

**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](mailto:contact@xanthippe.info)  
Nationalité Belge  
Date de naissance 13/04/1969

**EXPERIENCE PROFESSIONNELLE**

**De janvier 2020 à ce jour**

Employeur  
Type ou secteur d'activité  
Fonction ou poste occupé  
Principales activités et  
responsabilités

**FORMATION A L'UTILISATION DE LA MUSIQUE SPECIFIQUE ET A LA CREATION DE  
SESSION D'EVEIL MUSICAL DANS LA PETITE ENFANCE**

Crèches Gabrielle Petit, Isabelle Blum, Jardin d'eden, Royal Le Nid  
Formations au service de la petite enfance  
Formatrice  
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**

Employeur  
Type ou secteur d'activité  
Fonction ou poste occupé  
Principales activités et  
responsabilités

**CREATION DE SPECTACLES MUSICAUX DANS LES CRECHES**

Informations sur <https://eveildes0-3ans.com/contact/>  
Animations régulières dans 14 établissements (crèches) à Bruxelles  
(Ixelles, Uccle, Woluwé St Lambert, St Josse, Boitsfort, St Gilles, Jette)  
Artistique et Art-thérapie dans la petite enfance  
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](http://www.eveildes0-3ans.com)

**De sept. 2018 à juin 2019**

Employeur  
Type ou secteur d'activité  
Fonction ou poste occupé  
Principales activités et  
responsabilités

**FORMATIONS – LA MEDITATION AU SERVICE DU BIEN-ETRE A L'ECOLE**

Ecole Nouvelle, rue de l'Hôtel des Monnaies 128b – B-1060 Bruxelles  
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/>  
Formatrice  
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**

Employeur  
Type ou secteur d'activité

**CONFERENCES / ATELIERS PARENTS & ENFANTS – NOURRIR LE LIEN**

Dans les crèches ponctuellement et au Haricots Magiques (octobre 2019)  
La petite enfance et la musique

Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	Sono-thérapeute – Formatrice – Conférencière – Créatrice d'ateliers Transmission de savoir-faire et de connaissances liées à la petite enfance : musique, chant, attitudes et comportements auprès des petits enfants (0-6).
<b>14 octobre 2013</b> Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	<b>FORMATION – COMMENT AMELIORER LA COMMUNICATION (SOUFFLE ET VOIX)</b> Crèche Les Marmots Communication et bien-être (spécifique : Voix) Formatrice 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.
<b>De 2006 à 2016</b> Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	<b>CREATION D'UNE DIZAIN D'ATELIERS EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL</b> Indépendante Bien-être – Développement personnel – Thérapeutique Créatrice et formatrice d'ateliers bien-être ou en développement personnel 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).
<b>17 janvier 2012</b> Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	<b>RESPIRATION ET VOIX : UNE FORCE MENTALE, UN EQUILIBRE CORPOREL</b> Jump Eu – <a href="http://www.jump.eu.com">www.jump.eu.com</a> Atelier pour un bien-être au travail Coach et formatrice Transmission de techniques de respiration et de méditation pour un mieux- être au sein de l'entreprise.
<b>17 octobre 2011</b> Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	<b>CONFERENCE/ ATELIER – COMMENT AMELIORER SA VOIX DEVANT UNE AUDIENCE ?</b> White & Case (cabinet d'avocats), Rue de la Loi 62 – B-1040 Bruxelles Breathing and voice coaching workshop 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.
<b>De 2006 à 2009</b> Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	<b>COURS COLLECTIFS DE MEDITATION</b> Le Centre – avenue Albert Giraud 96 – B-1030 Bruxelles Bien-Être Formatrice Cours hebdomadaires collectifs d'apprentissage de techniques de méditations différentes (à travers l'assise, la respiration, le mouvement).
<b>En 2007 et 2008</b> Employeurs Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités	<b>ATELIERS DE SONS THERAPEUTIQUES</b> Centre Marvelred asb à La Hulpe (Artiste Pierre Thoma) Centre Equilessence à Dilbeek (Docteur Linda Grijp) Thérapeutique – Bien-être Sono-thérapeute Ateliers de sons guérisseurs provenant de techniques taoïstes et bouddhistes.

<p><b>En 2006</b> Employeurs</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p><b>MASSAGES THERAPEUTIQUES – COURS DE CHANT DIPHONIQUE</b> 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><b>En 2006</b> Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p><b>COMMENT MAITRISER SA VOIX ET AMELIORER LES PRISES DE PAROLE EN PUBLIC</b> 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><b>De 2002 à 2006</b> Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p><b>MASSAGES THERAPEUTIQUES</b> 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><b>De 2002 à 2006</b> Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p><b>THERAPIE BREVE – CHANT THERAPEUTIQUE – SOPHROLOGIE</b> Indépendante Thérapeutique Thérapeute, sophrologue et sono-thérapeute Thérapies brèves principalement axées sur des changements de vie ou des problèmes émotionnels.</p>
<p><b>De 1995 à 1999</b> Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p><b>ASSISTANTE DE DIRECTION – CHEF DE PROJET – DELEGUEE COMMERCIALE</b> 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><b>De 1992 à 1993</b> Employeur</p> <p>Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités</p>	<p><b>EMPLOYEE ADMINISTRATIVE – GESTION DE PLANNING</b> 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><b>EDUCATION ET FORMATION</b></p>	
<p><b>2005 à 2006</b> Nom et type d'établissement Principales</p>	<p><b>INITIATION AU FROID</b> Maître Maurice Daubard – En Suisse et en France Aptitude à accueillir le froid extrême dans des circonstances particulières –</p>

matières/compétences	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.
<b>De 2003 à 2004</b> Nom et type d'établissement	<b>FORMATION EN THERAPIE SYSTEMIQUE BREVE</b> Espace du Possible asbl, Rue Carlos Gallaix, 191 – B-7521 Tournai Action et Communication Efficaces
Principales matières/compétences Intitulé du certificat ou diplôme	Thérapie Systémique Brève (Palo Alto) Cours suivi avec le médecin et praticien Yves Doutrelugne Certificat de participation et obtention d'un diplôme certifié
<b>De 2003 à 2004</b> Nom et type d'établissement	<b>FORMATION AUX SONS HARMONIQUES GUERISSEURS</b> Véronique et Denis Fargeot
Principales matières/compétences Intitulé du certificat ou diplôme	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
<b>De 1995 à 2002</b> Nom et type d'établissement	<b>SEI-KI – MASSAGE THERAPEUTIQUE JAPONAIS</b> Maître Ki Shi
Principales compétences	Massage énergétique Massage thérapeutique basé sur la médecine orientale et plus particulièrement sur la guérison par l'apposition des mains.
<b>De 1995 à 1997</b> Nom et type d'établissement	<b>SOPHROLOGIE</b> Hôpital Brugmann, avec le Pr. Psychiatre Boon
Principales compétences Intitulé du certificat ou diplôme	Sophrologue Diplôme certifié
<b>De 2000 à 2001</b> Nom et type d'établissement	<b>SHIATSU</b> Maître Kawada
Principales compétences Intitulé du certificat ou diplôme	Obtention du diplôme pour la première année de Shiatsu Diplôme certifié
<b>De 2003 à 2012</b> Principales matières/compétences	<b>SONOLOGIE ET SONS GUERISSEURS</b> Formation continue, utilisation de la voix comme outil de développement personnel et professionnel.
<b>De 2003 à 2012</b> Principales matières/compétences	<b>MASSAGE AUX HUILES ESSENTIELLES</b> Apprentissage de différentes techniques de massages aux huiles essentielles dans un but de bien-être et de relaxation.
<b>De 2000 à 2010</b> Principales matières/compétences	<b>FORMATIONS CONTINUES ET ENTRAINEMENT SUR DIFFERENTES TECHNIQUES DE RESPIRATION</b> 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.
<b>De 1998 à 2001</b> Principales	<b>MOUVEMENT FONCTIONNEL</b> Mouvements poly-articulaires visant à l'étude des articulations afin

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**

**APTITUDES ET COMPETENCES  
ARTISTIQUES**

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

**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**

Excellent  
Excellent  
Excellent

**ANGLAIS**

Excellent  
Bon  
Bon

**ITALIEN**

Excellent  
Bon  
Bon

**ESPAGNOL**

Bon  
Assez bon  
Bon

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](http://www.eveildes0-3ans.com) et [www.xanthippe.info](http://www.xanthippe.info)

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

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

**AUTRES APTITUDES ET  
COMPETENCES**

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.

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