

# Hello Mars 🌿

## Événements

### La Fresque du Numérique à Nantes

Dans le cadre du **Digital Cleanup Day**, le 144 de Nantes vous convie à une **Fresque du Numérique\***. Rendez-vous le **mardi 11 mars 2025, de 18h à 21h au réfectoire**, avec **Aurélié AUZAS**.

Un atelier ludique et collaboratif pour **mieux comprendre l'impact environnemental du numérique** et explorer des solutions concrètes. 🌱

Venez échanger, apprendre et agir ensemble ! 💡 🌱

[Je m'inscris](#)

\*Événement limité à 12 personnes.



### Les Cafés Business à Nantes

Le **mardi 25 mars prochain, de 9h à 12h**, le 144 de Nantes vous ouvre ses portes pour une **nouvelle édition des Cafés Business**. Cet événement représente une excellente opportunité pour élargir votre réseau, et échanger avec des professionnels partageant vos ambitions et vos idées.

Inscrivez-vous dès maintenant pour ce nouveau temps fort !

[Je participe](#)



## Flashback

### Flashback de la Chandeleur 🥞

Les **6, 12 et 18 février derniers**, nos espaces de Nantes, Lyon et Grenoble ont pris des airs gourmands pour **célébrer la Chandeleur** ! Une belle opportunité de se retrouver, d'échanger et de renforcer la convivialité qui fait la force de notre communauté.

Entre des crêpes savoureuses, des discussions animées et des éclats de rire, cette pause sucrée a été un vrai moment de partage. 🥞

**Un grand merci à tous les participants !**



## Nos salles de réunion

### La Média Meeting à Nantes

👉 Découvrez la **Média Meeting**, une salle de **9 m²** conçue pour accueillir jusqu'à **4 personnes** : parfaite pour vos réunions professionnelles.

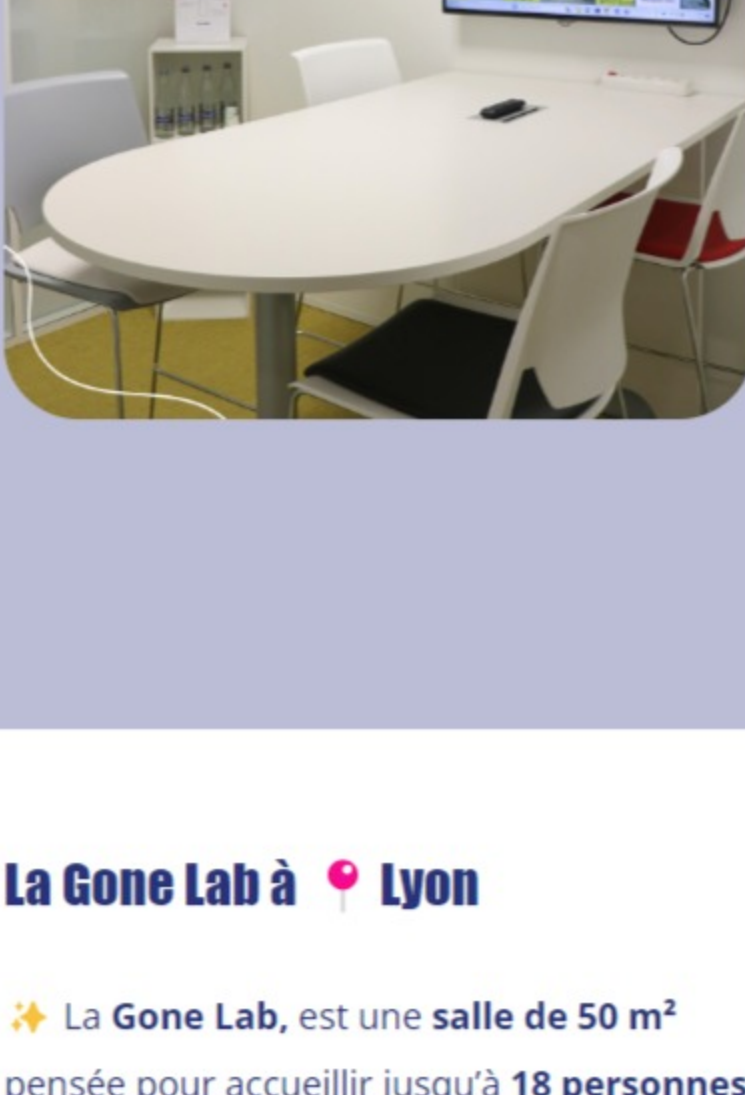
✅ **Entièrement équipée** (écran TV, climatisation, chauffage, fibre...), elle offre tout le nécessaire pour des échanges efficaces.

🏠 Avec sa **table centrale et ses chaises hautes**, cet espace favorise la collaboration et la productivité.

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

💎 À partir de **28€ HT/heure**.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



### La Gone Lab à Lyon

🌟 La **Gone Lab**, est une **salle de 50 m²** pensée pour accueillir jusqu'à **18 personnes** dans un cadre à la fois chaleureux et stimulant.

🎯 Parfait pour vos réunions ou formations, cet espace met à votre disposition **tout le nécessaire pour allier confort et efficacité** : un écran pour vos visioconférences et présentations, un paperboard pour structurer vos idées...

💛 Son ambiance conviviale et professionnelle en fait un lieu idéal pour encourager la créativité et favoriser des échanges dynamiques.

💎 À partir de **69,30€ 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**.

✅ **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 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**

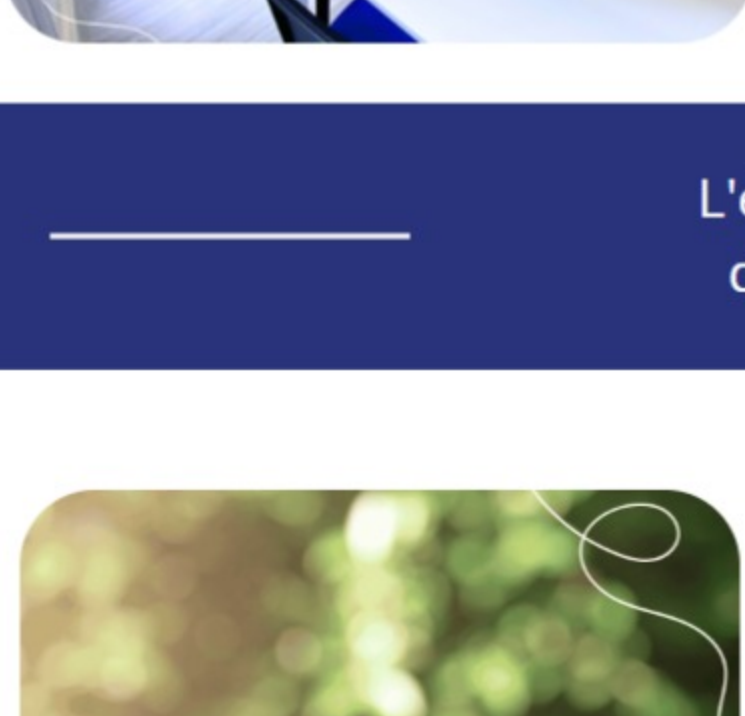
[Réserver au 02 49 09 24 90](#)

#### 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](#)

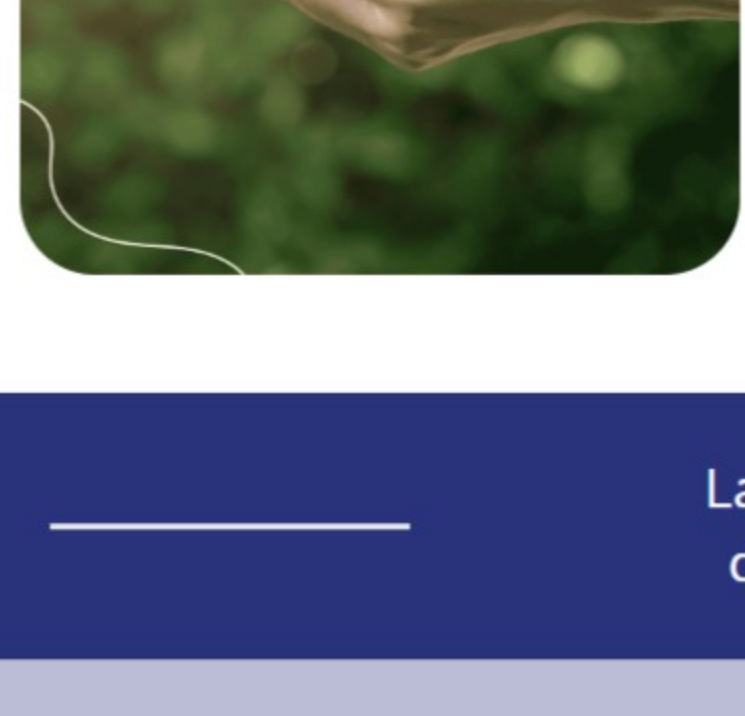


#### Les disponibilités à Lyon :

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

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)

## L'écogeste du mois



### Écogeste du mois : Manger mieux, vivre mieux !

**Mars, c'est le mois de la nutrition !** Une belle occasion de repenser nos habitudes alimentaires au bureau. Que vous ayez une cantine, des paniers repas, des tickets resto ou un distributeur en renfort, chaque petit geste compte pour une alimentation plus saine et responsable.

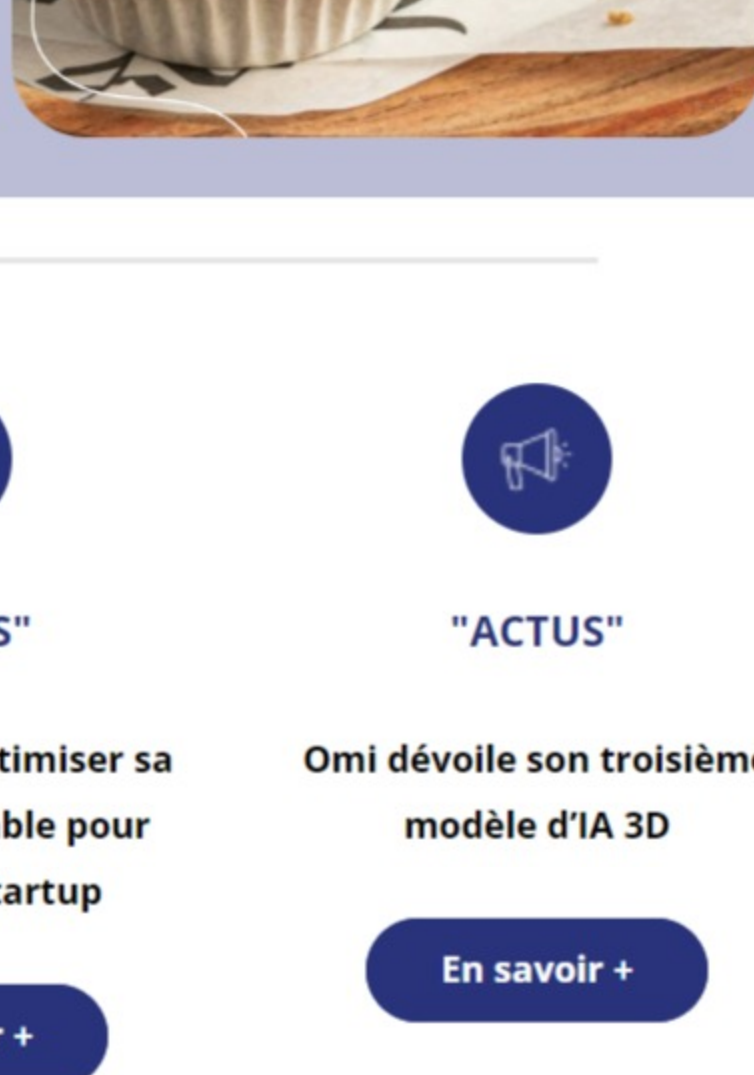
👉 **Astuce éco-friendly** : privilégiez les repas faits maison, les produits de saison et les contenants réutilisables pour réduire les déchets.

## La recette du mois

### Muffins aux pommes et sarrasin

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **muffins aux pommes et sarrasin**. 🍏 Bon appétit ! 🍪

[Découvrir la recette](#)



#### "CONSEILS"

L'importance de trouver la **bonne gouvernance** en fonction de la taille de sa startup

[En savoir +](#)



#### "OUTILS"

E-commerce : optimiser sa **gestion comptable** pour booster sa startup

[En savoir +](#)



#### "ACTUS"

Omi dévoile son troisième **modèle d'IA 3D**

[En savoir +](#)

Vos avis nous animent

## Temoignage



**Colette M.**

cliente au 144 de Nantes

★★★★★

Super endroit pour les **ateliers entrepreneurs** et les **afterworks** !

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](#) |

