



### Flashback

Le 12 octobre dernier à eu lieu au 144 Nantes un moment d'échanges ayant pour objectif de créer, développer et renforcer les liens entre les membres du 144.

Au programme :

Une conférence sur le thème : « **ChatGPT, opportunités et menaces d'une révolution annoncée. Parlons-en !** », présentée par **Jean-Marie Cellette** suivie d'un afterwork.

Ce fût l'occasion pour les participants d'en apprendre davantage sur l'intelligence artificielle : nouvelle technologie qui risque d'avoir un fort impact sur notre société, tout en renforçant les liens au sein du 144.

Un grand merci à Jean Marie Cellette pour l'animation de cette conférence très instructive, ainsi qu'à tous les participants pour ce moment convivial.



### Informations

Tous les ans, des millions de tonnes de fruits et de légumes sont jetés à la poubelle en France.

Face à ce gaspillage, Sauve Ton Bio, une initiative nantaise, **sauve** des fruits et légumes **bio, locaux et de saison** pour les revendre à un **tarif abordable**.

Faites vous livrer directement au 144 en :

- Connectez-vous sur le site web ou l'application.
- Commandez votre panier jusqu'au dimanche soir.
- Rentrez le code du 144 dans "mes informations" : 846255.
- Récupérez votre panier le lundi à l'accueil du 144.

En commandant sur Sauve Ton Bio, vous lutez contre le gaspillage et vous valorisez les invendus des producteurs et des professionnels de la bio.

[Se connecter](#)



### Yofilates à Nantes

Pour rappel, retrouvez Noémie Chatauret tous les **jeudis de 12h30 à 13h30** au 144 Nantes.

**Au programme ?** Un coaching sportif\* complet cumulant les disciplines telles que le **fitness**, le **pilâtes** et le **yoga**. Lors de ses cours, Noémie vous aidera à développer votre endurance, votre force musculaire, votre mobilité, votre bien-être mais aussi et surtout votre forme physique et mentale.

10€/séance

**Douche à disposition sur place**

Pour les inscriptions ou pour toutes informations rendez-vous à l'accueil du 144. Le règlement pourra être effectué à l'aide d'une carte bancaire, d'un virement ou bien encore d'un chèque.



Inscrivez-vous dès maintenant !

\*Les séances sont dédiées aux clients du 144 ayant un bureau, un accès mensuel ou bien encore des forfaits coworking.

[En savoir plus](#)



### Nos salles de réunion à Nantes

La **salle Team Work** est un grand espace, idéal pour les réunions de groupes et les formations.

Sa surface de **37 mètres carrés** permet un **aménagement spécifique** selon vos besoins : en U, en réunion, en théâtre, en cabaret ou libérés de ses meubles et équipements pour des séances de Yoga et des **formations** en médecine douce, telle que de la sophrologie.

Équipée d'un projecteur, d'un paperboard et d'un système de climatisation, la salle Team Work offre tout le confort nécessaire pour une réunion productive.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)

### Nos salles de réunion à Nantes

La **salle Partner Place** est l'endroit idéal pour les **réunions en petits comités à Nantes**.

Avec une surface de **13 mètres carrés**, elle offre un environnement **confortable** pour les discussions **confidentielles** ou encore les réunions en petit comité grâce à ses différents aménagements.

Équipée d'un **écran fixe**, d'un **tableau velleda** ainsi que d'un système de **climatisation** et de la **fibres optique**, la salle Partner Place offre tout le confort nécessaire pour une réunion productive.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



La **salle Team Work** est un grand espace, idéal pour les réunions de groupes et les formations.

Sa surface de **37 mètres carrés** permet un **aménagement spécifique** selon vos besoins : en U, en réunion, en théâtre, en cabaret ou libérés de ses meubles et équipements pour des séances de Yoga et des **formations** en médecine douce, telle que de la sophrologie.

Équipée d'un projecteur, d'un paperboard et d'un système de climatisation, la salle Team Work offre tout le confort nécessaire pour une réunion productive.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)

### Bureaux privatisés

Des **bureaux privatisés** sont disponibles sur notre site de Nantes, Rennes et Grenoble.

**Les disponibilités à Nantes :**

- 1 bureau de 5 personnes - 1er jour (1139,17€ HT/mois)
- 1 bureau de 6 personnes - 1er jour (1552,50€ HT/mois)

**Les disponibilités à Rennes :**

- 1 bureau de 2 personnes - 1er jour (517,50€ HT/mois)

[Je réserve](#)



### Bureaux partagés

3 places sont désormais disponibles dans un bureau partagé (Co'desk) sur notre site de Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

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

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](#)



### Coworking

3 places sont désormais disponibles dans notre espace de coworking sur notre site de Lyon.

[Je réserve](#)

### L'écogeste du mois

En passant **80% de notre temps** à la maison ou au travail, nous sommes exposés à une pollution peu connue pourtant redoutable : la **pollution de l'air en intérieur**.

En effet, des **mauvaises habitudes** peuvent amener les **produits chimiques nocifs** pour la **santé** et **l'environnement** à s'accumuler dans l'air.

Heureusement, il existe quelques **astuces** afin de respirer un **air sain**, même en intérieur.

**Aérer son domicile** 5 à 10 minutes, deux fois par jour ;

**Ne pas laisser l'humidité s'accumuler** (après une douche ou une lessive) ;

**Faire le ménage sans produits polluants** (nettoyage à la vapeur et à la microfibre) ;

**Limiter les produits en spray** (parfums d'ambiance, désodorisants...).

Finalement, protéger votre santé c'est aussi protéger l'environnement.

[Sensibilisation aux écogestes](#)



### Recette de cuisine

Pour ce mois, petit chef vous a préparé une recette de **gratin de pâtes au butternut et comté**.

Bon appétit !

[Découvrir la recette du mois](#)

#### " CONSEILS "

Le sens du collectif quand on est entrepreneur : quelles sont les solutions ?

[En savoir +](#)

#### " OUTILS "

3 outils pour retranscrire les réunions vidéo

[En savoir +](#)

#### " ACTUS "

"State of Work" 2023 : les deux enseignements révélés par un rapport mondial

[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 |

