

**CURRICULUM
VITAE**



INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom	Xanthippe Lazaridis
Adresse	Rue Brogniez 165 à B-1070 Bruxelles
Téléphone	+32 476 21 76 35
Courriel	contact@xanthippe.info
Nationalité	Belge
Date de naissance	13/04/1969

EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

De janvier 2020 à ce jour	FORMATION A L'UTILISATION DE LA MUSIQUE SPECIFIQUE ET A LA CREATION DE SESSION D'EVEIL MUSICAL DANS LA PETITE ENFANCE
Employeur	Crèches Gabrielle Petit, Isabelle Blum, Jardin d'eden, Royal Le Nid, Actiris (4 sites), Adèle Hauwel, Le petit Prince, Les Bengalis, Willy Peers,...
Type ou secteur d'activité	Formations au service de la petite enfance
Fonction ou poste occupé	Formatrice
Principales activités et responsabilités	Former les accompagnants, puéricultrices, instituteurs dans le milieu de la petite enfance (crèche & école maternelle) à l'utilisation appropriée de la musique (quel musique et comment) et à la création de sessions musicales adaptées aux petits enfants (0-6 ans)
De janvier 2012 à ce jour	CREATION DE SPECTACLES MUSICAUX DANS LES CRECHES
Employeur	Informations sur https://eveildes0-3ans.com/contact/
Type ou secteur d'activité	Animations régulières dans 14 établissements (crèches) à Bruxelles (Ixelles, Uccle, Woluwé St Lambert, St Josse, Boitsfort, St Gilles, Jette)
Fonction ou poste occupé	Artistique et Art-thérapie dans la petite enfance
Principales activités et responsabilités	Créatrice de spectacles pour tout-petits, chanteuse et animatrice Depuis 2013, je crée dans plusieurs crèches de Bruxelles des spectacles pour les tout-petits. Toutes les informations et articles (avec photos et vidéos) sont disponibles sur mon site www.eveildes0-3ans.com
De sept. 2018 à juin 2019	FORMATIONS – LA MEDITATION AU SERVICE DU BIEN-ETRE A L'ECOLE
Employeur	Ecole Nouvelle, rue de l'Hôtel des Monnaies 128b – B-1060 Bruxelles
Type ou secteur d'activité	Projet Pilote – Formation volontaire pour les enseignants et encadrants extrascolaire - https://xanthippeinfo.com/2020/04/10/projet-pilote-a-lecole-nouvelle-la-meditation-sinvite-a-lecole/
Fonction ou poste occupé	Formatrice
Principales activités et responsabilités	Création de 7 modules/ateliers – Transmission de techniques, outils et savoir-faire (3 mois d'octobre à décembre 2019) – Exercices pratiques et mise en situation – création de séquences spécifiques avec 3 enseignants (création de 3 séquences particulières) – accompagnement (6 mois de janvier à juin 2019) – suivi – recueil du feed-back sous forme d'interview.
De janvier 2013 à ce jour	CONFERENCES / ATELIERS PARENTS & ENFANTS – NOURRIR LE LIEN
Employeur	Dans les crèches ponctuellement et au Haricots Magiques (octobre 2019)

Type ou secteur d'activité	La petite enfance et la musique
Fonction ou poste occupé	Sono-thérapeute – Formatrice – Conférencière – Créatrice d'ateliers
Principales activités et responsabilités	Transmission de savoir-faire et de connaissances liées à la petite enfance : musique, chant, attitudes et comportements auprès des petits enfants (0-6).
14 octobre 2013	FORMATION – COMMENT AMELIORER LA COMMUNICATION (SOUFFLE ET VOIX)
Employeur	Crèche Les Marmots
Type ou secteur d'activité	Communication et bien-être (spécifique : Voix)
Fonction ou poste occupé	Formatrice
Principales activités et responsabilités	1 journée de formation sur le placement du souffle, de la respiration, de la voix, et l'importance de l'intention afin d'améliorer la communication avec les tout-petits et les parents. Formation de toute l'équipe de la crèche. Transmission de techniques, mises en situation, exercices pratiques.
De 2006 à 2016	CREATION D'UNE DIZAIN D'ATELIERS EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL
Employeur	Indépendante
Type ou secteur d'activité	Bien-être – Développement personnel – Thérapeutique
Fonction ou poste occupé	Créatrice et formatrice d'ateliers bien-être ou en développement personnel
Principales activités et responsabilités	Formation à des techniques de respiration, de stretching des méridiens, de mouvement thérapeutique provenant du Yoga, du Ki Qong et du Tai Chi. Formation à la pratique du son thérapeutique et des harmoniques issus du yoga du son, des sons guérisseurs taoïstes et de ma pratique en tant que chanteuse (chant lyrique).
17 janvier 2012	RESPIRATION ET VOIX : UNE FORCE MENTALE, UN EQUILIBRE CORPOREL
Employeur	Jump Eu – www.jump.eu.com
Type ou secteur d'activité	Atelier pour un bien-être au travail
Fonction ou poste occupé	Coach et formatrice
Principales activités et responsabilités	Transmission de techniques de respiration et de méditation pour un mieux-être au sein de l'entreprise.
17 octobre 2011	CONFERENCE/ ATELIER –
Employeur	COMMENT AMELIORER SA VOIX DEVANT UNE AUDIENCE ?
Type ou secteur d'activité	White & Case (cabinet d'avocats), Rue de la Loi 62 – B-1040 Bruxelles
Fonction ou poste occupé	Breathing and voice coaching workshop
Principales activités et responsabilités	Conférencière et créatrice d'atelier Transmettre les bases et les techniques de respiration à des avocats du cabinet afin d'améliorer le rendu de leurs voix lors de prises de parole.
De 2006 à 2009	COURS COLLECTIFS DE MEDITATION
Employeur	Le Centre – avenue Albert Giraud 96 – B-1030 Bruxelles
Type ou secteur d'activité	Bien-Être
Fonction ou poste occupé	Formatrice
Principales activités et responsabilités	Cours hebdomadaires collectifs d'apprentissage de techniques de méditations différentes (à travers l'assise, la respiration, le mouvement).
En 2007 et 2008	ATELIERS DE SONS THERAPEUTIQUES
Employeurs	Centre Marvelred asb à La Hulpe (Artiste Pierre Thoma)
Type ou secteur d'activité	Centre Equilessence à Dilbeek (Docteur Linda Grijp)
Fonction ou poste occupé	Thérapeutique – Bien-être
Principales activités	Sono-thérapeute Ateliers de sons guérisseurs provenant de techniques taoïstes et bouddhistes.

<p>En 2006 Employeurs</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p>MASSAGES THERAPEUTIQUES – COURS DE CHANT DIPHONIQUE Wellness Paladins Centre Surya à Waterloo Soins – Bien-être Thérapeute bien-être et masseuse Masseuse et création de cours de chants diphoniques – utilisation de la voix pour produire plusieurs notes en même temps afin de créer des harmoniques dans un but thérapeutique.</p>
<p>En 2006 Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p>COMMENT MAITRISER SA VOIX ET AMELIORER LES PRISES DE PAROLE EN PUBLIC Patios sa, Pierre Guilbert – Rue Antoine Bréart 154 – B-1190 Bruxelles Société de communication Formatrice et coach Voix Transmettre à M. Pierre Guilbert des techniques de respirations, de mouvements corporels et de maintien afin d'améliorer la qualité de ses interventions orales et augmenter la puissance de sa voix.</p>
<p>De 2002 à 2006 Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p>MASSAGES THERAPEUTIQUES Centre Spa Vitao – Rue de l'Abbaye – B-1040 Bruxelles Santé – Bien-être Masseuse Massages aux huiles essentielles basés sur des techniques de Sei-Ki et de Shiatsu (Japon) – Mes professeurs Maître Ki Shi et Maître Kawada</p>
<p>De 2002 à 2006 Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p>THERAPIE BREVE – CHANT THERAPEUTIQUE – SOPHROLOGIE Indépendante Thérapeutique Thérapeute, sophrologue et sono-thérapeute Thérapies brèves principalement axées sur des changements de vie ou des problèmes émotionnels.</p>
<p>De 1995 à 1999 Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p>ASSISTANTE DE DIRECTION – CHEF DE PROJET – DELEGUEE COMMERCIALE Empirica+ puis Qwentès – Rue du Marteau – B-1000 Bruxelles Société de communication Différentes fonctions au sein de l'entreprise D'abord assistante de direction, puis j'ai intégrée la section de production où j'ai fait de la mise en page pour la DG Agriculture de la Commission européenne, puis la section commerciale pour répondre à des appels d'offres et/ou répondre à des demandes concrètes en remettant des offres.</p>
<p>De 1992 à 1993 Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p>EMPLOYEE ADMINISTRATIVE – GESTION DE PLANNING L.D.S. – Zoning de Zaventem – chaussée de Louvain à Zaventem Entrepôt de marchandises diverses et société de livraison Employée administrative Gestion des stocks et du planning des chauffeurs pour les produits de Rank Xerox, Pirelli et autres clients de la société.</p>
<p>EDUCATION ET FORMATION</p> <p>2005 à 2006 Nom et type d'établissement</p>	
	<p>INITIATION AU FROID Maître Maurice Daubard – En Suisse et en France</p>

Principales matières/compétences	Aptitude à accueillir le froid extrême dans des circonstances particulières – en montagne en hiver, méditer avant l’aube dans la neige et se baigner dans de l’eau glacée au petit matin. Apprentissage de l’endurance, de la persévérance, du dépassement de soi et avoir la capacité de s’adapter.
De 2003 à 2004 Nom et type d’établissement	FORMATION EN THERAPIE SYSTEMIQUE BREVE Espace du Possible asbl, Rue Carlos Gallaix, 191 – B-7521 Tournai Action et Communication Efficaces Thérapie Systémique Brève (Palo Alto) Cours suivi avec le médecin et praticien Yves Doutrelugne Certificat de participation et obtention d’un diplôme certifié
Principales matières/compétences Intitulé du certificat ou diplôme	FORMATION AUX SONS HARMONIQUES GUERISSEURS Véronique et Denis Fargeot Etude de la pratique des sons guérisseurs issus de la culture tibétaine. Harmonisation des hémisphères droit & gauche du cerveau selon un protocole précis de sons. Etude des sons harmoniques – Etre capable de produire plusieurs tons en même temps afin de créer des harmoniques dans un but thérapeutique. Certificat de participation et obtention d’un diplôme certifié
De 1995 à 2002 Nom et type d’établissement Principales compétences	SEI-KI – MASSAGE THERAPEUTIQUE JAPONAIS Maître Ki Shi Massage énergétique Massage thérapeutique basé sur la médecine orientale et plus particulièrement sur la guérison par l’apposition des mains.
De 1995 à 1997 Nom et type d’établissement Principales compétences Intitulé du certificat ou diplôme	SOPHROLOGIE Hôpital Brugmann, avec le Pr. Psychiatre Boon Sophrologue Diplôme certifié
De 2000 à 2001 Nom et type d’établissement Principales compétences Intitulé du certificat ou diplôme	SHIATSU Maître Kawada Obtention du diplôme pour la première année de Shiatsu Diplôme certifié
De 2003 à 2012 Principales matières/compétences	SONOLOGIE ET SONS GUERISSEURS Formation continue, utilisation de la voix comme outil de développement personnel et professionnel.
De 2003 à 2012 Principales matières/compétences	MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES Apprentissage de différentes techniques de massages aux huiles essentielles dans un but de bien-être et de relaxation.
De 2000 à 2010 Principales matières/compétences	FORMATIONS CONTINUES ET ENTRAINEMENT SUR DIFFERENTES TECHNIQUES DE RESPIRATION Aptitude à réguler la respiration afin de contrôler les émotions. Aptitude à gérer la respiration à des fins de méditation. Aptitude à transmettre des techniques de respirations visant le développement personnel, le mieux-être et la gestion des émotions.

De 1998 à 2001
Principales
matières/compétences

De 1991 à 1997
Nom et type d'établissement
Principales matières

De 1990 à 1992
Nom et type d'établissement
Principales matières
Intitulé du certificat ou diplôme

De 1981 à 1986
Nom et type d'établissement
Principales matières
Intitulé du certificat ou diplôme

LANGUE MATERNELLE

AUTRES LANGUES
Lecture
Ecriture
Expression orale

**APTITUDES ET COMPETENCES
SOCIALES**

**APTITUDES ET COMPETENCES
ORGANISATIONNELLES**

**APTITUDES ET COMPETENCES
TECHNIQUES**

MOUVEMENT FONCTIONNEL

Mouvements poly-articulaires visant à l'étude des articulations afin d'améliorer le mouvement global et le fonctionnement du corps en général

CHANT LYRIQUE

Académie de musique de St Josse, place Quetelet 3 à B-1210 Bruxelles
Chant lyrique, Prof. Nadine Wandel

GRADUAT EN MARKETING A L'ICHEC

ICHEC – rue du Président – B-1050 Bruxelles
Hautes études en marketing – Ecole supérieure
Graduée en Marketing (équivalent au Bachelor actuel)

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE RENOVE TYPE 1

Institut Notre-Dame – rue de Fiennes – B-1070 Bruxelles
Mathématiques – Social – Géographie – Psychologie – Langues
Diplôme de secondaire traditionnel

GREC

FRANÇAIS	ANGLAIS	ITALIEN	ESPAGNOL
Très bien	Très bien	Bien	Bien
Très bien	Bien	Bien	Assez bien
Très bien	Bien	Bien	Bien

Capacité d'adaptation au travail en équipe grâce à des années passées au sein de la société Qwentès dans l'équipe de production où le travail des uns dépendait des informations fournies et récoltées en équipe. Lors des réponses aux appels d'offres lancés par la Commission Européenne, je devais récolter des informations auprès de toutes les sections de l'entreprise. Capacité de percevoir des tensions naissantes dans un groupe donné et gérer des conflits avec bienveillance. Capacité d'amorcer et de gérer des tensions émotionnelles dans un groupe lors des nombreuses formations que j'ai données.

Grande capacité d'écoute et de gestion des conflits dans un groupe.
Aptitude à la compassion vis-à-vis de personnes démunies ou en difficulté.

Gestion d'agenda, de planning et de budgets lors de mon activité en tant qu'assistante de direction.
Gestion de planning et de mon budget en tant que propriétaire d'une maison (emprunts, travaux, locations,...)

Bonnes connaissances en informatique : traitement de texte, gestion de mes 2 sites web (contenu et arborescence), www.eveildes0-3ans.com et www.xanthippeinfo.com

Très bonnes connaissances : Word, Excel, web (WordPress)
Présente sur les réseaux sociaux : Facebook, LinkedIn, Xing

**APTITUDES ET COMPETENCES
ARTISTIQUES**

7 ans de chant lyrique à l'académie de St Josse, Prof. Nadine Wandel.
Plusieurs années de chant Jazz et participation à 2 Jazz Rallye de Bruxelles.
Création de spectacles pour les tout-petits et formatrice auprès des crèches pour la création d'activités musicales.
Aptitude et connaissances approfondies des sons, de la vibration et du chant en terme d'outils de développement personnel et de bien-être.

**AUTRES APTITUDES ET
COMPETENCES**

Grâce à des années de pratiques méditatives et respiratoires, acquisition de la capacité à ressentir au niveau vibratoire des ambiances, des gens, des situations.
Facultés à haut potentiel au niveau de l'ouïe : perception des émotions au travers de la voix des gens, capacité à réguler les voix au travers d'exercices de respiration, de chant des voyelles et d'exercices de mouvements articulaires au niveau de la colonne vertébrale.

PERMIS DE CONDUIRE

Permis B Belgique