



# Hello Octobre

## Information importante



### Horaires du 144 de Lyon

Le 144 de Lyon sera fermé les 18, 25 et 28 octobre.

Pour les personnes qui souhaiteraient venir travailler ces jours-là, il est possible de récupérer un badge en se rapprochant de Corentin.

Merci de votre compréhension.

## L'actualité événements

### Petit déjeuner réseau à Nantes

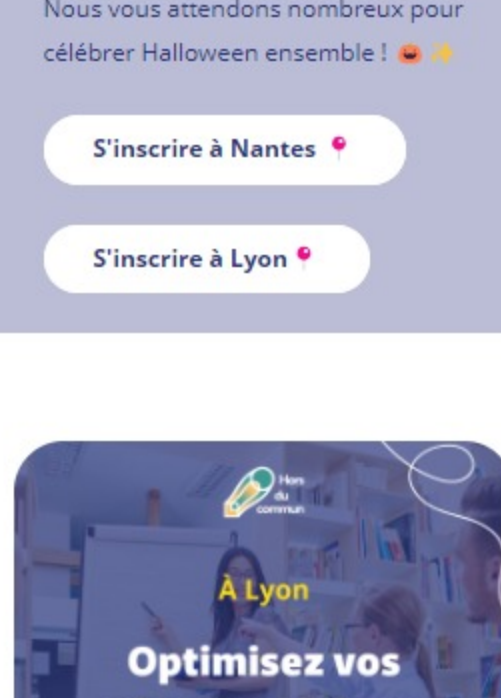
Cadres en Mission et Le 144 se réunissent à l'occasion d'un petit-déjeuner réseau le 25 octobre 2024.

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](#)

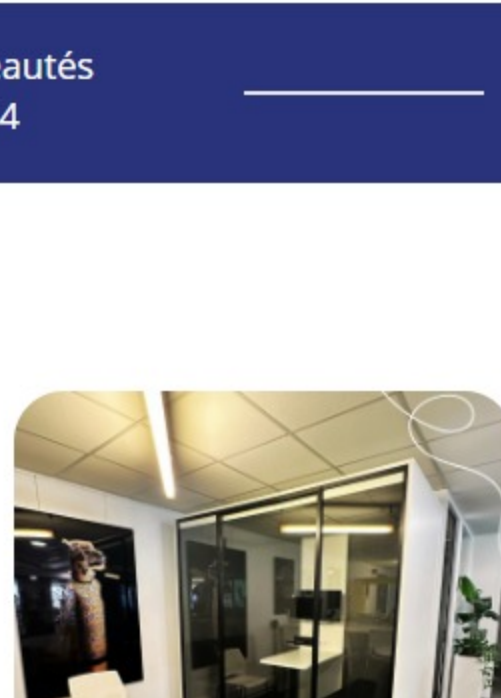


### Conférence : Optimisez vos réseaux sociaux à Lyon

Participer à notre atelier organisé par Hors du commun le mardi 19 novembre 2024, de 12h à 14h, sur notre site de Lyon.

Animé par des experts, cet atelier interactif vous permettra d'apprendre à optimiser vos réseaux sociaux pour convertir votre audience en clients.

[S'inscrire à l'atelier](#)



## Les nouveautés au 144

### Des cabines insonorisées

Nous sommes ravis de vous annoncer que le 144 a noué un nouveau partenariat avec PODDIE, fournisseur de cabines insonorisées !

Ces cabines seront disponibles dans nos espaces de coworking à Nantes et Lyon et sont idéales pour vos entretiens et réunions.

Elles peuvent accueillir jusqu'à 4 personnes à Nantes et 1 personne à Lyon et offrent ainsi un système de ventilation, prises électriques, sièges confortables et écrans de projection...

Nous en sommes déjà fans !



### Les Petites Cagettes x Le 144

C'est avec enthousiasme que nous vous dévoilons notre nouveau partenariat avec Les Petites Cagettes !

Tous les clients et locataires du 144 Cowork'In Nantes peuvent désormais bénéficier d'une remise exclusive de 10% sur toute la restauration, y compris la formule plat/dessert à 13,50 € au lieu de 15 € !

Présentez votre carte de fidélité, disponible au bureau du 144, pour en profiter sur place ou à emporter. Et après 12 points cumulés, tentez de tourner la roue pour gagner des surprises !



## Zoom sur nos JPO à Nantes et Lyon

### Un moment de partage et de découverte

Les 25 et 26 septembre, nous avons eu l'honneur de vous accueillir lors des journées portes ouvertes à Nantes et Lyon.

Ce fut une joie de vous faire découvrir nos locaux et de partager un moment convivial avec vous.

Nous remercions chaleureusement chaque professionnel, moderne et parfaitement adapté à vos besoins.

Location à partir de 28€ HT/heure.

### Des initiatives originales

À l'occasion de nos portes ouvertes, nous avons eu l'opportunité de réaliser un spot sur la radio locale NRJ Lyon, qui a marqué le début d'une campagne de sacs à pain.

Nous avons également accueilli la "Roue à Cadeaux" pendant les deux jours de portes ouvertes. Cet événement ludique a permis aux participants de tenter leur chance pour remporter de nombreux cadeaux, entre autres, une journée de coworking offerte.



## Nos salles de réunion

### La Partner Place à Nantes

La salle Partner Place est l'espace parfait pour vos réunions professionnelles en petit comité et vos entretiens individuels.

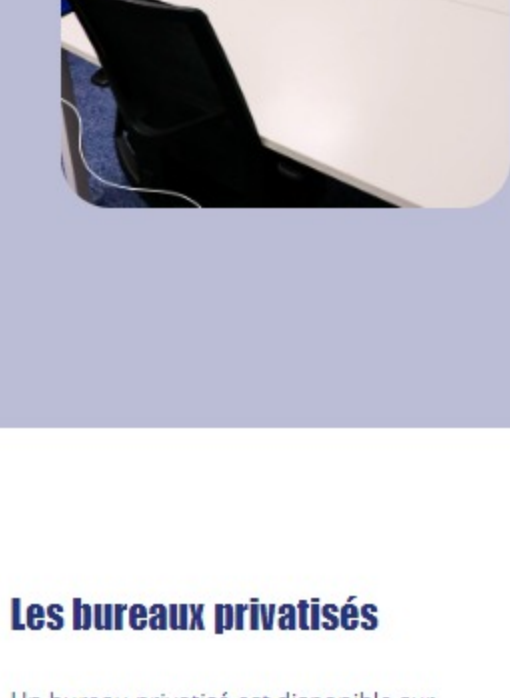
Conçue pour garantir un confort optimal, elle favorise la productivité et la concentration.

Équipée de tous les outils nécessaires, la Partner Place offre une connexion fibre ultra-rapide, un écran plat, un tableau blanc et un climatiseur pour un environnement agréable.

Réservez dès maintenant et profitez d'un espace professionnel, moderne et parfaitement adapté à vos besoins.

Location à partir de 28€ HT/heure.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



### La Conférence Room à Nantes

La salle Conférence Room est l'endroit idéal pour vos réunions d'équipe ou vos formations en petit groupe.

Grâce à sa grande table centrale, elle offre un espace convivial, favorisant la communication et la collaboration.

Cette salle est équipée pour répondre à tous vos besoins professionnels : connexion fibre ultra-rapide, climatiseur, tableau Velléda ainsi qu'une grande TV.

Réservez dès aujourd'hui pour profiter d'un espace professionnel, fonctionnel et confortable !

Location à partir de 40€ HT/heure.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



### La Breizh Lab à Rennes

Découvrez la salle Breizh Lab, l'espace idéal pour vos réunions d'équipes et formations en petit groupe !

Avec sa grande table centrale et un cadre spacieux, profitez d'un environnement confortable pour échanger et collaborer.

La salle est entièrement équipée pour répondre à vos besoins : connexion fibre ultra-rapide, climatiseur, tableau Velléda et une TV.

Location à partir de 88€ HT la demi-journée.

[Réserver au 02 90 78 88 26](#)



## Nos bureaux disponibles

### Les bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles :

3 places dans un bureau partagé (CoDesk) sur notre site de Nantes, au tarif de 227,50€ HT/mois la place.

4 places dans un bureau partagé (CoDesk) sur notre site de Rennes, au tarif de 125€ HT/mois la place.

1 place dans un bureau partagé (CoDesk) sur notre site de Lyon, au tarif de 192,50€ HT/mois la place.

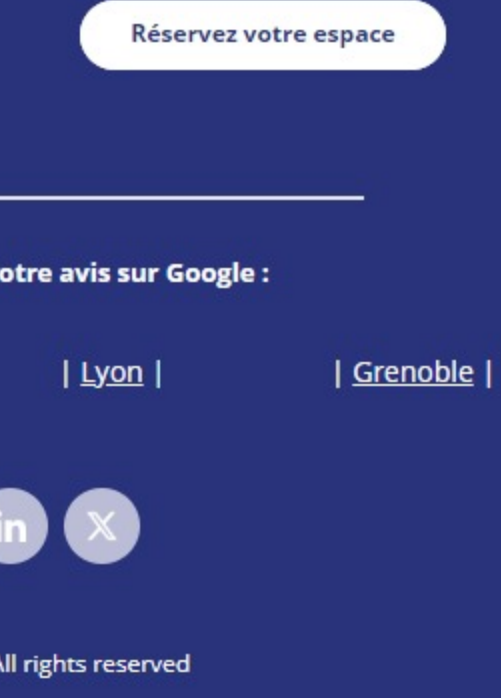
[Réserver](#)

### Les bureaux privatisés

Un bureau privatisé est disponible sur notre site de Rennes.

1 bureau de 2 places à 517,50€ HT/mois

[Réserver au 02 90 78 88 26](#)



## L'écogeste du mois

### 1er octobre : C'était la Journée mondiale du végétarisme

Cette journée vise à promouvoir le mode de vie végétarien et sensibiliser le public au bienfait d'une alimentation sans viande en se fondant sur une alimentation riche en fruits, légumes, céréales et légumineuses avec plusieurs impacts positifs :

**Santé** : Réduit le risque de maladies chroniques.

**Environnement** : Aide à réduire l'empreinte écologique.

**Animaux** : Favorise le bien-être animal et la préservation de la biodiversité.



## La recette du mois

### Risotto aux cèpes

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de risotto aux cèpes. Bon appétit !

[Découvrir la recette](#)



### "CONSEILS"

Course de Fond(s) - un guide de 38 pages pour tout savoir du financement de l'innovation

[En savoir +](#)



### "OUTILS"

SEED : un programme pour les startups de la construction, de l'énergie et des infrastructures

[En savoir +](#)



### "ACTUS"

Phacel lève 4 millions d'euros pour diffuser l'IA dans les entreprises

[En savoir +](#)

## Vos avis nous animent

### Temoignage



**Orçun K.**  
client au 144 Lyon



Après 2 ans de travail à la maison, j'ai découvert cet espace de coworking par pur hasard. Corentin est quelqu'un d'arrangeant et souriant, je recommande !

## Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

à Nantes à Rennes à Lyon à Grenoble

[Réservez votre espace](#)

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

[Nantes](#)

[Rennes](#)

[Lyon](#)

[Grenoble](#)

