

BEATRICE MAZZA



Sono Beatrice Mazza, ex atleta agonista di atletica leggera. Oggi guido donne in cammino a riscoprire il proprio potere personale e spirituale, attraverso il movimento consapevole, lo yoga e la ciclicità.

MEDIA KIT 2024



riscopri la tua vera natura

SOMMARIO

Chi sono	.01
Cosa faccio	.02
Servizi	.04
Divulgazione online	.05
Eventi dal vivo e online	.06
Social stats	.08
Website stats 1 Anno	.09
Insight Instagram	.10
Collaborazioni	.11
Servizi per Aziende	.12



Sono Beatrice Mazza, guido donne in cammino a riscoprire il proprio potere personale e spirituale.

Per quasi vent'anni ho allenato il corpo per gareggiare e vincere. Senza saperlo contemporaneamente il mio ego si allenava a una continua disconnessione dalla contentezza. Il sacrificio, la performance, il bisogno di essere vista riempivano le mie giornate, ma io non ne ero consapevole. Infortunio, dopo infortunio, ciclo doloroso, dopo ciclo doloroso, mi sono chiesta se il mio corpo non mi stesse provando a comunicare una verità che era difficile da accettare: non conoscevo il mio mondo emotivo. Il mio corpo aveva dei bisogni, che io non ascoltavo. Mi sono accorta che se toglievo il cronometro, gli eventi a Milano a cui ero invitata come fitness influencer, le foto da postare sui social, mi sentivo persa.

È iniziata così la mia indagine spirituale, in cui più gabbie rompevo, più mi ritrovavo connessa alla mia vera natura. E oggi, da dieci anni aiuto le donne a rompere le proprie gabbie.

Beatrice Mazza

www.beatricemazza.it



Cosa faccio

Dalle mie due più grandi passioni, il movimento e la parola, si sviluppa il mio lavoro online e offline. Lavoro nel mondo del benessere psicofisico dal 2015, dopo una laurea in scienze motorie, a cui sono seguiti continui corsi di aggiornamento.

Oggi, accompagno le donne con percorsi di movimento corporeo e evoluzione spirituale e personale, attraverso lo yoga, il movimento, la mindfulness.

Per riconnettersi alla propria energia, vivere pienamente e stare bene nel corpo e nella mente.

Insegno yoga dal 2016 e nel 2021 ho fondato spazio yoga al femminile, il primo spazio virtuale per lo yoga del sacro femminile. Guido ritiri in tutta Italia, workshop e eventi, affinché il movimento consapevole possa diventare accessibile sempre a più donne. Al tempo stesso condivido conoscenze teoriche e pratiche sulla ciclicità femminile e come vivere in connessione al nostro ritmo interiore.

Condivido e divulgo conoscenze e consapevolezza di crescita personale e spirituale attraverso il mio podcast e i miei canali social.

Spazio yoga al femminile

Nel 2021 nasce spazio yoga al femminile, un luogo virtuale, per donne in cammino che desiderano riscoprire il potere della propria energia e della ciclicità sacra. Per ritornare al corpo e vivere il proprio cammino spirituale insieme ad altre donne in cammino, proprio come noi.



muovere l'energia

Se il corpo resta fermo, l'energia ristagna. Per evolvere spiritualmente è necessario incarnare il corpo.

Online al fianco delle donne per diventare consapevoli

01. CONSULENZE MOVIMENTO CONSAPEVOLE

Porto la consapevolezza nel movimento, affinché si possa instaurare un rapporto sano con il movimento attraverso le consulenze personalizzate.

02. WORKSHOP ONLINE SULLA CICLICITA'

Diffondo conoscenze e consapevolezze con incontri live di gruppo in cui esplorare la fisiologia del ciclo mestruale e le qualità connesse a livello di energia, forza e potere personale.

03. VIDEOCORSI E GUIDE

Sempre disponibili videocorsi e guide per esigenze specifiche, per la corsa, per l'allenamento e lo yoga in gravidanza e post parto.

04. MENTORING SPIRITUALE

Un percorso premium per chi vuole integrare un cammino spirituale nella sua vita, andando a smantellare e rompere le false credenze che ci limitano nella vita.



Divulgazione online

ATTIVITA' DI BLOGGING

Da oltre 7 anni condivido conoscenze e consapevolezza attraverso i miei articoli del blog.

PODCAST

Un podcast che negli ultimi 3 anni è cresciuto in termini di numeri e ascolti, in cui diffondo consapevolezza.

CANALE INSTAGRAM

Un canale con un ottimo seguito e una community che interagisce ed è interessata alle tematiche trattate.

CANALE YOUTUBE

Uno spazio in cui condividere contenuti teorici e pratici, per arrivare a sempre più persone, in modi diversi.



Eventi dal vivo e online

01. Insegnante di yoga e trainer per eventi

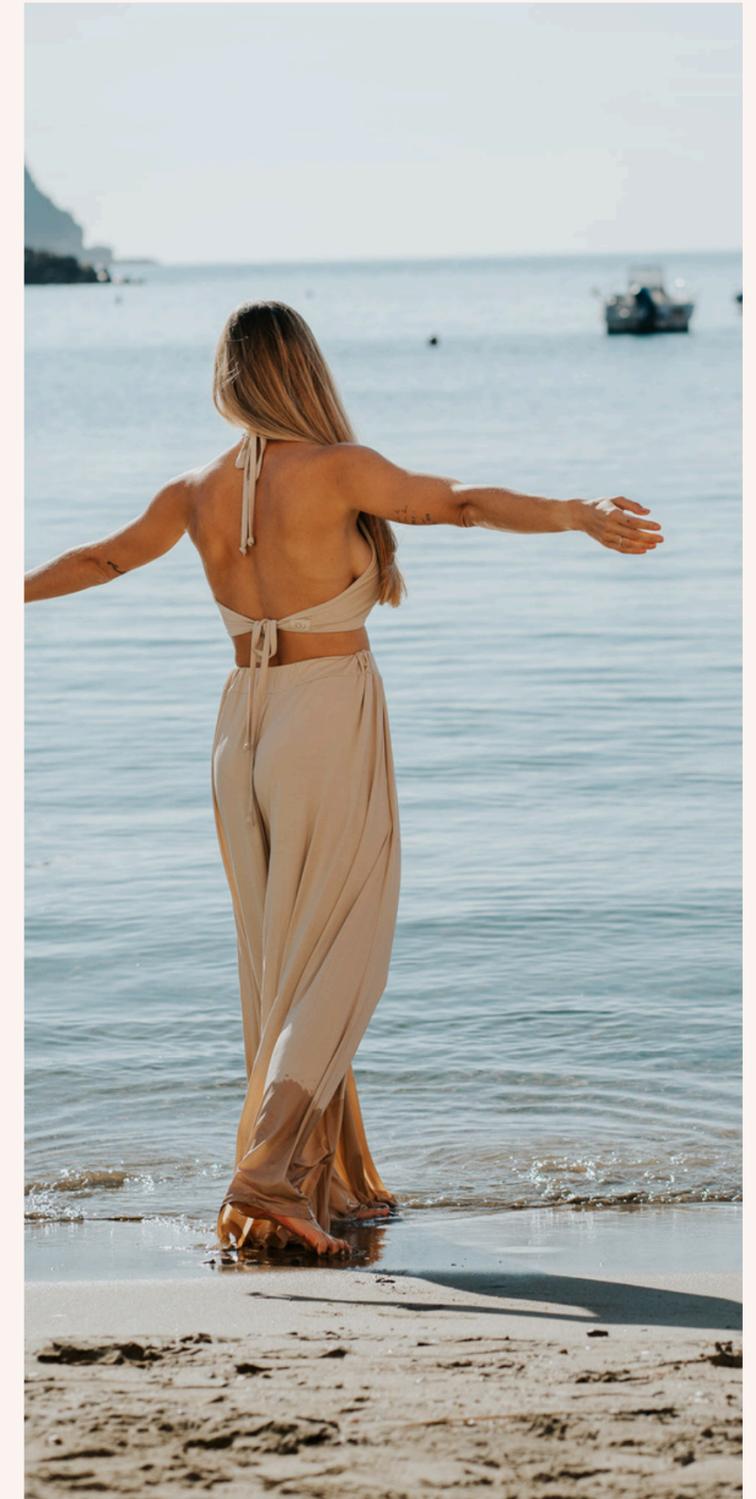
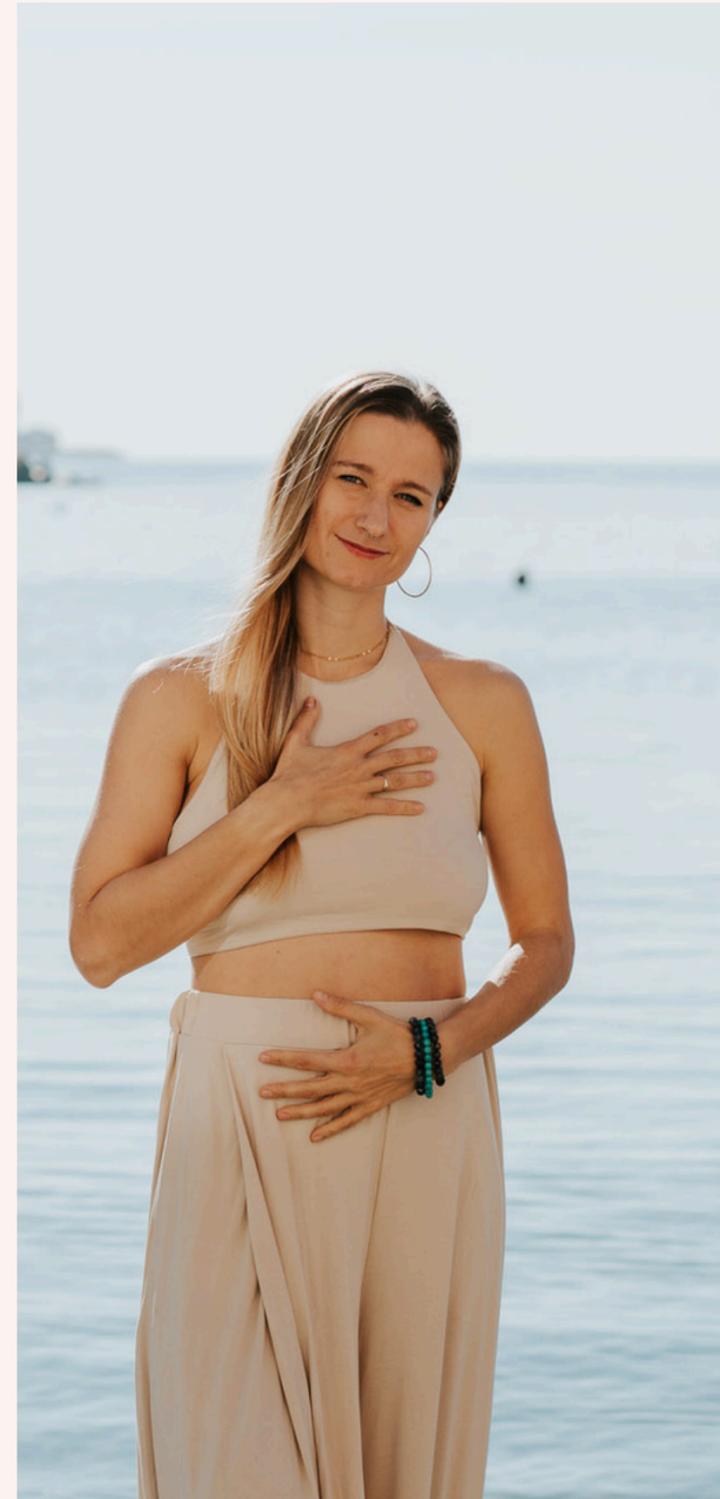
Dal 2016 guido classi di yoga o di allenamento consapevole, in attività dal vivo, per aziende e brand che desiderano portare queste pratiche nei loro eventi. Fornendo supporto social e condivisione per il progetto sui miei canali.

02. Running coach

Con una formazione in mindfulrunning coach e un passato come atleta agonista, guido corse durante eventi o manifestazioni per brand o aziende. Fornendo supporto e condivisione attraverso i miei canali social.

03. Ritiri di yoga in strutture

Guido eventi e/o lezioni di yoga in strutture che desiderano ampliare la propria offerta e far conoscere i benefici dello yoga e della mindfulness ai propri clienti. Fornendo anche copertura social e attività legate alla promozione.



diffondere consapevolezza

Uno dei pilastri del mio lavoro
online e offline è portare
consapevolezza affinché le persone
siano libere di scegliere.

Social stats

Il mio pubblico è molto eterogeneo.
Persone appassionate di yoga, fitness e consapevolezza.
Sportivi provenienti dal mondo dell'atletica, runners e anche da chi cerca una motivazione per iniziare ad allenarsi. Dal 2021 nel mio pubblico ci sono anche future mamme e neomamme.

37 K+	Instagram
6 K+	Facebook
10 K+	YouTube



Website stats 1 Anno

PANORAMICA DELL'ACQUISIZIONE

Utenti 1 Anno	Nuovi Utenti 1 Anno	Sessioni 1 Anno
43.144	42.727	55.277

PANORAMICA COINVOLGIMENTO

Utenti Attivi 30 giorni	Utenti Attivi 7 giorni	Utenti Attivi 1 giorno
1.771	369	44

ACQUISIZIONE TRAFFICO 1 ANNO

Utenti Organic Search	Utenti Direct	Utenti Organic Social
31.511	5.790	4.663

VISUALIZZAZIONI 1 ANNO

145.306

COINVOLGIMENTO 1 ANNO

380.932



Insight Instagram 30 Giorni

FOLLOWER	CRESCITA		
	Follower complessivi	Follower	Persone che non seguono più
37.175	103	296	224

ACCOUNT RAGGIUNTI

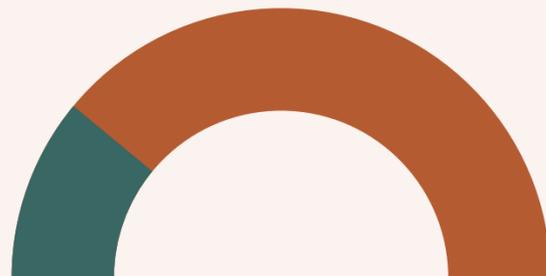
69.612

0% dalle inserzioni

IMPRESSION

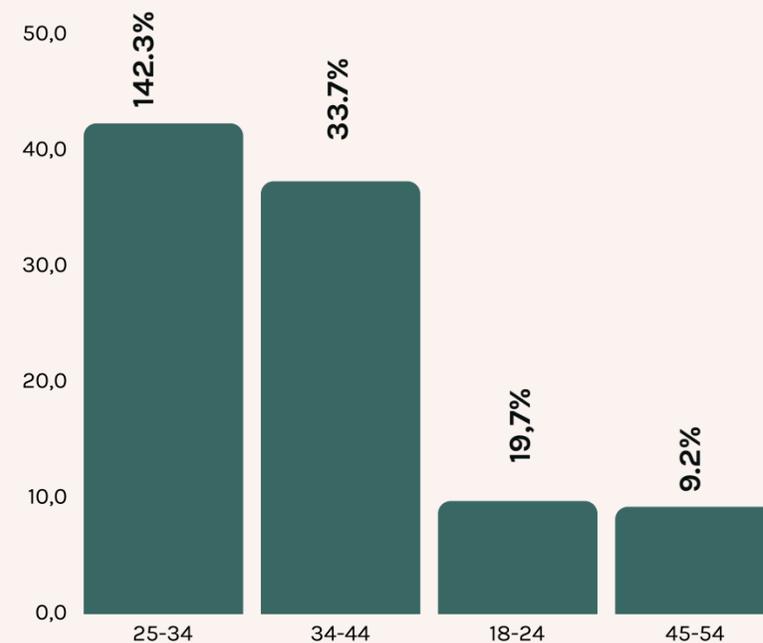
460.027

28,7% FOLLOWER



71,3% NON FOLLOWER

FASCE DI ETÀ PRINCIPALI



ATTIVITÀ DEL PROFILO

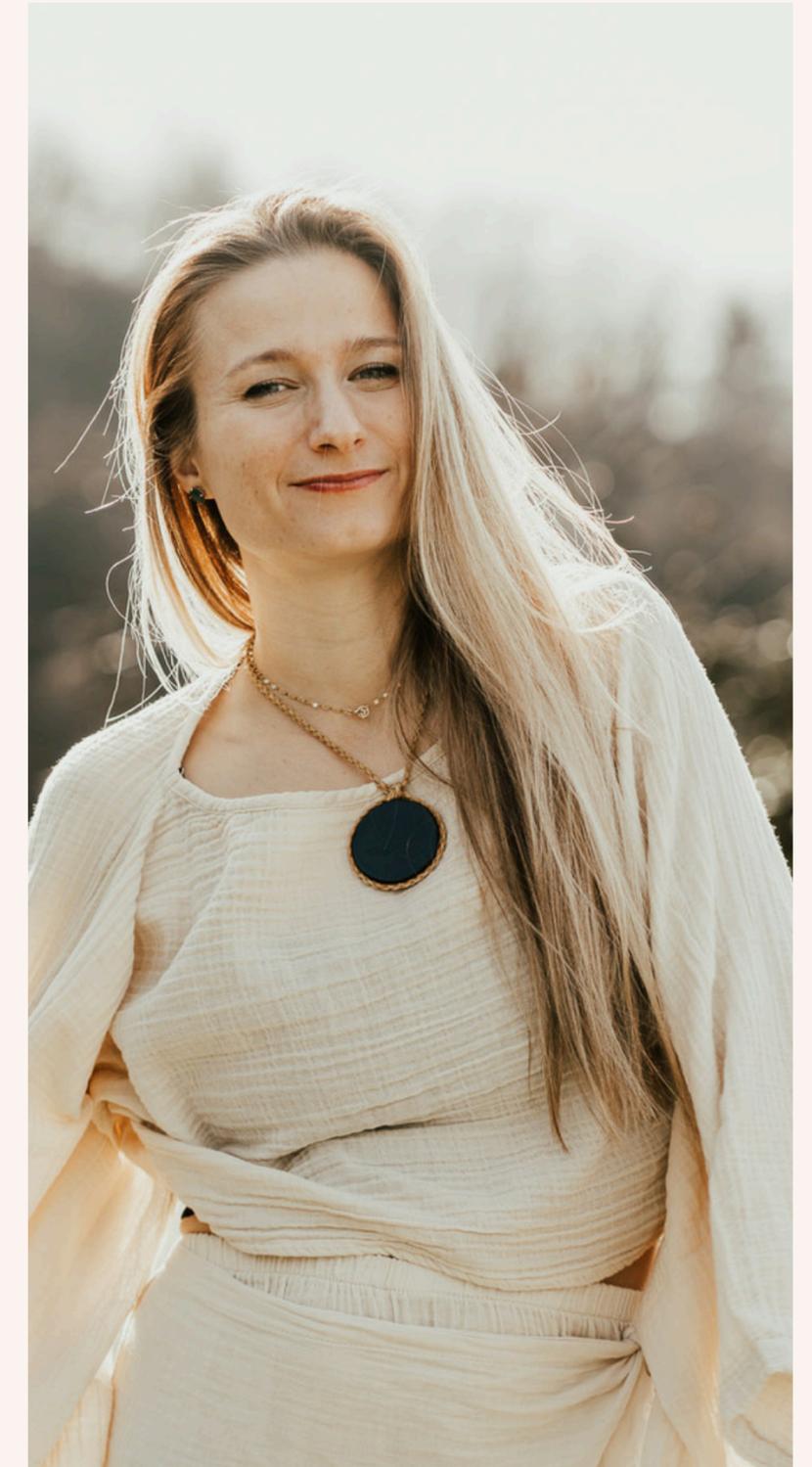
7.654
+9,5%

VISITE AL PROFILO

7.451
+10,9%

TOCCHI SUL LINK ESTERNO

203
-24,3%



In passato ho collaborato con..

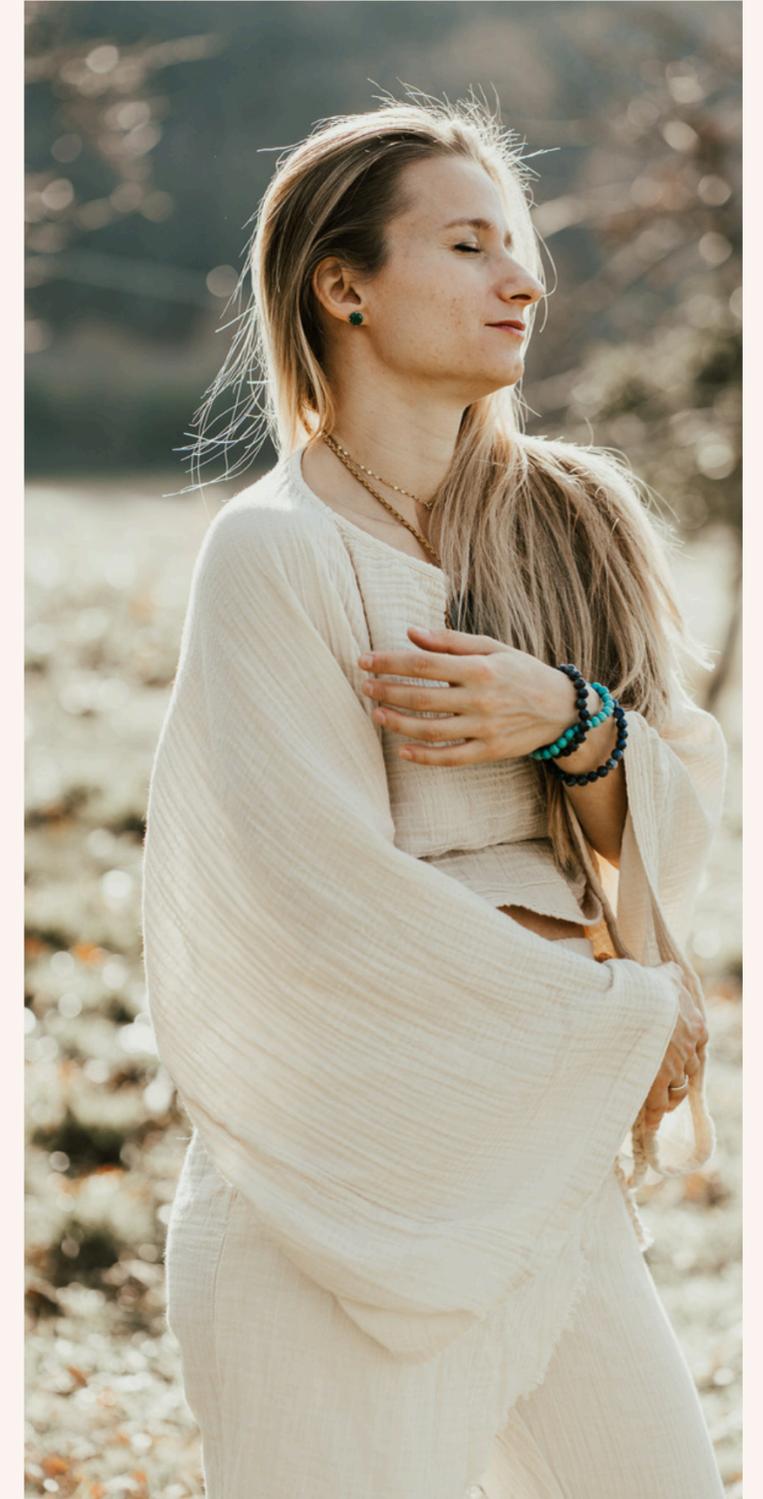
Ho collaborato dal 2016 con diversi brand e aziende, con cui condividevo valori e intenzioni. Di seguito ne trovate alcuni.

UNDER ARMOUR - NIKE - BIO'C BON - MOLESKINE - V3RAW -
DEPURAVITA - FLAWLESS MILANO - AMBROSIAE - THE
UBERFOOD - MANIVA - PRENATAL - PASTA ZEN - LIQUIDO
ACTIVE - PARMALAT - GORLINI SHOWROOM - IF BAG -
VIVOO.IT - FOODSPRING - TRIUMPH LINGERIE - ATTLA&CO -
LUISA BERTOLDO PRESS OFFICE - MUNARI COMUNICAZIONE
- RINASCENTE - STANCE SOCKS - NATURAL BOOM
- SEVERIN TASTEFUL TECHNOLOGY - FISIOSTORE -
REGOLA.IT - IDOCTOR - DKB SPORT - WAMI WATER WITH A
MISSION - FRESCO SENSO - PUMA - VITASNELLA - DORELAN
- FREDDY - DECATHLON - STARBENE RIVISTA -
ASCISRUNNING - GREENMEDIALAB - SENDOCONCEPT -
MICO SPORT - NEW BALANCE RUNNING - LA CULLA DI TEBY
- THULE - IROBOT ITALIA - GIOIA BABY - WEAR ME ITALIA -
REYOGA - WANDERLUST ITALIA - CORTILIA - LO STUDIO
BIANCO - BANTOA



Servizi per Aziende

- Post sponsorizzati
- Brand ambassadorship
- Product placement
- Banner Ads
- Social media promo
- Workshop and events



BEATRICE MAZZA
MEDIA KIT 2024



*Grazie di cuore,
sperando di
collaborare presto
insieme*

www.beatricemazza.it

E-mail: info@beatricemazza.it
Mob: +39 345 126 3049

