

# Δανάη Ξενάκη

MSc, PT, BA, NPCP-CPT ISST-Schroth

Therapist, Clinical Pilates Master Trainer

## ΤΥΠΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- **MSc Cognitive Neuroscience** - Swansea University, Swansea
- **BSc (Hons) Physiotherapy** - Queen Margaret University, Edinburgh
- **BA Καθηγήτριας Χορού** - Ανωτέρα Επαγγελματική Σχολή Χορού «Ραλλού Μάνου»
- **Diploma in Human Resources Management** - IST College, Αθήνα

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ & ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Φεβ. 2026	<b>Diastasis Done Differently</b> Εισηγητής: Antony Lo
Μάιος 2024	<b>ISST- Schroth Therapist, Level 2 Course</b> Εισηγητής: Nikola Jevtic
Απρ. 2023	<b>ISST- Schroth Therapist, Level 1 Course</b> Εισηγητής: Αλέξανδρος Καστρίνης
Φεβ. 2022	<b>“ACL Reconstruction. How to get your athlete back (safe) on the field”</b> Εισηγητές: Dr. Alli Gokeller και Δρ. Βασίλης Κορακάκης
Ιούν. 2022	<b>The Shoulder: Theory and Practice</b> Εισηγητής: Dr. Jeremy Lewis
Δεκ. 2021	<b>“The Overhead Shoulder compared to the normal shoulder - evidence based assessment and treatment of the painful shoulder”</b> BJSM Approved Seminar - Musculoskeletal and sports courses by H-omt Edu   Εισηγητές: Δρ. Βασίλης Κορακάκης, Dr. Rod Whiteley
Νοέμ. 2020	<b>“Υγιής γήρανση και πρόληψη στην 3η ηλικία”</b> Εισηγητής: Δρ. Κίμων Βολίκας
2014 - 2019	<b>Συνεχής Εκπαίδευση Στελεχών &amp; Επικεφαλής Τμημάτων (Holmes Place)</b> Θεματολογία: Sales, Management, Marketing, Crisis & Complaints, Recruitment, Coaching, Target Achievement Strategy, κ.α.
Ιαν. 2019	<b>Leadership, Communication and Managerial skills Training</b> Skillsoft
Οκτ. 2017	<b>TRX STC</b> Εκπαιδευτής: Χρήστος Κοκόσης (by A2Z Lab)
Μάιος 2016	<b>Intensifying Essential Matwork workshop &amp; The Secret to Toned Arms, Buns &amp; Thighs workshop</b> Εκπαιδευτής: Ricardo Cuellar (by Stott Pilates)

<b>Οκτ. 2015</b>	<b>Power Pilates Comprehensive Training</b> <i>Εκπαιδεύτρια: Ευγενία Παπαδοπούλου</i>
<b>Νοέμ. 2014</b>	<b>BLACKROLL Teacher Training</b>
<b>Φεβ. 2014</b>	<b>Pilates Lab: Post-natal Pilates, Shoulder Rehab, Super Advanced Reformer, Circuit (equipment &amp; mat), Partner Pilates, Mat Choreo</b> <i>Εκπαιδευτής: Lee Morgan (International Master Trainer by Peak Pilates &amp; Director at Pilates Academy)</i>
<b>Νοέμ. 2013</b>	<b>Σεμινάριο Hatha Yoga</b> <i>Εκπαιδεύτρια: Κατερίνα Γιαννακοπούλου</i>
<b>Μάρτ. 2013</b>	<b>Reformer I</b> <i>Εκπαιδεύτρια: Τόνια Γουνιτσιώτη (by Peak Pilates)</i>
<b>Μάιος 2012</b>	<b>Pre-natal Pilates</b> <i>Εκπαιδεύτρια: Lynne Robinson (by Body Control Pilates)</i>
<b>Σεπτέμ. 2011</b>	<b>Pilates Mini ball, Foam roller &amp; Toning ball</b> <i>Εκπαιδεύτρια: Γιάννα Κωνσταντίνου</i>
<b>Μάρτ. 2011</b>	<b>Clinical Pilates And Reformer</b> <i>Εκπαιδεύτρια: Shari Rozenberg</i>
<b>Ιαν. 2010</b>	<b>Power Pilates Certification, Beginners And Intermediate Mat, Pilates Bootcamp Class Certification (magic circle, weights, bands, balls)</b> <i>Εκπαιδεύτρια: Ευγενία Παπαδοπούλου (Power Pilates)</i>
<b>Φεβ. 2009</b>	<b>Σεμινάριο Σύγχρονου Χορού</b> <i>Με τον Α. Φονιαδάκη</i>
<b>2006 - 2011</b>	<b>Μαθήματα Κλασικού &amp; Σύγχρονου Χορού</b> <i>Κλασικός χορός: Δ. Καμινάρη, Σ. Φρυδά, Β. Κίκνα, Χ. Μπέσκου, Ρ. Παπαδημητρίου, Ε. Τοπαλίδου κ.α.</i> <i>Σύγχρονος χορός: Α. Καζούρη, Μ. Δραμισιώτη, Κ. Μπάκα, Ρ. Παπαϊωάννου, Μ. Ναλμπάντη κ.α.</i>
<b>1994 - 2006</b>	<b>Βασικές Σπουδές Μπαλέτου</b> <i>Τσερασέλλα Ντορομπάντσου</i>

## ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

<b>Σήμερα</b>	<b>Δημιουργός &amp; Εισηγήτρια εκπαιδευτικού κύκλου σεμιναρίων</b> “The Pilates Method, from Evidence to Clinical Practice” σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό οργανισμό Hellenic OMTeDu.
<b>2025 - Σήμερα</b>	<b>Συνιδιοκτήτρια</b> Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας <i>Physio Edge</i>
<b>2022</b>	<b>HR Management &amp; Strategics</b> Manual Physiotherapy (Φυσικοθεραπευτήρια Ζωγράφου και Γλυφάδας)

<b>2013 - 2020</b>	<b>Pilates Personal Trainer</b> Holmes Place (Club MAR)
<b>2017 - 2020</b>	<b>Pilates Coordinator</b> Studio Pilates του Holmes Place (Μαρούσι)
<b>2014</b> (Φεβ - Απρ)	<b>Pilates Instructor</b> Κέντρο Ευεξίας και Εναλλακτικών Θεραπειών "Healthcure"
<b>2010 - 2012</b>	<b>Pilates mom-baby &amp; Party Choreo</b> Πολυχώρος καλλιτεχνικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων "Τεχνότοπος"
<b>2010 - 2011</b>	<b>Προπόνηση - Μάθημα Μπαλέτου</b> Ομάδα συγχρονισμένης κολύμβησης "Νηρέας Χαλανδρίου" (Προπονήτριες: Χ. Θαλασσινίδου, Σ. Ντόμαλη)
<b>2009 - 2011</b>	<b>Διδασκαλία Χορού</b> Ερασιτεχνικές σχολές χορού
<b>2009 - 2012</b>	<b>Pilates Instructor</b> Γυμναστήρια, group & personal mat και mat with props (Power Steps, Jo Weider, Vodafone)
<b>2007 - 2009</b>	<b>Χορεύτρια / Συμμετοχή σε παραστάσεις</b> Θέατρο Κ. Δανδουλάκη & παραστάσεις χορού της σχολής «Ραλλού Μάνου»
<b>2005</b>	<b>Συμμετοχή σε παράσταση χορού</b> Θέατρο Δ. Βλησίδης (Παγκόσμια Ημέρα Χορού)
<b>2004</b>	<b>Συμμετοχή στην 1η Μεσογειακή Πλατφόρμα Σύγχρονου Χορού</b>

## ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

- **Αγγλικά** - Lower Certificate

## ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ & ΒΡΑΒΕΙΑ

- **2019:** **Best Pilates Instructor** - Holmes Place, Club Mar
- **2018:** **Best Head of Department** - Holmes Place, Club Mar
- **2018:** **Best PT Team** - Η ομάδα του Studio Pilates Αμαρουσίου για την εταιρεία Holmes Place
- **2014:** **Newcomer Award** - Holmes Place
- **2004:** **1ο και 4ο Βραβείο** - Διεθνής Διαγωνισμός Χορού, Βεάκειο Θέατρο
- **2002:** **3ο Βραβείο** - Παγκρήτιοι Μαθητικοί Αγώνες Χορού
- **2001:** **1ο Βραβείο** (Παγκρήτιο) & **4ο Βραβείο** (Πανελλαδικό) Μαθητικοί Αγώνες Χορού