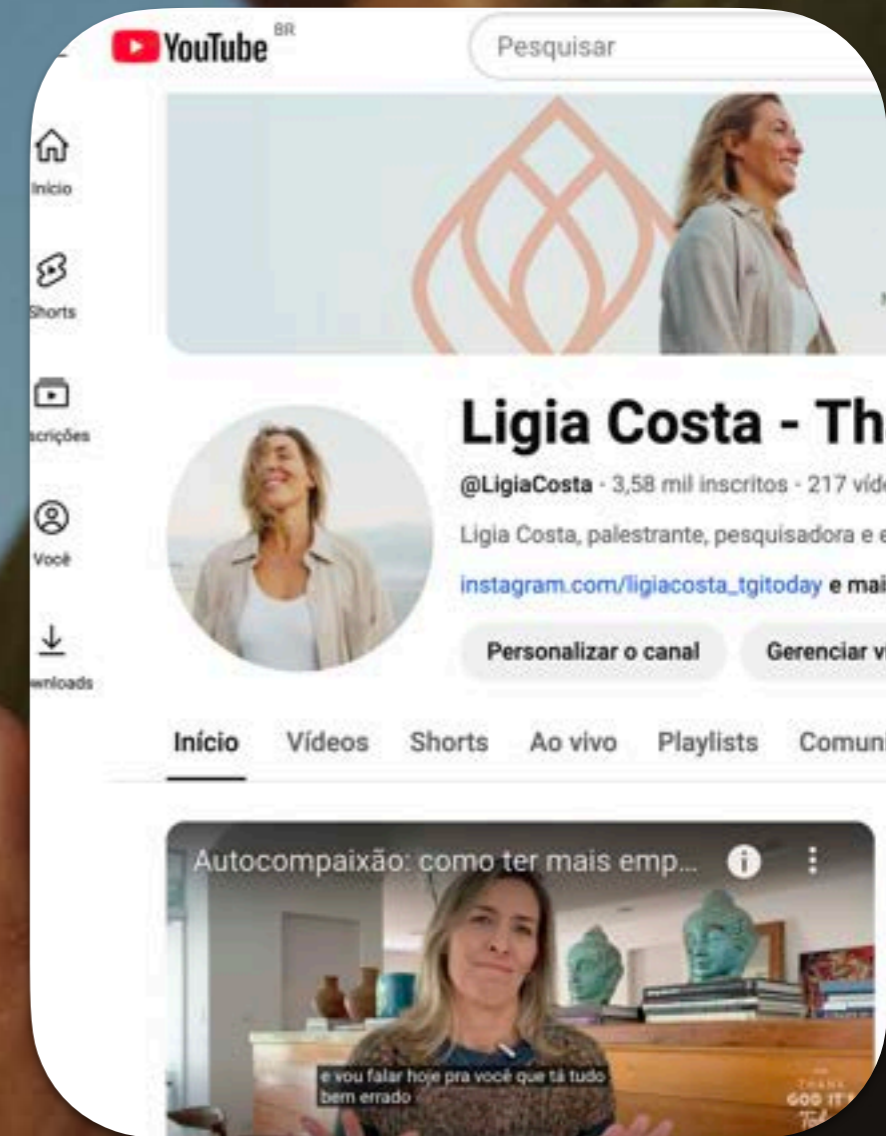
Home Tracks

All tracks

Meditação para Coragem
11 MIN
★ 4.8 • GUIDED
Ligia Costa

Meditação da Gratidão
12 MIN
★ 4.7 • GUIDED
Ligia Costa

YOUTUBE



YouTube BR

Pesquisar

Ligia Costa - The
@LigiaCosta • 3,58 mil inscritos • 217 vídeos
Ligia Costa, palestrante, pesquisadora e educadora.
[instagram.com/ligiacosta_tgitoday](https://www.instagram.com/ligiacosta_tgitoday) e mais

Personalizar o canal Gerenciar vídeos

Início Vídeos Shorts Ao vivo Playlists Comunidade

Autocompaixão: como ter mais empatia por si mesmo

e vou falar hoje pra você que tá tudo bem errado

canais digitais com compartilhamento de conteúdo

SITE | www.ligiacosta.com.br



BLOG com + 100 artigos





Professora



Aluna



Mãe



Mulher



Amante da natureza



Atleta



Palestrante



Yogini

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.

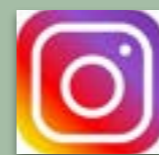


***“Meu desejo é somar a sua
marca, empresa em
projetos de transformação”***

*Me mande uma mensagem
(11) 957788812*



[linkedin.com/in/costaligia](https://www.linkedin.com/in/costaligia)



[@ligiacosta_tgitoday](https://www.instagram.com/ligiacosta_tgitoday)



www.ligiacosta.com.br