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

Les Cafés Business

Avez-vous noté la date sur votre calendrier ? 📅

Les Cafés Business organisent un petit déjeuner réseau le 19 mars 2024 au 144 📍 Nantes. ☕

L'occasion parfaite pour **rencontrer** et **échanger** avec de potentiels futurs partenaires, collaborateurs et/ou clients. 🤝

S'inscrire au petit-déjeuner

"Dopo la confiance, osa la renaissance"

Le rendez vous pour reprendre confiance en soi ! 💪

Bénéficiez de l'expertise de Christelle Perrequin en **intelligence émotionnelle** pour apprendre à mieux vous affirmer en public. 🚀

Rendez vous le **21 mars 2024** au 📍 144 Nantes à partir de **18h30**.

Prix unique : 12.00 €

Evénement réservé à un public féminin.

S'inscrire

Aftertalk

Les Aftertalks reviennent pour une **nouvelle édition** ! 🎉

Retrouvons-nous le **28 mars 2024** sur notre site de 📍 Nantes.

Au programme : une **conférence** sur l'impact de votre présence **en ligne** sur votre **activité**. 💻

Je réserve ma place

Nos salles de réunion à Nantes

La salle **Partner Place** est la salle de réunion intimiste parfaite pour se réunir jusqu'à **4 collaborateurs** à 📍 Nantes.

La salle Partner Place est également équipée de toutes les commodités nécessaires pour des réunions productives et agréables : un **grand écran** et son **tableau Veleda**. 🤩

De plus, elle dispose d'un **système de climatisation et de chauffage ainsi que de la fibre optique**. ✨

Réserver au 02 49 09 24 90

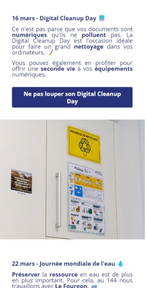
Nos salles de conférences à Nantes

Quel que soit l'événement que vous organisez à 📍 **Nantes**, persez à la **Green Lab** :

Grâce à ses **100m²** et sa grande **modularité**, la Green Lab est l'espace idéal pour vos **conférences**, **séminaire**, **réunions** d'équipes ou **formations**.

Équipée d'un **grand écran**, d'un système **enceintes** et **micro**, ainsi que de nombreux autres équipements, cette salle est prête à répondre à tous vos besoins. 🚀

Réserver au 02 49 09 24 90



Notre bureau partagé Co'loc

Découvrez le **bureau Co'loc**, un bureau partagé confidentiel pouvant accueillir 2 personnes.

Profitez de cette solution idéale pour vous réunir ponctuellement avec un collaborateur, client ou fournisseur. 🧡

Le petit plus ? Une location flexible à la journée.

Réserver au 02 49 09 24 90

Disponibilités des bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles.

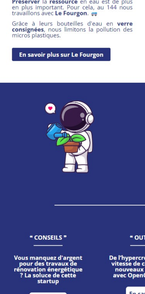
✅ **3 places** dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de 📍 Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place.**

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

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

✅ **1 place** dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de 📍 Lyon, au tarif de **192,50€ HT/mois la place.**

Je réserve



Disponibilités des bureaux privatisés

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

Les disponibilités à Nantes :

✅ 1 bureau de 6 personnes - 1er jour (1502,50€ HT/mois)

✅ 1 bureau de 2 personnes - 2nd jour (538,33€ HT/mois)

Les disponibilités à Rennes:

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

Je réserve

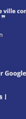
Les écogestes du mois

16 mars - Digital Cleanup Day 🗓️

Ce n'est pas parce que vos documents sont **numériques** qu'ils ne **polluent** pas. La Digital Cleanup Day est l'occasion idéale pour faire un grand **nettoyage** dans vos ordinateurs. 🧹

Vous pouvez également en profiter pour offrir une **seconde** vie à vos **équipements** numériques.

Ne pas louper son Digital Cleanup Day



18 mars - Journée mondiale du recyclage ♻️

N'oublie pas vos biodéchets à l'incinérateur, opter plutôt pour le compost !

Il est même possible de déposer vos biodéchets en points de collecte. 🍋

Tout savoir sur le tri

22 mars - Journée mondiale de l'eau 💧

Préserver la **ressource** en eau est de plus en plus important. Pour cela, au 144 nous travaillons avec **Le Fourgon**. 🚚

Grâce à leurs bouteilles d'eau en **verre consignées**, nous limitons la pollution des microd plastiques.

En savoir plus sur Le Fourgon

Recette de cuisine

Pour ce mois, petit chef vous a préparé une recette de **tatin d'oignons nouveaux au chèvre** 🧅 Bon appétit ! 🤤

Découvrir la recette du mois

" CONSEILS "

Vous manquez d'argent pour des travaux de rénovation ? La solution de cette startup :

En savoir +

" OUTILS "

De l'hypercroissance à la vitesse de croisière, les conseils de startupeurs avec OpenClassrooms

En savoir +

" ACTUS"

AWS accompagne les startups early stage dans leur adoption de l'IA

En savoir +

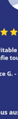
Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

📍 À Nantes 📍 À Lyon 📍 À Rennes 📍 À Grenoble

RÉSERVEZ VOTRE ESPACE

Ce qu'on dit de nous

Temoignage



★★★★★

" Ce coworking est uns véritable aubaine dans une ville comme Lyon. Le 144 défie toute concurrence ! "

- Bérénice G. - Cliente au 144 Lyon

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

| **Nantes** | | **Lyon** | | **Rennes** | | **Grenoble** |

© 2024 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes