

Hello Mai

Information

📍 Pour information les 144 📍 Nantes et 📍 Lyon seront fermés ainsi que l'accueil le vendredi 19 mai.

Seuls les propriétaires d'un forfait mensuel et les locataires auront accès aux locaux.



Aglaé quitte le 144 Lyon pour de nouvelles aventures. Nous lui souhaitons une bonne continuation et une pleine réussite dans ses projets futurs.

Corentin reprend à temps plein l'accueil du 144 Lyon. Voici les horaires : 8h30 - 12h45 // 13h45 - 17h30 - vendredi 16h30.

Pour toutes demandes : contact@le144-coworking.fr



Événement Nantes

Les 25 et 26 mai se déroulera à 📍 Nantes "La Fabrique du Changement".

La Fabrique du Changement, c'est l'événement francophone de référence sur les nouvelles façons de travailler et l'innovation managériale. 🍌

Un **code promo** a été mis en place pour vous permettre de bénéficier d'un petit coup de pouce si vous souhaitez y participer : **OPTIMISTES23**. Ce code promo vous fait profiter de -30€. 🌟

[Accéder à la billetterie](#)

Événement

Le 23 mai prochain aura lieu au 144 📍 Nantes et 📍 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 Light Lab sur le site de Lyon**, le lundi 23 mai à 09h30 ! Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

Alors ça vous tente ? 🍷



Événement Lyon

Le 31 mai prochain, tous les amateurs de **pétanque** sont invités à se rendre à la 📍 Tête d'Or pour participer au tournoi organisé par le 144. 🍷

C'est l'occasion idéale de passer une soirée conviviale. Que vous soyez débutant ou confirmé, le **tournoi est ouvert à tous** ! 🍷

L'événement débutera à 19h00.

Flashback

Jeudi 13 avril dernier a eu lieu sur notre site de Nantes la **première édition du "Club 144"** !

Au programme ?

✅ **Conférence Foliweb** sur la thématique des réseaux sociaux : "Créez ou repensez votre présence sur les réseaux sociaux professionnels" par Amélie Berthaud, Fondatrice et CEO chez My Village Media. 🗣️

✅ **Afterwork et moment d'échanges.** 🗣️

L'occasion pour les participants de créer, développer et renforcer les liens autour d'un moment convivial. Merci à tous les participants. 🍷



Notre nouveau locataire

Nous sommes ravis d'annoncer qu'une nouvelle entreprise, **Altis Capital**, vient de **rejoindre notre espace lyonnais** dans un bureau privatisé le 05 avril 2023. 🍷

Altis Capital est une société de fonds d'investissement. 🍷

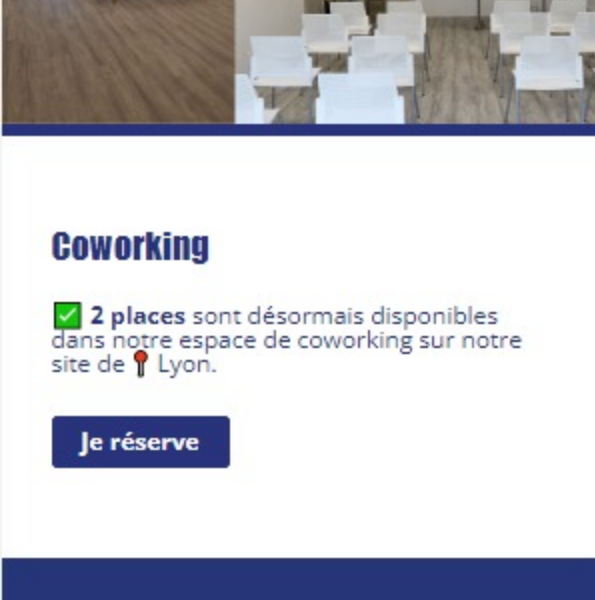
La salle du mois, Grenoble

La salle **Bubble Work** est l'endroit idéal pour organiser votre prochaine réunion d'équipe à Meylan. Avec ses **30 m2**, elle offre un environnement confortable pour des échanges productifs (*capacité maximales 8/9 personnes*) 🍷

La salle **Bubble Work** est également équipée de toutes les commodités nécessaires pour assurer le bon déroulement de votre réunion. Son **écran géant**, son **paperboard** et son **tableau Velléda**, assurent un cadre propice à une réunion efficace et agréable. 🍷

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

[Réserver au 04 28 89 86 13](#)



La salle du mois, Nantes

La salle Bellamy's est un espace idéal pour les **réunions de groupes et les formations**. 🍷

Sa surface de **50 mètres carrés** permet un aménagement spécifique selon vos besoins : en **U**, en **réunion**, en **théâtre**, en **cabaret** ou **libérés de leurs meubles et leurs équipements** pour des séances de Yoga et des formations en médecine douce, telle que de la sophrologie. (*30 personnes maximum*)

Équipée d'un **projecteur**, d'un **paperboard** et d'un **système de climatisation**, la salle Bellamy's offre tout le confort nécessaire pour une réunion productive. 🍷

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)

Coworking

✅ **2 places** sont désormais disponibles dans notre espace de coworking sur notre site de 📍 Lyon.

[Je réserve](#)



Bureaux privatisés

Un **bureau privatisé** est disponible sur notre site de 📍 Rennes.

Les disponibilités à Rennes :

✅ 1 bureau de 2 personnes

(517,50€ HT/mois)

[Je réserve](#)

Bureaux partagés

✅ **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](#)



L'écogeste du mois

Une des manières les plus simples d'adopter des pratiques écologiques est de **décaler certains usages domestiques** en dehors des plages horaires 8h-13h / 18h-20h. ✅

Si vous travaillez en **télétravail**, profitez de cette opportunité pour organiser votre journée de manière à effectuer votre lessive, votre ménage ou vos courses à des moments où la **demande énergétique est moins importante**. 📍

C'est une petite action qui peut faire une grande différence pour l'environnement, alors n'hésitez pas à adopter cet écogeste dès aujourd'hui ! 🌱

Nous avons besoin de votre avis

Si vous avez quelques instants à nous accorder, **nous serions ravis de recevoir votre avis sur nos services**.

Votre retour nous permettra de mieux comprendre vos besoins et d'améliorer encore davantage nos prestations pour mieux répondre à vos attentes.

Merci de nous accorder votre confiance. 🍷

Laissez mon avis à :

[Nantes](#) | [Lyon](#) | [Rennes](#) | [Grenoble](#)

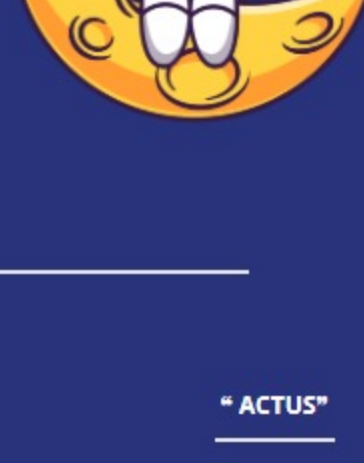


Recette de cuisine

Pour ce mois de mai, petit chef vous a préparé une recette de **lasagnes aux blettes à la ricotta**. 🍷

Bon appétit ! 🍷

[Découvrir la recette du mois](#)



" CONSEILS "

Comment les startups françaises composent leur advisory board ?

[En savoir +](#)

" OUTILS "

Après le « dual track », les entrepreneurs doivent adopter le « triple track »

[En savoir +](#)

" ACTUS "

Signal d'alerte dans les startups : plus de 3 600 emplois supprimés en avril

[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



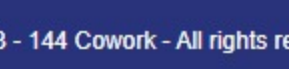
★★★★★

"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 |](#)



© 2023 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes

[Se désinscrire](#)

[Notre site internet](#)

[Nous contacter](#)