Esther Grigoli è laureata in Scienze dei Beni Culturali (2007) e si è formata presso la "Civica Accademia d'Arte Drammatica Nico Pepe" di Udine (2010). Ha studiato presso l'Accademia di doppiaggio "NovArteScenica" di Bologna (2017) e nel 2020 frequenta il corso di alta formazione per il teatro di figura "Animateria".

Ha lavorato, come attrice, con Mamadou Dioume, Massimo Munaro, Matteo Spiazzi, Alberto Rizzi, Diego Carli, Solimano Pontarollo, Roberto Corona Topani, Maurizio Corniani, Moreno Pigoni e Valentino Infuso. Nel 2019 è co-fondatrice del collettivo di teatro-danza PaZo Teatro con cui realizza diversi spettacoli: Del tuo esistere incerto e indefinibile, Cabaret di Fumo, Strade sui sassi (vincitore del premio Endas nel 2019), Gran Galà Baraonda (vincitore del premio Emilio Vassalli nel 2021). Realizza, con Valentino Infuso, Viaggio a perdere, demo vincitrice del Festival Inventaria 2022. Dal 2012 tiene corsi di teatro per bambini, ragazzi e adulti. Ha insegnato presso il Centro Teatrale Mamimò di Reggio Emilia e Ars21 di Correggio e Guastalla.