

**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

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

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).
14 octobre 2013 Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	FORMATION – COMMENT AMELIORER LA COMMUNICATION (SOUFFLE ET VOIX) 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.
De 2006 à 2016 Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	CREATION D'UNE DIZAIN D'ATELIERS EN DEVELOPPEMENT PERSONNEL 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).
17 janvier 2012 Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	RESPIRATION ET VOIX : UNE FORCE MENTALE, UN EQUILIBRE CORPOREL Jump Eu – www.jump.eu.com 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.
17 octobre 2011 Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	CONFERENCE/ ATELIER – COMMENT AMELIORER SA VOIX DEVANT UNE AUDIENCE ? 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.
De 2006 à 2009 Employeur Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités et responsabilités	COURS COLLECTIFS DE MEDITATION 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).
En 2007 et 2008 Employeurs Type ou secteur d'activité Fonction ou poste occupé Principales activités	ATELIERS DE SONS THERAPEUTIQUES 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>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 Principales</p>	<p>INITIATION AU FROID 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.
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	
De 2003 à 2004 Nom et type d'établissement	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
Principales matières/compétences Intitulé du certificat ou diplôme	
De 1995 à 2002 Nom et type d'établissement	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.
Principales compétences	
De 1995 à 1997 Nom et type d'établissement	SOPHROLOGIE Hôpital Brugmann, avec le Pr. Psychiatre Boon Sophrologue Diplôme certifié
Principales compétences Intitulé du certificat ou diplôme	
De 2000 à 2001 Nom et type d'établissement	SHIATSU Maître Kawada Obtention du diplôme pour la première année de Shiatsu Diplôme certifié
Principales compétences Intitulé du certificat ou diplôme	
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	MOUVEMENT FONCTIONNEL Mouvements poly-articulaires visant à l'étude des articulations afin

matières/compétences	d'améliorer le mouvement global et le fonctionnement du corps en général			
De 1991 à 1997	CHANT LYRIQUE			
Nom et type d'établissement	Académie de musique de St Josse, place Quetelet 3 à B-1210 Bruxelles			
Principales matières	Chant lyrique			
De 1990 à 1992	GRADUAT EN MARKETING A L'ICHEC			
Nom et type d'établissement	ICHEC – rue du Président – B-1050 Bruxelles			
Principales matières	Hautes études en marketing – Ecole supérieure			
Intitulé du certificat ou diplôme	Graduée en Marketing (équivalent au Bachelor actuel)			
De 1981 à 1986	ENSEIGNEMENT SECONDAIRE RENOVE TYPE 1			
Nom et type d'établissement	Institut Notre-Dame – rue de Fiennes – B-1070 Bruxelles			
Principales matières	Mathématiques – Social – Géographie – Psychologie – Langues			
Intitulé du certificat ou diplôme	Diplôme de secondaire traditionnel			
LANGUE MATERNELLE	GREC			
AUTRES LANGUES	FRANÇAIS	ANGLAIS	ITALIEN	ESPAGNOL
Lecture	Excellent	Excellent	Excellent	Bon
Ecriture	Excellent	Bon	Bon	Assez bon
Expression orale	Excellent	Bon	Bon	Bon
APTITUDES ET COMPETENCES SOCIALES	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.			
APTITUDES ET COMPETENCES ORGANISATIONNELLES	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,...)			
APTITUDES ET COMPETENCES TECHNIQUES	Bonnes connaissances en informatique : traitement de texte, gestion de mes 2 sites web (contenu et arborescence), www.eveildes0-3ans.com et www.xanthippe.info Très bonnes connaissances : Word, Excel, Power Point, 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			

**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