



Hello Février 

## Promotion

**-25%\***

\*Offre de bienvenue valable une seule fois sur votre première facture.



### Offre spéciale février au 144 !

Devenez client en février et bénéficiez de **25 % de remise sur votre première facture de location de bureau** ! 🎉

👉 **Conditions** : Offre valable une seule fois pour tout nouveau client, non-cumulable avec d'autres promotions.

Ne manquez pas cette opportunité ! 📞

[Nous contacter](#)

## Flashback

### Flashback de la galette des rois à Nantes, Lyon et Grenoble

Les **16 et 23 janvier** derniers, les clients de nos sites de **Nantes, Lyon et Grenoble** ont partagé un moment convivial autour de **galettes des rois**. L'occasion idéale de se retrouver, d'échanger et de renforcer les liens qui font la richesse de notre communauté.

Entre rires, discussions et bien sûr, couronnements des rois et reines, cette pause sucrée a été un véritable succès. 🥰

Merci à tous les participants. 🍷



## Nos salles de réunion

### La Work Place à Nantes

👉 Découvrez la **Work Place**, une salle de **16 m<sup>2</sup>** pouvant accueillir jusqu'à **8 personnes**, idéale pour vos réunions professionnelles.

✅ **Entièrement équipée** (écran TV, paperboard, vitrophane opaque, système de climatisations et chauffage, fibre...), elle répond à tous vos besoins techniques.

👛 Avec sa **table centrale conviviale**, la Work Place favorise les échanges et la productivité.

🕒 **Besoin d'une pause ?** Profitez de notre espace détente et d'un accès à des boissons chaudes pour recharger vos batteries.

💎 À partir de **33€ HT/heure**.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



### La Light Lab à Lyon

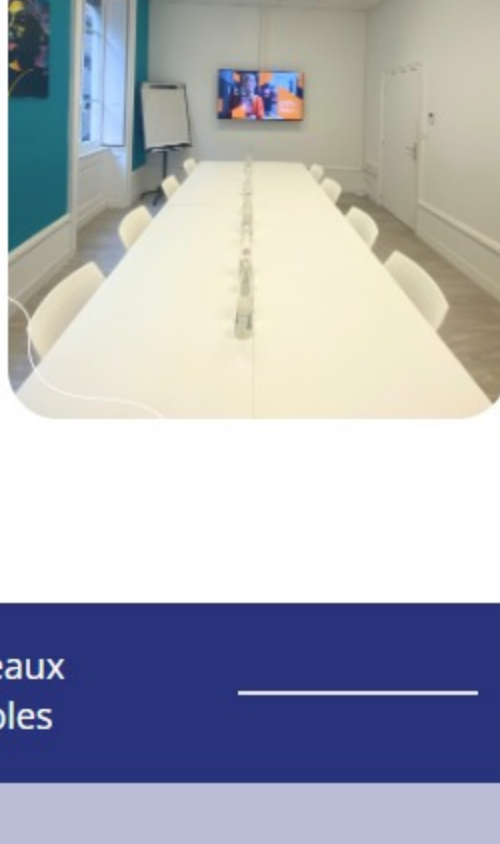
👉 La **Light Lab** est un **espace de 19 m<sup>2</sup>** conçu pour accueillir jusqu'à **10 personnes** dans un cadre chaleureux et inspirant.

📞 Idéale pour vos réunions, cette salle offre **tout le nécessaire pour garantir efficacité et confort** : un écran pour vos échanges à distance et vos présentations, un paperboard pour vos idées...

🍷 Avec son **ambiance conviviale et professionnelle**, la Light Lab est l'endroit parfait pour stimuler la créativité et favoriser des échanges productifs.

💎 Tarif : à partir de **52,50€ HT/heure**.

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)



## Nos bureaux disponibles

### Les bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles :

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

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

[Réserver](#)



### Les bureaux privés

Des bureaux privés sont disponibles à la location sur nos sites de **Nantes, Rennes, Lyon et Grenoble**.



#### Les disponibilités à Nantes :

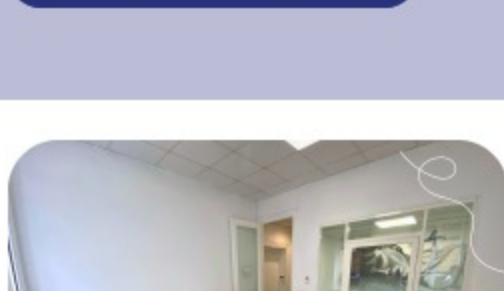
✅ 1 bureau de 1 place à **428,67€ HT/mois**

✅ 1 bureau de 3 places à **835,56€ HT/mois**

✅ 1 bureau de 5 places à **1179,04€ HT/mois**

✅ 1 bureau de 6 places à **1 606,84€ HT/mois**

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



#### Les disponibilités à Rennes :

✅ 1 bureau de 1 place à **258,75€ HT/mois**

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

[Réserver au 02 90 78 88 26](#)



#### Les disponibilités à Lyon :

✅ 1 bureau de 5 places à **1600€ HT/mois**

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)

## L'écogeste du mois

### ÉCO GESTE : Digital Detox

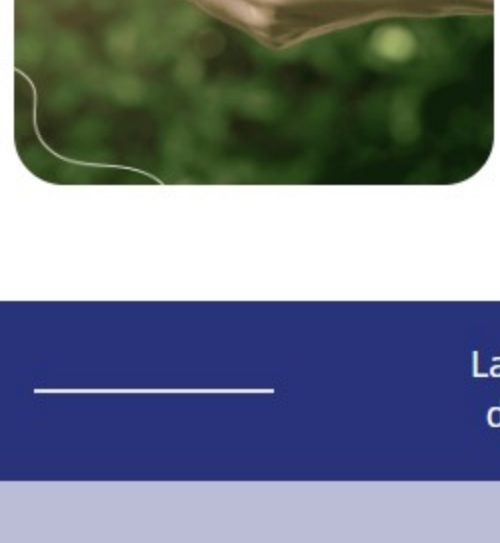
📞 **Journées Mondiales Sans Téléphone Portable** : du 6 au 8 février

Et si on levait un peu le pied sur nos écrans ?

Ces trois **journées de Digital Detox** nous invitent à prendre conscience de notre **usage des smartphones et de leur impact sur notre bien-être**.

💡 **L'objectif ?** Favoriser la communication en face à face, prendre le temps de se recentrer, et réfléchir à notre relation avec la technologie.

Et vous, prêt(e) à relever le défi ? ☺

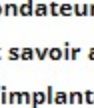
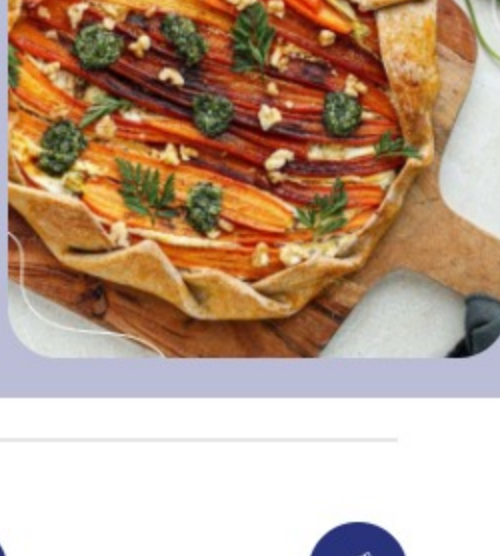


## La recette du mois

### Tarte rustique aux carottes, pesto de fanes & fromage frais

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **tarte rustique aux carottes, pesto de fanes & fromage frais**. 🍷 Bon appétit ! 😊

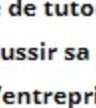
[Découvrir la recette](#)



#### "CONSEILS"

**Salaires aux États-Unis** : Ce que les fondateurs français doivent savoir avant de s'implanter

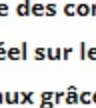
[En savoir +](#)



#### "OUTILS"

**Bpifrance Création propose** une série de tutoriels vidéo pour réussir sa création d'entreprise

[En savoir +](#)



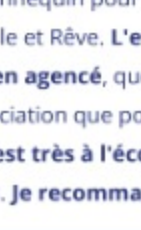
#### "ACTUS"

**Bodyguard s'attaque à** l'analyse des contenus en temps réel sur les réseaux sociaux grâce à l'IA générative

[En savoir +](#)

Vos avis nous animent

## Temoignage



**Camille L.**

cliente au 144 Lyon

★★★★★

Nous avons loué l'espace de coworking pour un recrutement mannequin pour notre association étudiante : Défile et Rêve. **L'espace était très agréable et bien agencé**, que ce soit pour les membres de l'association que pour les mannequins ! De plus, **l'équipe est très à l'écoute** et répond bien à nos questions. **Je recommande fortement !**

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 |](#)



© 2025 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)