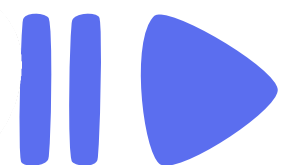




PAUSE AND PLAY



Retour au corps pour
mieux travailler ensemble

Souffle • Créativité • Cohésion

Dancing
People
Lab.

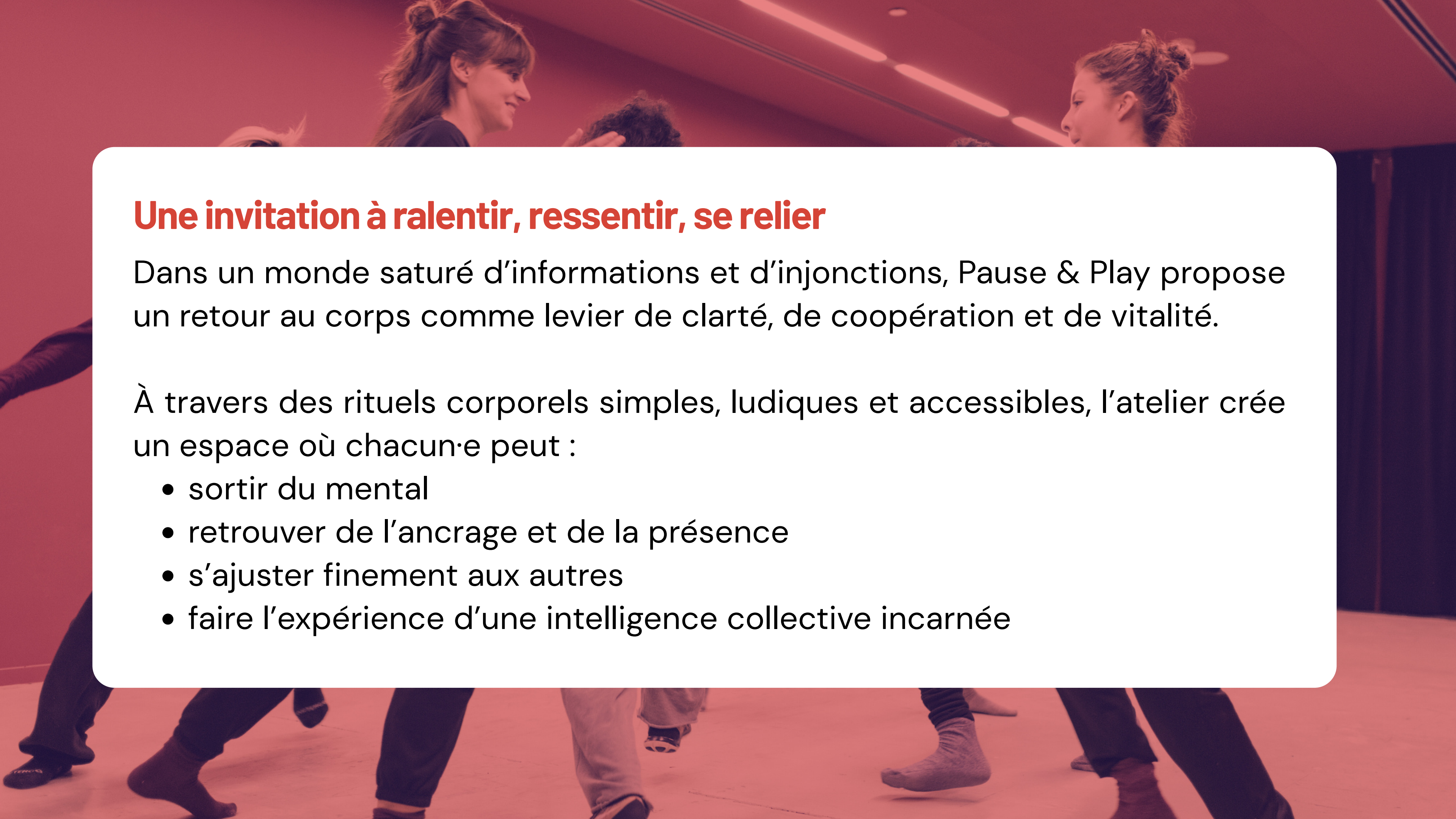


Une approche née de l'expérience du terrain

Deployée avec succès auprès d'élèves, d'étudiant·es et d'équipes pédagogiques en Île-de-France (notamment à l'école ND Saint-Roch), **Pause & Play** est une méthode vivante, façonnée par les contextes et les pratiques professionnelles.

Elle s'appuie sur une solide expérience de l'intelligence du corps en collectif, croisant le **regard d'anthropologue** et une **écoute fine des dynamiques de groupe**, pour proposer des formats ajustés aux réalités concrètes du terrain.

Aujourd'hui, Pause & Play entre dans le monde de l'entreprise avec une intention claire : **co-construire des rituels simples de régulation et de lien**, directement ancrés dans les environnements de travail, là où l'attention, l'énergie et la coopération sont mobilisées chaque jour.

The background of the slide is a photograph of a group of people in a workshop or dance studio. The image is tinted with a deep red color. In the upper half, two women are visible from the chest up, looking towards the right. In the lower half, the legs and feet of several people are visible as they move across the floor. The overall atmosphere is one of movement and connection.

Une invitation à ralentir, ressentir, se relier

Dans un monde saturé d'informations et d'injonctions, Pause & Play propose un retour au corps comme levier de clarté, de coopération et de vitalité.

À travers des rituels corporels simples, ludiques et accessibles, l'atelier crée un espace où chacun·e peut :

- sortir du mental
- retrouver de l'ancrage et de la présence
- s'ajuster finement aux autres
- faire l'expérience d'une intelligence collective incarnée

Concrètement

Durée : 45min à 1h

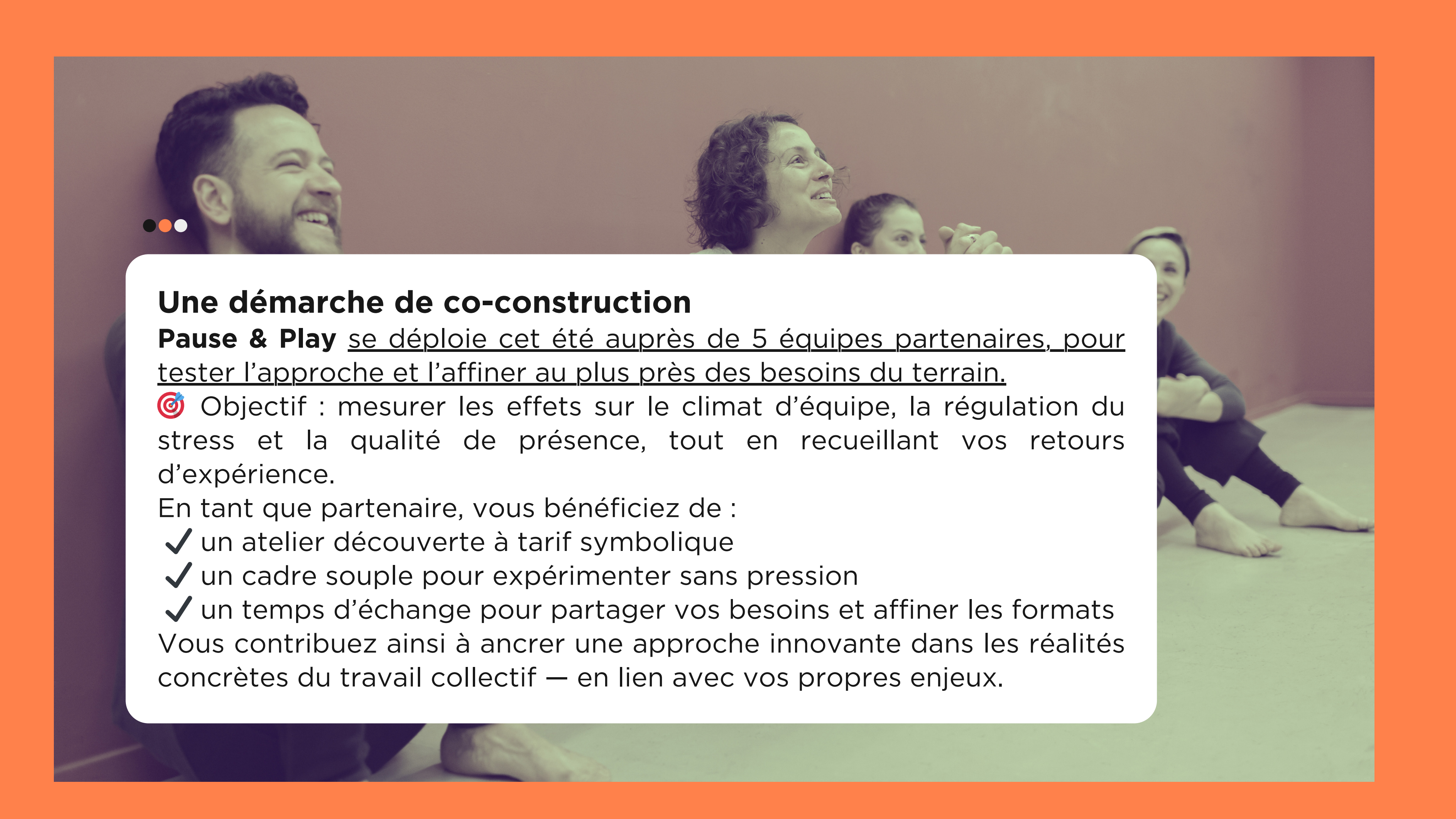
Format : Ateliers en présentiel pour 6 à 20 personnes

Contenu :

- respiration consciente & ancrage sensoriel
- mouvements en duo ou groupe (jeu, coopération, attention partagée)
- exercices issus des pratiques somatiques (écoute du rythme, régulation nerveuse, improvisation en mouvement partagé)
- verbalisation et intégration collective

Pré-requis : Aucun – tout le monde est bienvenu, quel que soit son rapport au corps.





Une démarche de co-construction

Pause & Play se déploie cet été auprès de 5 équipes partenaires, pour tester l'approche et l'affiner au plus près des besoins du terrain.

🎯 Objectif : mesurer les effets sur le climat d'équipe, la régulation du stress et la qualité de présence, tout en recueillant vos retours d'expérience.

En tant que partenaire, vous bénéficiez de :

- ✓ un atelier découverte à tarif symbolique
- ✓ un cadre souple pour expérimenter sans pression
- ✓ un temps d'échange pour partager vos besoins et affiner les formats

Vous contribuez ainsi à ancrer une approche innovante dans les réalités concrètes du travail collectif — en lien avec vos propres enjeux.



Pour qui ?

- Structures engagées dans la QVT, le care et le lien humain
- Collectifs en transformation, en surcharge ou en quête de renouveau relationnel
- Organisations où l'on souhaite remettre de la présence incarnée dans les dynamiques de travail

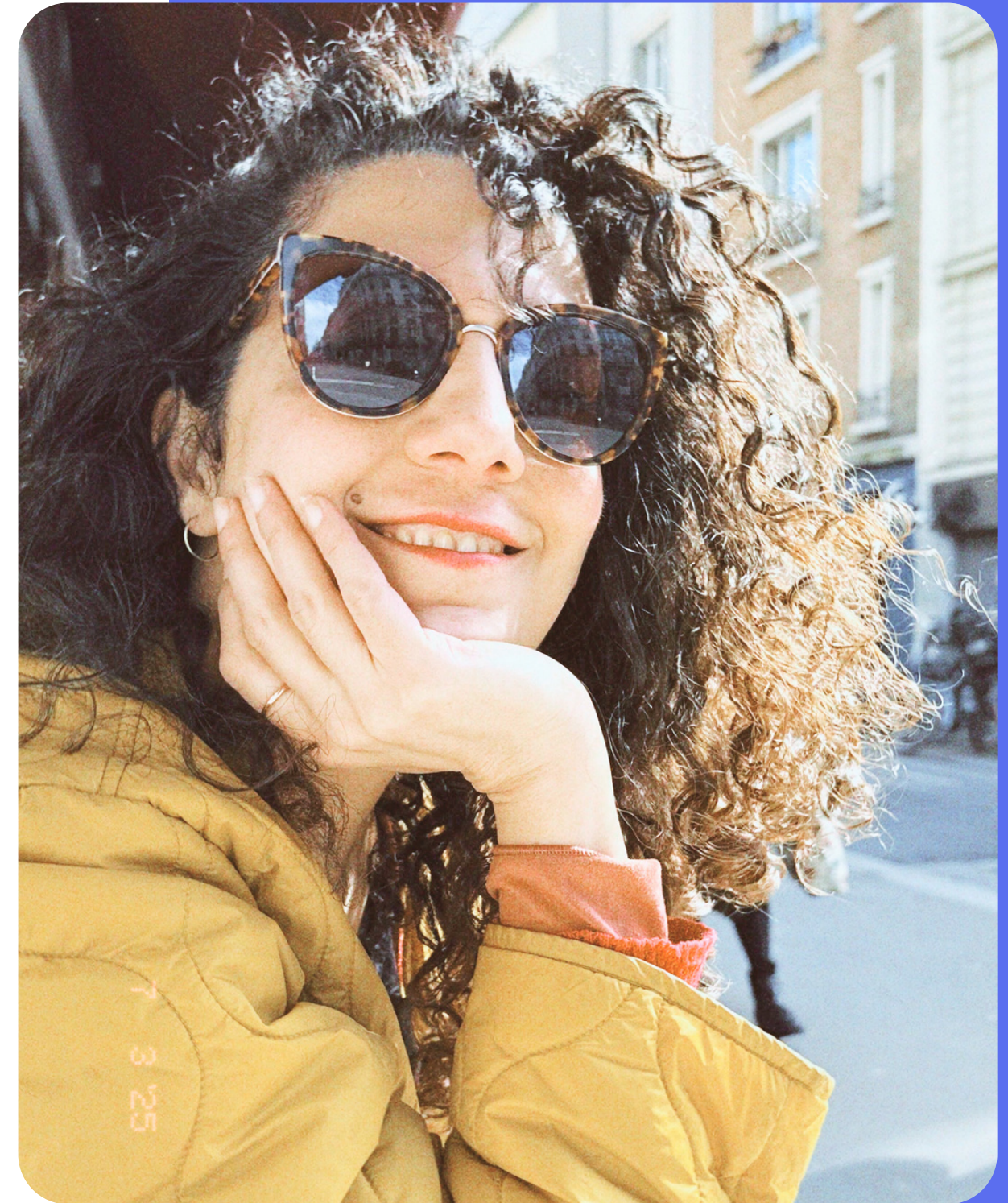
🎯 Une expertise somatique au service du lien humain 🕸

Je suis Kamnoush Khosrovani, danseuse, anthropologue des pratiques corporelles et fondatrice de Dancing People Lab.

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne des groupes à remettre le corps au cœur du collectif. À travers des pratiques simples et accessibles, je crée des espaces pour **réguler le stress, renforcer la qualité de présence** et **favoriser une coopération plus fluide** et plus humaine — sans pression ni performance.

✨ Mon approche :

- Des pratiques corporelles accessibles, qui s'appuient sur la force de l'improvisation pour explorer des **solutions concrètes** à travers l'**intelligence du corps**.
- Un cadre ludique et bienveillant, **propice à la détente**, à l'écoute de soi et à la créativité collective.
- Une méthode originale qui permet aux équipes de renforcer leurs **compétences psychosociales** : attention, régulation, coopération — au service de l'objectif collectif.





Témoignage participant :

"J'ai beaucoup aimé la simplicité des propositions. On se laisse embarquer dans le moment présent, sans avoir besoin d'être "bon" en mouvement. C'était à la fois apaisant et joyeux, et ça change la façon d'être ensemble au travail."

— Atelier Pause & Play, équipe pédagogique – École Notre-Dame Saint Roch, Paris 1er





**Contactez-moi pour réserver
votre atelier découverte :**

Kamnoush Khosrovani

Fondatrice de Dancing People Lab.

 kamnoushkhosrovani@gmail.com

 www.dancingpeoplelab.com

