

# Hello Avril



## Lumière sur le 144 Lyon

Notre espace Lyonnais dans le **top 6** des espaces de coworking **les plus cools** ou travailler à Lyon ! 🥰

C'est **Le Bonbon** qui le dit et c'est une véritable reconnaissance de l'engagement de nos équipes. Et tout particulièrement de **Corentin**, qui fait du 144 Lyon un espace si accueillant. 🌟

Merci à tous nos membres pour leur contribution à cette atmosphère unique ! 🍷

Retrouvez l'article complet du Bonbon



## Les Cafés Business

Le **19 mars 2024**, nous avons eu le plaisir d'accueillir **Les Cafés Business** sur notre site de **Nantes**.

Ce fût l'occasion de se réunir afin de **développer le réseau professionnel** de chacun. Le tout autour d'un **petit-déjeuner** chaleureux. 🍷

Merci à **Christelle Pennequin**, ambassadrice de l'évènement, pour l'animation. 🍷

## Aftertalk

Nouvelle édition des **Aftertalks** sous le signe du **numérique** avec **Les Foliweb** ! 🍷

Ce moment fort au **144 Nantes** a permis de se réunir pour renforcer les liens entre nos membres 🍷 autour d'une conférence sur le thème : "Mesurez l'impact de votre présence en ligne sur votre activité". 📺

Un grand **merci** à Marie Lamy, Consultante et Formatrice en Marketing Digital, pour l'animation. 🍷



## Notre bureau partagé à Lyon

Développez votre activité au sein du **Co'Desk**, en plein cœur de **Lyon**.

Avec ses **20m²**, ce bureau partagé peut accueillir jusqu'à **5 personnes**.

Profitez d'un espace de travail **confortable** avec bureaux, fauteuils, caissons et armoires de **rangement**. 🍷

De plus, le Co'Desk dispose d'un **système de climatisation** et de **chauffage** ainsi que de la **fibres optique**. 🍷

Réserver au 04 28 89 86 13



## Petit-déjeuner de Pâques

Les cloches de **Pâques** sont passées au **144** à **Nantes**, **Lyon** et **Meylan** ! 🍷🐰

Nous nous sommes réunis le **02 avril** dernier avec les membres du 144 pour un petit-déjeuner **exceptionnel**. 🍷

En plus des traditionnelles viennoiseries et **salades de fruits**, les cloches de Pâques ont apporté des **oeufs en chocolat** pour tout le monde. 🍷

Merci à toutes et tous pour ce moment **chaleureux**. 🍷

## Notre salle de réunion à Nantes

Découvrez la **Yellow Lab**, la salle spécialement pensée pour rassembler jusqu'à **21 personnes** à **Nantes**.

Que ce soit pour une **réunion**, un **séminaire** ou une **conférence**, les **47m²** de la Yellow Lab garantissent **confort** et **efficacité**.

Profitez des nombreux équipements à votre disposition : **grand écran TV**, **vidéoprojecteur**, **paperboard**, etc. 🍷

Vous pouvez également faire appel aux services complémentaires du 144 : **petits-déjeuners**, **plateaux-repas** et **collations**. 🍷

Réserver au 02 49 09 24 90

## Notre salle de réunion à Grenoble

Direction **Grenoble** et sa salle de réunion : la **Bubble Work**. 🍷

Ne rater pas ses **30m²** prêts à vous accueillir à proximité de la capitale des Alpes. 🍷

**Modulable**, elle est équipée d'un **grand écran TV**, d'un **paperboard** et d'un **tableau Velléda**. Elle n'attend plus que vous ! 🍷

Réserver au 04 56 14 11 09



## 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**.

✅ **Des places** à la journée disponibles du lundi au vendredi (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**.

Je réserve

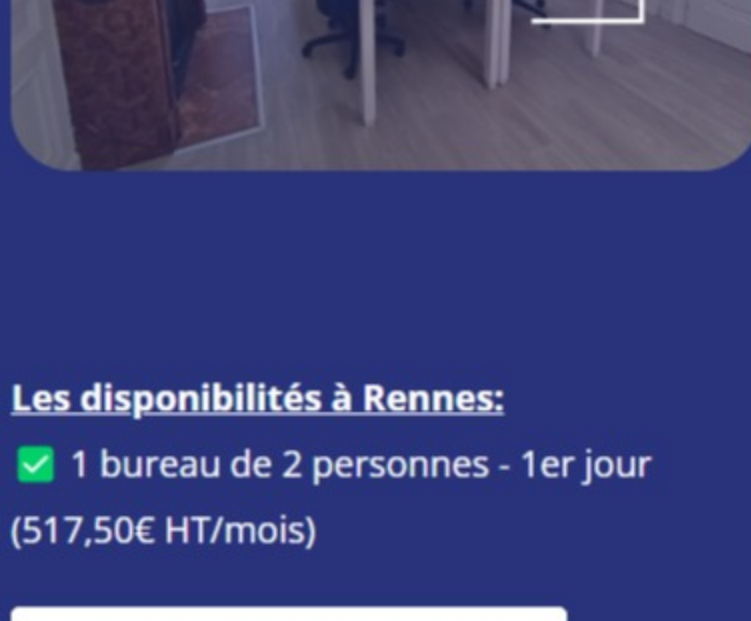
## Disponibilités des bureaux privatisés

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

### Les disponibilités à Nantes :

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

Réserver au 02 49 09 24 90



### Les disponibilités à Lyon:

✅ 1 bureau de 4 personnes - 1er jour (1449,17€ HT/mois)

✅ 1 bureau de 5 personnes - 1er jour (1600€ HT/mois)

Réserver au 04 28 89 86 13



### Les disponibilités à Rennes:

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

Réserver au 02 90 78 88 26



## Les écocgestes du mois

A l'occasion de la **Journée internationale de la Terre nourricière** le **22 avril**, mobilisons-nous face au **changement climatique**. 🌱

Pour cela, différents **engagements citoyens** sont possibles, comme :

- Faire du **covoiturage** avec ses collègues ;
- Placer un bac de **compostage** au travail ;
- Devenir **bénévole** dans une association **environnementale** ;
- Apporter ses **vêtements** et **objets usagés** en **friperie** ou à une association ;
- Organiser un **repas** entre amis avec des produits **bio**, **locaux** ou **végétariens**.



Pour en savoir plus

## Recette de cuisine

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **tarte à la rhubarbe, pomme et framboise**. 🍷 Bon appétit ! 🍷

Découvrir la recette du mois



### “ CONSEILS ”

Comment bien calculer la valorisation de sa startup ?

En savoir +

### “ OUTILS ”

RP : quelles sont les bonnes pratiques pour approcher les journalistes ?

En savoir +

### “ ACTUS ”

Les événements innovation et entrepreneuriat à ne pas manquer en avril 2024

En savoir +

Vos avis nous animent

## Temoignage



**Hataya R.**

cliente au 144 Nantes

★★★★★

**Superbe lieu de coworking.**

Les locaux sont **spacieux**, bien agencés et **modernes**. Les prix sont **adaptés** en fonction des besoins. L'équipe est vraiment **formidable**.

**Je recommande vivement**

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

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

RÉSERVEZ VOTRE ESPACE

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

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

