Offre du mois

Découvrez l'offre du mois

En mai, **nous mettons à l'honneur nos offres** et vous **rétrocèdent** 50% de votre **50% de réduction*** sur nos forfaits mensuels, 10 demi-journées et 10 journées dans nos espaces de coworking à **Nantes** et **Lyon** !

✅ Abonnez-vous pour profiter vous aussi de notre offre !

Offre valable **jusqu'au 31 mai. Réservée à nos abonnés Facebook, Instagram et LinkedIn*

Je m'abonne à la page Facebook

Je m'abonne à la page Instagram

Je m'abonne à la page LinkedIn

Évènements

Évènement Le Wagon R le 144 de Nantes

Crée cette playlist Spotify personnalisée grâce à l'IA !

Participez à un atelier immersif **animé par Zoro**, expert en machine learning, pour découvrir comment **utiliser Python et l'API Spotify** afin de générer des playlists sur mesure.

Accessible à tous, même sans expérience en IA !

Apportez votre ordinateur et votre pique-nique.

- **Le mardi 20 mai**
- De 12h00 à 13h30
- Au 144 de Nantes

Je m'inscris

Évènement Le Wagon R le 144 de Nantes

Apprenez à **exploiter pleinement le potentiel de l'IA générative** !

Découvrez les bases de l'IA, du machine learning, du prompt engineering, et bien plus encore. Conçu pour rester accessible à tous, sans prérequis.

Comprenez **comment fonctionnent** les outils qui **commencent** bien les utiliser et quelles sont **leurs limites**.

Apportez votre ordinateur et votre pique-nique.

- **Le mardi 27 mai**
- De 12h00 à 13h00
- Au 144 de Lyon

Je m'inscris

Flashbacks

Flashback du petit-déjeuner de Pâques

Le **24 avril** dernier le 144 a organisé des **petits déjeuners gourmands** sur ses sites de **Nantes** et **Lyon**.

Une belle occasion de **célébrer l'arrivée des beaux jours** et les **festivités de Pâques** autour de moments conviviaux et sucrés !

Un grand merci à tous les participants.

Flashback "Libère-toi de la procrastination"

De nombreux participants étaient présents au 144 de **Nantes** le **26 avril dernier** dans le cadre de l'**atelier "Libère-toi de la procrastination"**.

Merci à Christelle Legeais, que a permis à chacun de mieux comprendre comment les pensées influencent les émotions... et les actions.

Un atelier clair, connecté et surtout motivant.

Un grand merci à tous les participants, repartis avec un vrai coup de boost pour avancer plus sereinement.

Nos salles de réunion

La Conférence Room à Nantes

Vitrages noirs **Conférence Room** : une salle de **20 m²** pensée pour accueillir jusqu'à **12 collaborateurs** dans un cadre confortable et fonctionnel.

Environnement équipée (écran plat, tableau mobile, paperboard, climatisation, chauffage, fibre...), elle offre tout le nécessaire pour des échanges efficaces.

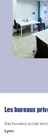
Existe d'une **salle connexe** connectée, elle facilite les échanges et crée un environnement propice à la collaboration.

Le service vous ? Le 144 propose un service traiteur pour vos petits-déjeuners, plateaux-repas ou pauses gourmandes.

À partir de **492 HT/mois**.

Pour rappel, chaque client du 144 bénéficie de **20% sur la location des salles** de réunion.

Réserver au 02 40 09 24 90



La Brech Lab à Nantes

Bienvenue dans le **Brech Lab**, un espace de **40 m²** conçu pour stimuler les idées et favoriser les échanges. Sa capacité d'accueil de **14 personnes** en tête à tête, elle peut vous **réunions, formations** ou **conférences**.

Ambiance chaleureuse et équipements modernes (grand écran, paperboard, fibre), tout est mis en œuvre pour créer des conditions de travail optimales.

Envie d'une pause ? Profitez de notre terrasse et de ses tables hautes cheuses pour faire le point d'énergie.

À partir de **92,40€ HT la demi-journée**.

Pour rappel, chaque client du 144 bénéficie de **20% sur la location des salles** de réunion.

Réserver au 02 40 09 24 90

Nos bureaux disponibles

Les bureaux partagés

Des nouvelles places sont désormais disponibles :

- **3 places** dans un bureau partagé (Co'Deck) sur notre site de **Nantes**, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.
- **4 places** dans un bureau partagé (Co'Deck) sur notre site de **Nantes**, au tarif de **125€ HT/mois la place**.
- **1 place** dans un bureau partagé (Co'Deck) sur notre site de **Lyon**, au tarif de **199,24€ HT/mois la place**.

Réserver

Les bureaux privés

Des bureaux privés sont disponibles à la location sur nos **sites de Nantes**, **Rennes** et **Lyon**.

Les disponibilités à Nantes :

- 1 bureau de 2 places à **690,36€ HT/mois**
- 1 bureau de 2 places à **835,56€ HT/mois**
- 1 bureau de 4 à 6 places à partir de **1 656,97€ HT/mois**

Réserver au 02 40 09 24 90

Les disponibilités à Rennes :

- 1 bureau de 2 places à **250,75€ HT/mois**
- 1 bureau de 2 places à **517,50€ HT/mois**

Réserver au 02 99 78 88 26

Les disponibilités à Lyon :

- 1 bureau de 3 places à **1 600€ HT/mois**

Réserver au 04 28 69 86 13

L'écogeste du mois

Journée mondiale du bricolage ! 🔧

Le **24 mai**, c'est la journée mondiale du bricolage.

Et si on profitait de cette journée pour remettre les mains dans la boîte à outils, mais aussi dans nos habitudes de consommation ?

Parce que **réparer**, c'est aussi **préserver la planète** 🌍 : prolonger le vie des objets, c'est réduire les déchets et limiter la production de neuf.

Bonne nouvelle : il est désormais plus facile de trouver un réparateur de confiance grâce au **label QualiRépar**.

Ce label identifie les **professionnels qualifiés et compétents**.

Le bon réflexe ? On bricole, on répare... et on duke de jeter !

En savoir plus

La recette du mois

Pudding de chia à la fraise et à la coco

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **pudding de chia à la fraise et à la coco**. 🍓 Bon appétit ! 🍓

Découvrir la recette

"CONSEILS"

Orchestrer les synergies dans un groupe constitué de plusieurs filiales : les bonnes pratiques de Publicis en EDG

En savoir +

"OUTILS"

Mediti Lab, une carte interactive pour découvrir des innovations technologiques françaises

En savoir +

"ACTUS"

Retail et IA : voici les bonnes pratiques du moteur

En savoir +

Vos avis nous animent

Temoignage

William P.
client au 144 de Nantes

Un super espace de coworking à Nantes ! Certainement et la fibre **détendue et dynamique**, idéale pour travailler dans de bonnes conditions. Le **personnel est vraiment aimable**, toujours souriant et à l'écoute, je recommande !

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

Nantes Rennes Lyon Grenoble

Réservez votre espace

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

Nantes	Rennes	Lyon	Grenoble

© 2025 - 144 Your Business - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44052 Nantes