

Hello Avril 🐰

Évènements

Libère-toi de la procrastination !

Marre de reporter toujours les mêmes tâches ? Besoin d'un délice pour enfin avancer sereinement ? Cet atelier interactif animé par **Christelle Lepetit** vous offre des **clés concrètes** pour comprendre et maîtriser le cycle pensées → émotions → actions, et **transformer vos blocages en leviers de réussite.** 🚀

📅 Le mardi 29 avril
🕒 De 12h00 à 14h00
📍 Au 144 de Nantes

Apportez votre pique-nique et profitez de cet atelier gratuit. 🍷

[Je m'inscris *](#)

* 🚩 Inscriptions limitées



Flashback du goûter donuts 🍩

Le **20 mars dernier**, nos sites de 📍 **Nantes** et 📍 **Lyon** ont pris des airs de Mardi Gras avec un **délicieux goûter donuts.** 🍩

Un moment convivial qui a rassemblé nos clients autour de douceurs sucrées, d'échanges et de bonne humeur !

Merci à tous pour votre présence et à très bientôt pour de nouveaux moments gourmands ! 🥰

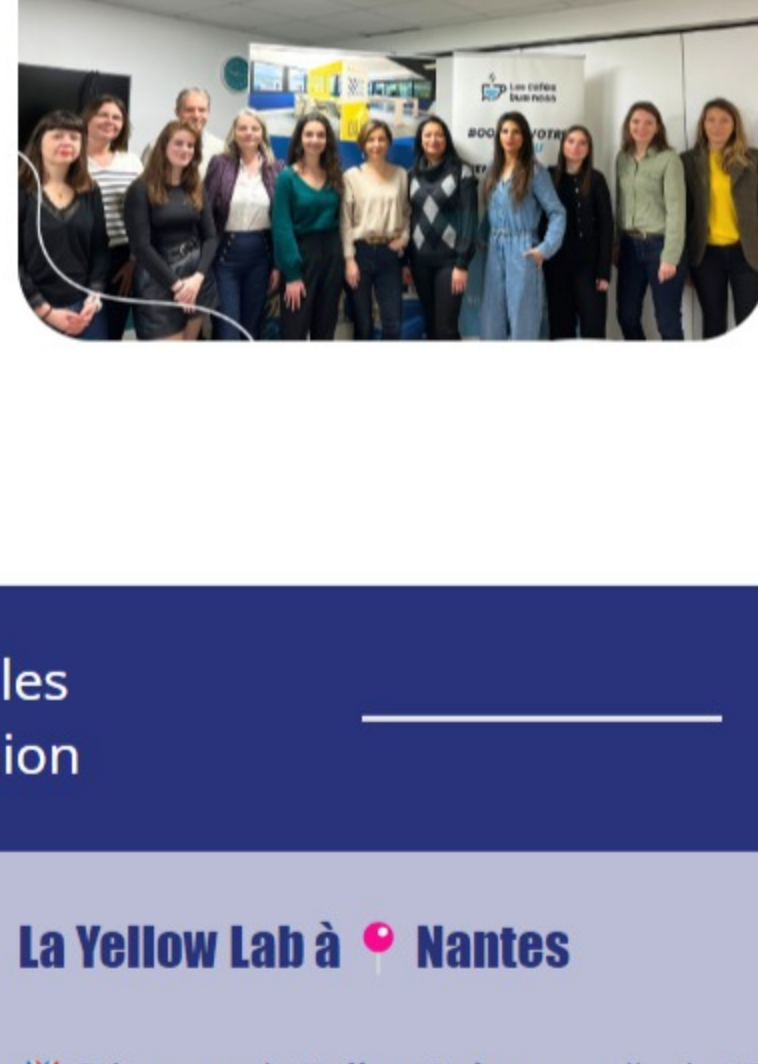
Flashback des Cafés Business ☕

Le **25 mars dernier**, nous avons eu le plaisir d'accueillir **Les Cafés Business** sur notre site de 📍 **Nantes.**

Cet événement, dédié aux rencontres professionnelles, a réuni chefs d'entreprises, cadres et commerciaux autour d'un petit-déjeuner convivial et, bien sûr, d'un bon café ☕. **Une belle occasion d'échanger, de partager et d'élargir son réseau !** 🤝

Un grand merci à Victoria Gosset, ambassadrice de l'événement, pour l'animation et pour son énergie. 🌟

Nous avons déjà hâte de vous retrouver pour le prochain événement ! 📅



Nos salles de réunion

La Yellow Lab à 📍 Nantes

🌟 Découvrez la **Yellow Lab**, une salle de **48 m²** conçue pour accueillir jusqu'à **21 personnes** : parfaite pour vos réunions, formations ou conférences.

✅ **Entièrement équipée** (vidéoprojecteur, climatisation, chauffage, fibre...), elle offre tout le nécessaire pour des échanges efficaces.

🏠 Entièrement modulable, elle s'adapte à tous vos besoins pour une organisation sereine et efficace.

• **Envie d'une pause ?** Profitez de notre réfectoire et d'un accès aux boissons chaudes pour faire le plein d'énergie.

💎 À partir de **50€ HT/heure.**

Pour rappel, chaque client du 144 bénéficie de **-20% sur la location des salles** de réunion.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



La Blue Lab à 📍 Nantes

🌟 La **Blue Lab** est une **salle de 54 m²** pensée pour accueillir jusqu'à **21 personnes** dans un cadre à la fois chaleureux et stimulant.

🎯 Parfait pour vos réunions, formations ou conférences, cet espace offre **tout le nécessaire pour allier confort et efficacité** : grand écran, vidéoprojecteur, micros et enceintes, paperboard...

🍷 Le 144 peut même s'occuper du **petit-déjeuner**, des **plateaux-repas** et des **collations** avec notre service traiteur.

💎 À partir de **50€ HT/heure.**

Pour rappel, chaque client du 144 bénéficie de **-20% sur la location des salles** de réunion.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



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.**

✅ **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 **199,24€ HT/mois la place.**

[Réserver](#)

Les bureaux privés

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



Les disponibilités à Nantes :

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

✅ 1 bureau de 2 places à **600,30€ HT/mois** disponible à **partir du 13/05/2025**

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

✅ 1 bureau de 4 places à **1 028,97€ HT/mois** disponible à **partir du 13/05/2025**

✅ 1 bureau de 5 places à **1 179,04€ 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 2-3 places à **517,50€ HT/mois**

[Réserver au 02 90 78 88 26](#)



Les disponibilités à Lyon :

✅ 1 bureau de 5 places à **1 600€ HT/mois**

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)

L'écogeste du mois

Tous au Compost !

Chaque jour, nos déchets finissent à la poubelle **alors qu'ils pourraient être valorisés !** Épluchures, marc de café, coquilles d'œufs... Pensez au compost ! 🌱

En plus de réduire nos déchets, le compost contribue à un **sol plus fertile**, **limite le recours aux engrais chimiques** et **diminue notre empreinte carbone.** Que ce soit en appartement, en maison ou en entreprise, des solutions existent pour composter facilement au quotidien ! ♻️

📅 Jusqu'au 13 avril se déroule l'évènement **"Tous au Compost !"**. Celui-ci met à l'honneur le compostage de proximité. Animations, ateliers, découvertes... C'est le moment idéal pour en apprendre plus et passer à l'action !

[En savoir plus sur l'évènement](#)

La recette du mois

Flan de poireaux au chèvre

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **flan de poireaux au chèvre.** 🍷 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"

GITEX Africa 2025 : l'évènement qui place l'Afrique au cœur de la transformation numérique

[En savoir +](#)

Vos avis nous animent

Temoignage



Philippe P.
client au 144 de Nantes

★★★★★

Excellent cowork, **équipe au top, sympa et très pro.** **Locaux** et **salles de réunion modernes** et bien équipés.

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](#) |

