



### Evènement à Nantes

Vous êtes une entreprise et vous vous interrogez sur la mise en place de l'alternance pour votre structure ?

Le **Groupe ECOFAC**, école de commerce, interviendra le 10 mai dans nos locaux de Nantes !



[Inscription](#)

### Trouver ses clients B2B LinkedIn

Mardi 17 mai à 18h00

Au Coworking Le 144 LYON

45 Rue de la Bourse - 69002 Lyon

Animé par Jean-Bernard SIBONI

Growth Marketer



### Atelier à Lyon

Le 17 mai prochain, un atelier "Trouver ses clients BtoB sur LinkedIn" se déroulera dans nos locaux de Lyon. Présenté par Jean-Bernard Siboni, cet atelier aura lieu de 18h00 à 19h00.

Le 17 mai 2022  
De 18h00 à 19h00  
45 rue de la Bourse, 69002 Lyon

[Inscription](#)

### Evènement à Nantes

Bercée durant son enfance par la danse, discipline à laquelle ses parents l'ont initiée très jeune, Justyna a ensuite découvert le Yoga lorsqu'elle était étudiante.

Depuis, elle n'a eu de cesse de pratiquer jusqu'à décider de dédier sa vie professionnelle à l'enseignement du Yoga. Curieuse, dynamique et enthousiaste, Justyna a à cœur de transmettre sa passion et de vous faire découvrir de nouveaux enchaînements.

Le 30 mai prochain, venez vous initier, au 144, à la pratique du Yoga avec Justyna !

✔ Tarif : 10 € (le paiement se fera en espèce le jour même).



[Inscription](#)

# -10%

### Offre du mois

Vous êtes client au 144 et l'un de vos amis ou contacts est à la recherche d'un espace de coworking, d'une salle de réunion, d'un bureau ou cherche à domicilier son entreprise ? Parrainez-le au 144 et bénéficiez de **-10% sur votre prochaine facture!**

Cette offre bénéficie également au filleul. En effet, en étant parrainé, il peut lui aussi profiter de **-10% sur sa prochaine facture.**

Notre système de parrainage est **valable toute l'année** sur l'entièreté de nos sites et sur toutes nos offres : ✔ Coworking ✔ Location de salles ✔ Location de bureaux ✔ Domiciliation

[Profiter de l'offre](#)

### Bureaux privatisés

Des **bureaux privatisés** sont disponibles sur notre site de Nantes.

Les disponibilités :

✔ 1 bureau de 2 personnes (en second jour, au tarif de 520€ HT/mois)

✔ 1 bureau de 6 personnes (en premier jour, au tarif de 1500€ HT/mois)

✔ 1 bureau de 8 personnes (en premier jour, au tarif de 1800€ HT/mois)



[Réserver](#)

### Bureau partagé

Un **bureau partagé** est disponible sur notre site de Nantes. **4 places** sont désormais disponibles en second jour à **216,67€ HT/mois la place. Les avantages ?**

✔ Un accès 24/24 - 7/7 ;

✔ 2 phones box à disposition ;

✔ 2 salles de réunion en accès partagé sur des créneaux d'1h30.



[Réserver](#)

### Travaux à Nantes

Du 12 au 15 mai inclus auront lieu des **travaux de changement de sol** dans certaines de nos salles de réunion (Business, Team Work et Bellamy'ing).



# FRICHTI

### Partenariat food

Depuis début octobre 2021, le 144 Nantes a un nouveau partenaire pour le déjeuner du midi ! Et ce partenaire c'est... **Frichti**, l'un des leader de la livraison de plats maison, frais et de saison.

Vous pouvez donc vous faire livrer votre déjeuner directement au 144 ! (Gourmands comme on est, on vous conseille les Fat Carbo.)

### Recette de cuisine

Pour le mois de mai, ptit chef vous a préparé une recette fraîche de **tzatziki**. Bon appétit !



[Découvrir la recette du mois](#)

#### "OUTILS"

Comment développer une stratégie data créative au service de la perf digitale ?

[En savoir +](#)

#### "DÉCRYPTAGE"

Comment entreprendre quand on ne sort pas du sérail

[En savoir +](#)

#### "TRIBUNE"

Ce que les confinements nous ont appris en management

[En savoir +](#)

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

- à Nantes
- à Lyon
- à Rennes
- à Grenoble

[RÉSERVEZ VOTRE ESPACE](#)

Ce qu'on dit de nous

## Temoignage



★★★★★

" Le 144 est un espace chaleureux ! L'équipe est bienveillante, toujours présente au besoin. C'est la première fois que je travaille au sein d'un coworking, et je dois dire que j'aime beaucoup ! Si je pouvais mettre plus de 5 étoiles, je le ferais sans hésiter. "

- Julie G. - Cliente au 144 Lyon

Laissez-nous, vous aussi, votre avis sur Google :

- | Nantes |
- | Lyon |
- | Rennes |
- | Grenoble |

