



Hello Septembre



Fermetures exceptionnelles

À l'occasion du séminaire annuel du 144, nos différents sites seront **exceptionnellement fermés** aux dates suivantes :

- Nantes : Fermé le 19 septembre.
- Rennes : Fermé le 19 septembre.
- Lyon : Fermé du 18 au 20 septembre.
- Grenoble : Fermé du 18 au 20 septembre.

Portes ouvertes au 144

Ne ratez pas les **portes ouvertes** du 144 à Nantes et Lyon ! 🗝️

Nous sommes ravis de vous **inviter** à découvrir nos espaces de **coworking** les **25 et 26 septembre** prochains. 🍷

Profitez de cette occasion pour essayer **gratuitement** nos **environnements de travail**, **rencontrer** nos équipes et découvrir les **nombreuses opportunités** qui vous attendent ! ✨

[S'inscrire aux portes ouvertes à Nantes](#)

[S'inscrire aux portes ouvertes à Lyon](#)



Stanislas Jozan et la relation client

Améliorez votre **relation client** grâce à l'analyse transactionnelle ! 🗣️

Le 144 et Stanislas Jozan vous donnent rendez-vous le **17 septembre à 18h00** sur notre site de **Nantes** pour une **conférence**.

Le thème ? L'analyse transactionnelle. Cette méthode offre des outils permettant de mieux comprendre le profil de son interlocuteur afin d'adapter sa communication.

L'objectif ? Améliorer la relation avec le client.

[S'inscrire à la conférence](#)

Aftertalk

Edition de septembre des Aftertalks !

Retrouvons-nous le **26 septembre 2024** sur notre site de Nantes 📍 **Mohamed Benouhoud, Expert en Communication** nous parlera du copywriting : un processus d'écriture optimisé pour le marketing. 📄

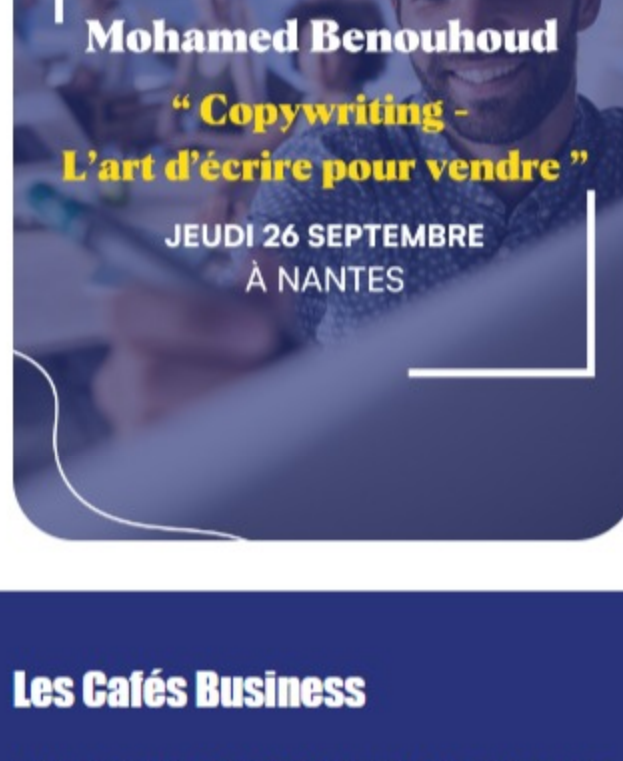
Au programme :

🗨️ **Rendez-vous à 17h45** en Blue Lab.

🔪 **Conférence** "Copywriting : L'art d'écrire pour vendre" à partir de **18h00**, animée par **Mohamed Benouhoud**.

🍷 **Afterwork** et moment d'échanges.

[S'inscrire à l'Aftertalk](#)



Les Cafés Business

Le **24 septembre 2024**, Les Cafés Business organise une rencontre sur notre **site de Lyon** 📍, de **09h30 à 12h00**. ☕

Nous vous donnons rendez-vous autour d'un **petit-déjeuner réseau** afin de pouvoir étoffer vos **relations professionnelles**, le tout dans un cadre convivial. 🗣️

L'occasion parfaite pour **rencontrer** et **échanger** avec de potentiels futurs **partenaires, collaborateurs et/ou clients**. 🍷

[S'inscrire au petit-déjeuner](#)



Cadres en Mission et **Le 144** se réunissent à l'occasion d'un **petit-déjeuner réseau** le **25 octobre 2024**. 📄

Nous vous donnons ainsi rendez-vous en salle **Blue Lab** à Nantes 📍 à partir de **09h00**. 🕒

Profitez de cette occasion pour **renforcer** votre **réseau** au contact des membres de **Cadres en Mission** et des autres locataires du **144** 🍷

Nous vous attendons nombreux ! 🚀

[S'inscrire au petit-déjeuner réseau](#)



Nos salles de réunion à Nantes

Gagnez en **sérénité** dans l'organisation de vos réunions à Nantes 📍 😊

✓ La **Co'Lab** est là pour vous !

Retrouvez-vous dans un environnement **confidentiel** au sein des **8m²** de notre salle. Vous pourrez ainsi vous réunir **jusqu'à 3 collaborateurs**. 🗝️

La présence d'un **écran TV**, d'un **tableau Velléda** ou encore de la **climatisation** assureront tout le confort nécessaire. 🗣️

🌟 Location à partir de **22€ HT / heure**.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)

Nos salles de réunion à Nantes

Vous êtes à la recherche d'une petite **salle à louer** sur **Nantes** 📍 ? 😊

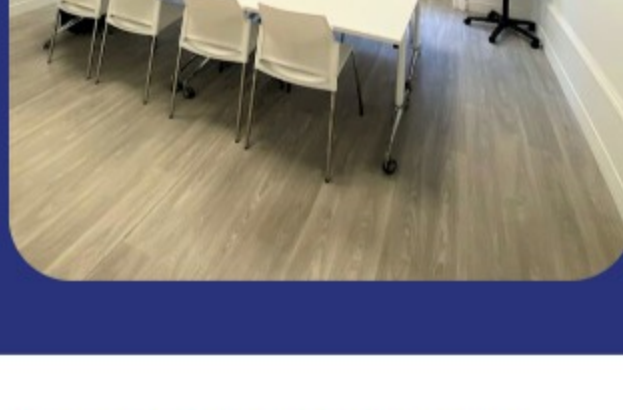
✓ Optez pour la **Media Meeting** !

Que vous souhaitiez réunir **jusqu'à 4 collaborateurs**, organiser une **réunion client**, ou même un **entretien**, la **Media Meeting** répond à tous vos besoins. 🗝️

Assurez-vous de ne rien manquer le jour J grâce à notre gamme complète de services : organisation de **petits-déjeuners**, **plateaux repas** et **collations**. 🗣️

🌟 Location à partir de **28€ HT / heure**.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



Nos salles de réunion à Lyon

Vous souhaitez organiser une **réunion** en plein cœur de **Lyon** 📍 ? 🗝️

✓ Pensez à la **Light Lab** !

Réservez ses **19m²** pour réunir **jusqu'à 10 collaborateurs** dans un cadre **moderne** et stimulant. 🗝️

Équipée d'une **télévision grand écran**, d'un **paperboard** ainsi que d'un système de **climatisation** et de la **fibres optique**, la **Light Lab** vous permet d'organiser vos réunions efficacement. 🗣️

🌟 Location à partir de **50€ HT / heure**.

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)

Disponibilités des bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles :

✓ **3 places** dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Nantes 📍, au tarif de **227,50€ HT/mois** la place.

✓ **Des places** à la journée disponibles du lundi au vendredi (Co'Loc) sur notre site de Nantes 📍, au tarif de **25€ HT la journée**.

✓ **4 places** dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Rennes 📍, au tarif de **125€ HT/mois** la place.

✓ **1 place** dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Lyon 📍, au tarif de **192,50€ HT/mois** la place.

[Je réserve](#)



Disponibilités des bureaux privatisés

Des bureaux **privatisés** sont disponibles sur nos sites de **Nantes** 📍 et **Rennes** 📍.

Les disponibilités à Nantes :

✓ **1 bureau** de 2 places - 2nd jour

(538,33€ HT/mois)

✓ **1 bureau** de 3 places - 2nd jour (807,30€ HT/mois)

✓ **1 bureau** de 6 places - 1er jour (1552,50€ HT/mois)

🚗 **1 place** de parking réservée (120€ HT/mois)

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



Les écogestes du mois

Protéger la planète tout en préservant son portefeuille, c'est possible !

En 2021, les Français ont produit **8,8 millions de tonnes** de déchets alimentaires, soit **60kg** par habitant et par an.

La moitié de ces déchets sont des aliments encore consommables.

Pour faire des **économies** et éviter le **gaspillage** vous pouvez :

📄 Faire une **liste de course** pour éviter les achats compulsifs

♻️ Réutiliser vos **restes** pour faire un nouveau plat

🍷 Achetez des produits **fraîs** et **locaux**

♻️ Améliorer votre processus de tri

[Pour en savoir plus](#)



Recette de cuisine

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **chausson croustille** et **saumon frais**. 🍷 Bon appétit ! 😊

[Découvrir la recette du mois](#)

" CONSEILS "

IA générative : 5 conseils pour générer les meilleures images pour votre communication

[En savoir +](#)

" OUTILS "

Startups, améliorez vos performances grâce au principe de "pitstop"

[En savoir +](#)

" ACTUS "

Operating partners : la France accélère

[En savoir +](#)

Vos avis nous animent

Temoignage



Franck E.

client au 144 Nantes

★★★★★

Nous travaillons au coworking depuis **5 ans**.

Les **espaces** et les **équipements** sont adaptés, les locaux **agréables** et **entretenus**,

l'équipe au service des utilisateurs.

C'est un **vrai plaisir** de venir travailler ici.

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

📍 à Nantes 📍 à Rennes 📍 à Lyon 📍 à Grenoble

[RÉSERVER VOTRE ESPACE](#)

Laissez-nous, vous aussi, votre avis sur Google :

[| Nantes |](#)

[| Rennes |](#)

[| Lyon |](#)

[| Grenoble |](#)

[f](#) [@](#) [in](#) [X](#)

© 2024 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)