



En mai, le 144 vous a préparé quelques surprises.  
Bonne lecture 📖!

## ZOOM

### [ PERMANENCE JURIDIQUE - 18 MAI 2021 ]



Je participe  
en ligne

Nous contacter  
par e-mail

Dans le cadre d'un **partenariat conclu avec le 144**, Guillaume ROUSSEL, Avocat au Barreau de Nantes, anime une fois par mois une permanence juridique pour répondre à vos questions juridiques et stratégiques.

Ce mois-ci elle se tiendra le **mardi 18 mai à Nantes**.

Lieu d'échanges entre ses participants, cette permanence sera également l'occasion d'**échanger sur vos bonnes pratiques** mais également **sur les problèmes rencontrés dans le cadre de votre activité**.

Afin que cette réunion puisse correspondre à vos besoins, **n'hésitez pas à envoyer vos questions** à Guillaume en amont de la permanence à [groussel@sjoa.fr](mailto:groussel@sjoa.fr).

👉 Le 144 met à disposition **10 places pour participer à cet événement en présentiel**. Si vous souhaitez participer en présentiel, [envoyez-nous un e-mail](#).

### [ PEPIT - 20 MAI 2021 ]

Le **20 mai**, Yoan BOUCHARD de PEPIT animera un atelier ayant pour thème "**Quel est le meilleur statut pour se lancer ?**".

Vériable expert, Yoan vous proposera des conseils personnalisés pour se lancer.

👉 Le 144 met à disposition **10 places pour participer à cet événement en présentiel**. Si vous souhaitez participer en présentiel, [envoyez-nous un e-mail](#).



Je participe  
en ligne

Nous contacter  
par e-mail

100€ TTC

### [ L'OFFRE DU MOIS - 144 NANTES ]

Durant tout le mois de mai, le **144 Nantes** vous propose une **formule coworking** vous permettant de payer **10 journées de coworking au prix de 100€ TTC au lieu de 120€ TTC**.

Je profite de l'offre

### [ BUREAUX PARTAGÉS - 144 NANTES ]

Il reste encore **une place de disponible** en bureau partagé à Nantes. **Location au mois**.



## LA REVUE DU PTIT' CHEF



En mai, Alicia, membre de l'équipe du 144 Nantes s'associe au ptit' chef pour nous faire découvrir l'une de ses recettes préférée. 🍩

Vous aussi vous avez une recette favorite ? N'hésitez pas à nous en faire part : elle sera peut-être publiée dans la prochaine newsletter. 🍩

Découvrir la recette d'Alicia

## LE POINT INFOS

#### # OUTILS

Référencement : Les optimisations SEO pour mai 2021 ?

Lire l'article

#### # TRIBUNE

L'égalité femmes-hommes dans l'entrepreneuriat

Lire l'article

#### # ACTU

12 critères d'analyse pour mesurer le succès d'une startup

Lire l'article



VOUS AIMEZ LE 144 ? LAISSEZ-NOUS VOTRE AVIS SUR GOOGLE.

VOTRE SATISFACTION EST NOTRE PRIORITÉ !

LE 144 COWORK'IN  
[www.le144-coworking.fr](http://www.le144-coworking.fr)  
[contact@le144-coworking.fr](mailto:contact@le144-coworking.fr)