



Événement



Le **20 Mars** prochain aura lieu au 144 Nantes et à Lyon, de nouveaux moments conviviaux. Nous organisons des petits **déjeuners pour nos clients nantais et lyonnais**.

📅 Rendez-vous au **réfectoire sur le site de Nantes** et dans la **salle Gone Lab sur le site de Lyon**, le **lundi 20 mars à 09h30** ! Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

Alors ça vous tente ? ☺️

Flashback

Le **10 février** dernier a eu lieu la **soirée Koezio** sur notre site de 📍 Lyon.

Mission agent d'élite en équipe, aventures intenses, discussions et bonne humeur étaient au rendez-vous ! 🔥

Un grand merci à tous les participants ! 😊

N'hésitez pas à nous rejoindre lors de nos prochains événements. 😊



La salle du mois, Nantes

La salle **Conference Room** est un espace idéal pour les **réunions d'équipes**, les **formations individuelles et les formations en petit groupe**. 🍷

Avec une surface de **29 mètres carrés** et sa grande **table centrale** entourée de chaises, elle offre un environnement confortable pour échanger. (12 personnes maximum)

Équipée d'un projecteur, d'un tableau Velléda et d'un système de climatisation, la salle Conference Room offre tout le confort nécessaire pour une réunion productive. 🔥

Réserver au 02 49 09 24 90

La salle du mois, Lyon

La salle **Gone Lab** est l'endroit idéal pour organiser votre prochaine **conférence ou formations** à Lyon. Avec ses **50 m2**, cette grande salle de réunion offre suffisamment d'espace pour accueillir votre public (*capacité maximales 20 personnes*), tout en offrant une belle lumière naturelle grâce à ses grandes fenêtres donnant sur la mythique place de la bourse de Lyon 2ème. 🌞

La salle **Gone Lab** est également équipée de toutes les commodités nécessaires pour assurer le bon déroulement de votre conférence. Son **écran géant**, son **Paperboard** et son **micro**, relié **directement au système de son "Bose"** garantissent une qualité de son et d'image optimale pour vos présentations.

De plus, la salle dispose d'un **système de climatisation et de chauffage** pour assurer le confort de vos invités et ce quelle que soit la saison. 🔥

Réserver au 04 28 89 86 13



Point écologie

L'augmentation des gaz à effet de serre est l'un des défis les plus urgents auxquels le monde est confronté.

Il est crucial que nous prenions des mesures pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et que nous promouvions des pratiques durables pour préserver la planète pour les générations futures. 🌱

Savez-vous ce qui pollue un peu, beaucoup ou énormément ? Testez vos connaissances avec ce quiz.

Faire le quiz

Bureaux partagés

✅ **1 place** est disponible le mercredi, jeudi et vendredi dans un bureau partagé (Co'loc) sur notre site de 📍 Nantes, au tarif de **25€ HT la journée**.

✅ **1 place** est disponible dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de 📍 Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

✅ **4 places** sont désormais disponibles dans un bureau partagé (Co'desk) sur notre site de 📍 Rennes, au tarif de **125€ HT/mois la place**.



Je réserve

Bureaux privatisés

Des **bureaux privatisés** sont disponibles sur nos sites de 📍 Nantes, 📍 Rennes et 📍 Grenoble.

Les disponibilités à Nantes :

✅ 2 bureaux de 3 personnes (807.30 € HT/mois)

✅ 1 bureau de 6 personnes (1552.50 € HT/mois)

✅ 2 bureaux de 2 personnes (580 € HT/mois)

Les disponibilités à Rennes :

✅ 1 bureau de 2 personnes (517,50€ HT/mois)

Les disponibilités à Grenoble :

✅ 1 bureau de 1 personne (155,8€ HT/mois)

Je réserve



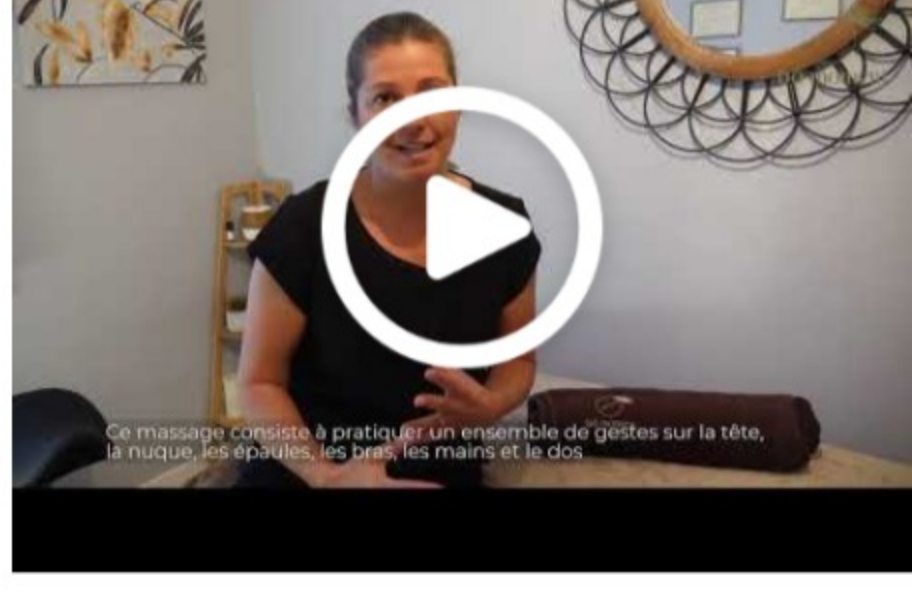
Sondage

L'équipe du 144 Nantes 📍 aimerait vous proposer une **prestation de massage assis** : idéale pour **vous détendre en quelques minutes** seulement. Si vous êtes intéressé(e), nous vous invitons à **répondre à notre sondage**.

Emma est praticienne en massage bien-être à domicile et en entreprise. Elle a été **formée dans nos locaux** par AZENDAY, école de massage.

Si vous avez besoin de plus d'informations sur cette prestation de massage assis, n'hésitez pas à consulter la vidéo ou vous renseigner auprès de l'accueil du 144 Nantes.

Répondre au sondage



Recette de cuisine

Pour ce mois de Mars, petit chef vous a préparé une recette de **blanquette de saumon aux légumes nouveaux**. 🍷

Bon appétit ! 😊

Découvrir la recette du mois



“ CONSEILS ”

Se lancer en mode **bootstrap** : les 5 meilleurs conseils de ceux qui ont réussi

En savoir +

“ OUTILS ”

Anticiper : la clé pour faire face aux difficultés de financement

En savoir +

“ ACTUS ”

Les événements innovation et entrepreneuriat ne pas manquer en mars 2023

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



★★★★★

“ Excellent espace de coworking, personnel attentif et sympathique. je recommande vivement. ”

- Lucas M. - Client au 144 Lyon

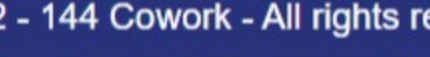
Laissez-nous, vous aussi, votre avis sur Google :

| Nantes |

| Lyon |

| Rennes |

| Grenoble |



© 2022 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)