



L'automne est déjà là et les températures commencent à baisser...  
Pour vous réchauffer, nous vous avons concocté une newsletter aux petits oignons. 🍂  
Bonne lecture ! 📖

## ZOOM

### [ DÉPART ]



Ce mois-ci, c'est avec beaucoup d'émotion que nous disons au revoir à deux de nos collaboratrices : **Ilona** et **Alicia**. En effet, toutes deux partent vers de nouveaux horizons à la fin du mois d'octobre.

L'occasion pour nous de les remercier pour leur **engagement**, leur **professionnalisme** et leur **bonne humeur** communicative et quotidienne. Nous leur souhaitons à toutes les deux de s'épanouir dans leurs projets futurs. ❤️

Le mois prochain vous découvrirez vos nouveaux interlocuteurs au 144 Nantes... 👀

### [ L'OFFRE DU MOIS ]



Durant la totalité du **mois d'octobre**, Le 144 met en place une **offre sur le coworking** (dans la limite de 3 forfaits coworking maximum).

Pour **1 forfait** acheté, profitez de **-10%**

Pour **2 forfaits** achetés, profitez de **-20%**

Pour **3 forfaits** achetés, profitez de **-30%**

[Profiter de l'offre](#)

### [ INFOS 144 NANTES ]

#### RÉFECTOIRE

Pour rappel, il est essentiel que le **réfectoire** reste **propre**. Un lave vaisselle est en panne. Cependant, il est impératif que chacun réalise sa vaisselle pour le bien de tous.



#### SALLES DE RÉUNION

### RÉSERVATIONS

Pour réserver une salle de réunion (hors salle du coworking), il est **obligatoire de passer par le bureau du 144**. Il est également possible de réserver par mail à l'adresse [contact@le144-coworking.fr](mailto:contact@le144-coworking.fr).

#### BUREAUX PRIVATISÉS

Il reste un dernier **bureau privatisé** constitué de **2 places**. Pour plus d'informations vous pouvez vous rapprocher du 144 en vous rendant au bureau ou bien par mail à l'adresse [contact@le144-coworking.fr](mailto:contact@le144-coworking.fr).



### [ NOUVEAU PARTENARIAT 144 NANTES ]

Depuis le **08 octobre** nous avons un nouveau partenaire pour le déjeuner du midi au 144 Nantes ! 🍴

Et ce partenaire c'est... [FRICHTI](#)

FRICHTI c'est l'un des leader de la livraison de plats maison, frais et de saison !

Ça vous donne faim ? Ça tombe bien, le partenariat vous donne accès à **plein d'avantages** 🍷

1. - 10% tous les jours, pour tous
2. Frais de livraisons offerts systématiquement
3. Un carnet surprise avec plein de cadeaux 📖
4. Un hôte Frichti le jour du lancement pour répondre aux questions, aider, ou même distribuer plein de cadeaux (indice : 🍷)

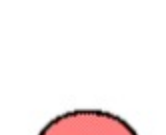
Comment faire ?

> Il suffit d'entrer son mail >>> [ICI](#) <<< ❤️

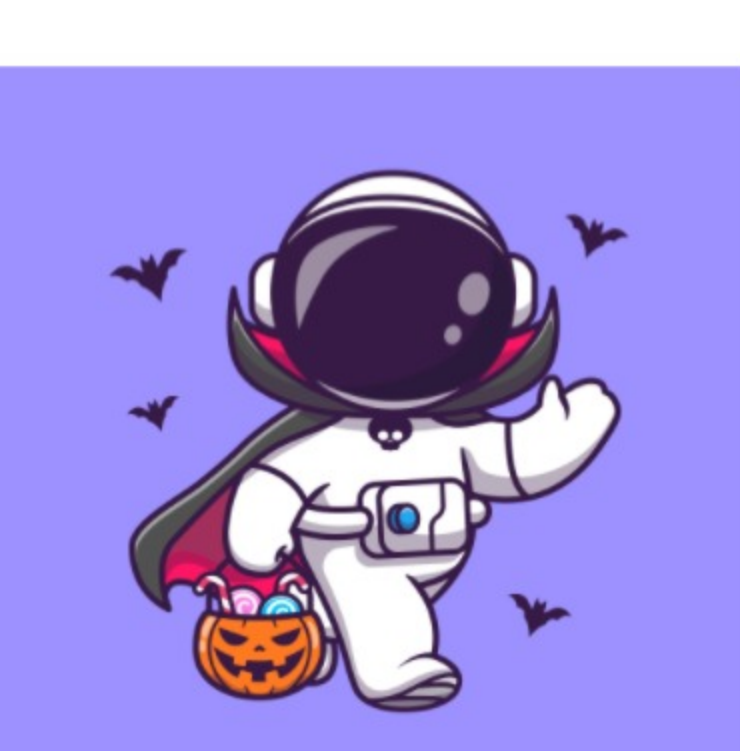
> Tous les inscrits recevront les avantages

Bonne dégustation 🍷

#### GOING TO EAT



## LA REVUE DU PTIT' CHEF



### TARTE D'AUTOMNE AU POTIMARRON ET GORGONZOLA

Alors que les températures commencent à doucement baisser, PTIT'CHEF vous propose de vous réchauffer avec une recette à base de **potimarron** et de **gorgonzola**. 🍷

[Je découvre la recette du mois](#)

## LE POINT INFOS

#### # OUTILS

Déterminer la valeur de sa startup, un outil clé pour se développer

[Lire l'article](#)

#### # CONSEILS

Les règles d'or à suivre pour une bonne stratégie e-commerce

[Lire l'article](#)

#### # OUTILS

Du taekwondo à l'entrepreneuriat ...

[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)

Si vous avez des difficultés pour visualiser ce message, consultez la version en ligne

Cet email a été envoyé à [eloisebitaille@cadresenmission.com](mailto:eloisebitaille@cadresenmission.com), cliquez ici pour vous désabonner .