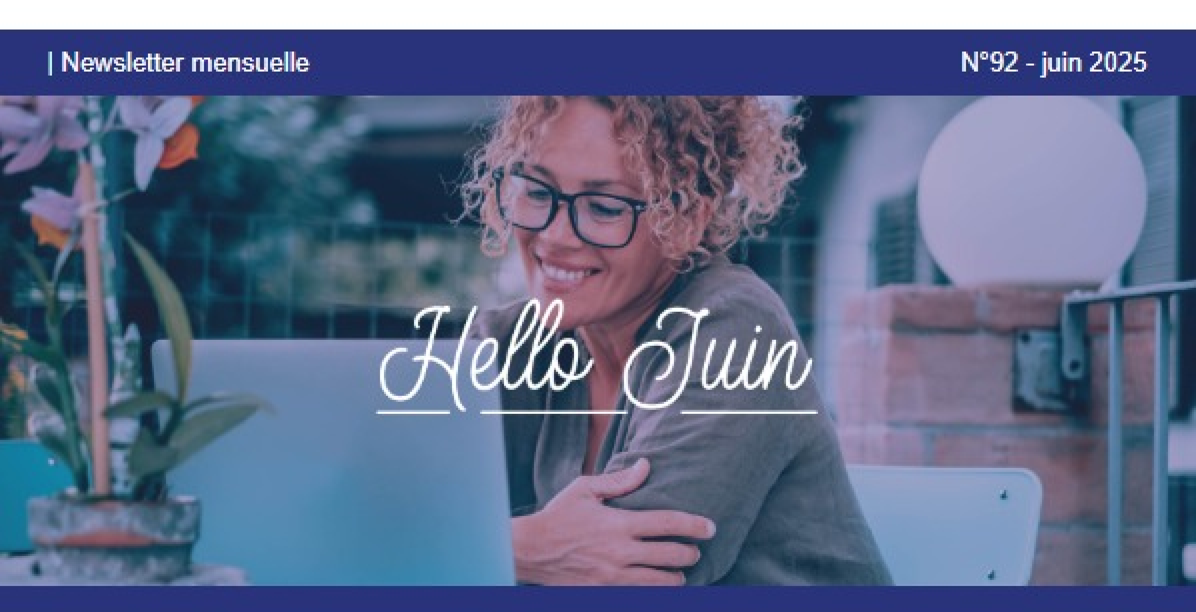
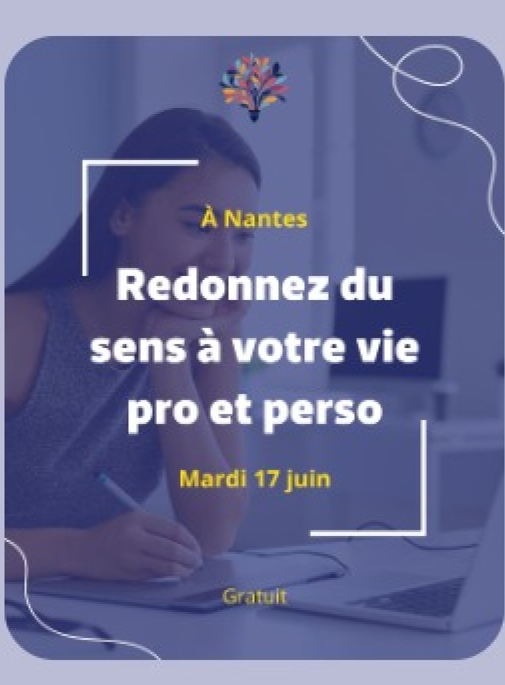
Si vous avez des difficultés pour visualiser ce message, consultez la version en ligne.

| Newsletter mensuelle N°92 - juin 2025



Évènements



Atelier : "Redonnez du sens à votre vie pro et perso"

💡 Et si vous preniez un moment pour vous recentrer sur l'essentiel ?

Participez à l'atelier **animé par Christelle Lepetit** pour **redonner du sens à votre quotidien**, **aligner vos actions** avec vos valeurs et **transformer vos journées**. 😊

ℹ Apportez votre pique-nique et profitez de cet atelier gratuit !

📅 **Le mardi 17 juin**
🕛 **De 12h00 à 14h00**
📍 **Au 144 de Nantes**

Je m'inscris

Flashbacks

Flashback Tea Time

Le **jeudi 22 mai**, les clients de nos espaces de 📍 Nantes et 📍 Lyon ont partagé un **moment tout en douceur** autour d'un bon thé chaud et de quelques gourmandises. 🫖

L'occasion parfaite pour **souffler après une journée bien remplie**. 😌

Merci à toutes et tous pour votre présence et votre bonne humeur. 💛

Flashback : "Maîtriser l'IA générative like a boss"

Le **mardi 27 mai à 📍 Lyon,** les participants à l'atelier *"Maîtriser l'IA générative like a boss"* ont découvert comment exploiter **le potentiel de l'IA générative.** 🧠

Une pause déjeuner pas comme les autres, rythmée par des échanges concrets autour de l'IA, et **des clés** pour mieux comprendre **ces outils qui transforment nos façons de travailler**. 🔍

Merci à Le Wagon pour l'animation et à toutes les personnes présentes ! 🙌

Nos salles de réunion

Média Meeting à 📍 Nantes

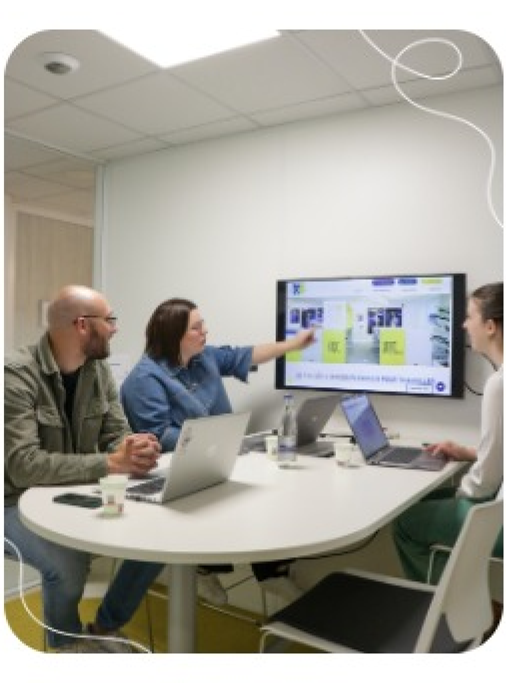
Découvrez la **Média Meeting** : une salle de **9 m²** parfaitement adaptée pour pouvoir accueillir jusqu'à **4 personnes**.

Conçue pour **favoriser les échanges et la concentration**, elle est équipée d'une table avec des chaises hautes, d'une **TV pour mettre en valeur vos présentations** et d'un **paperboard**.

💸 À partir de **28€ HT/heure.**

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

Réserver au 02 49 09 24 90



Event Room à 📍 Nantes

Avec ses **120 m²** et une capacité de **50 personnes,** la **salle Event Room Mini** est idéale pour vos **formations**, **séminaires** ou **conférences**.

💼 **Équipements inclus** : vidéoprojecteur, écran TV, paperboard, cuisine, système de sonorisation avec enceintes et micros.

💸 À partir de **105€ HT/heure.**

Pour vos événements professionnels, le 144 vous propose **un service traiteur :**
🥐 Petits-déjeuners, 🥗 plateaux-repas, 🍪 pauses gourmandes...

Besoin de plus d'espace ? Passez en mode **Maxi** et profitez de **174 m² pour accueillir jusqu'à 100 participants.**

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

Réserver au 02 49 09 24 90

Bubble Work à 📍 Grenoble

Avec ses **30 m²** et une capacité de **8 personnes**, la salle **Bubble Work** est idéale pour vos **réunions d'équipe**, **entretiens** ou **ateliers en petit comité**.

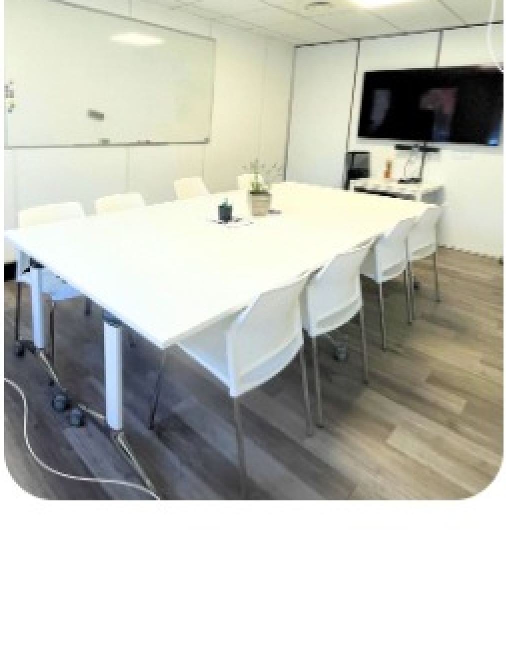
Elle dispose de **tout le matériel nécessaire** pour des échanges efficaces :

- ✔ Écran TV
- ✔ Paperboard
- ✔ Tableau Velleda

💸 À partir de **23,10€ HT/heure.**

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

Réserver au 04 56 14 11 09



Nos bureaux disponibles

Les 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**.

✅ **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 **199,24€ HT/mois la place**.

Réserver

Les bureaux privés

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

Les disponibilités à Nantes :

✅ 2 bureau de 1 à 2 places à partir de **397,87€ HT/mois**

✅ 1 bureau de 3 places à **835,56€ HT/mois**

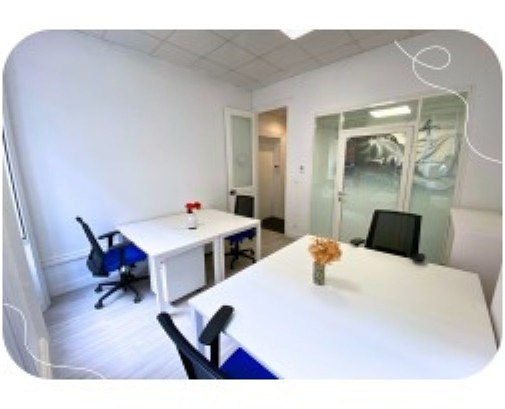
✅ 2 bureau de 4 à 6 places à partir de **1 028,97€ HT/mois**

Réserver au 02 49 09 24 90

Les disponibilités à Rennes :

✅ 1 bureau de 2 places à **517,50€ HT/mois**

Réserver au 02 90 78 88 26



Les disponibilités à Lyon :

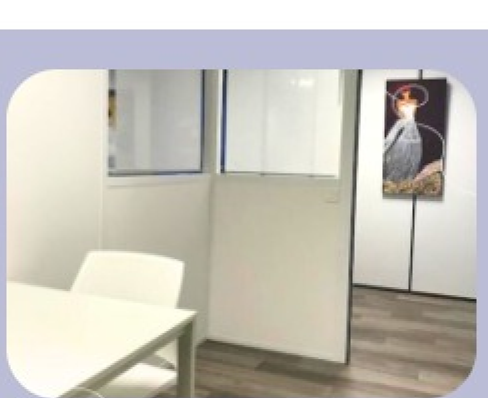
✅ 1 bureau de 5 places à **1 600€ HT/mois**

Réserver au 04 28 89 86 13

Les disponibilités à Grenoble :

✅ 1 bureau de 1 place à **161,28€ HT/mois**

Réserver au 04 56 14 11 09



L'écogeste du mois

Journée mondiale du Yoga ! 🧘

Le **21 juin**, c'est la journée mondiale du Yoga. Une belle occasion de mettre en lumière cette pratique qui allie respiration, mouvement et recentrage. 😊

Au 144, on a fait le choix d'en faire une vraie pause bien-être :

👉 **Tous les jeudis de 12h30 à 13h30**, des cours de yoga sont proposés **sur réservation*.**

L'idéal pour déconnecter, s'étirer et repartir reboosté.e pour l'après-midi ! ✨

**N'hésitez pas à vous rapprocher du 144 pour réserver.* 😉

La recette du mois

Spaghettis aux asperges vertes et roquette

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **spaghettis aux asperges vertes et roquette**. 😍 Bon appétit ! 🤗

Découvrir la recette

"CONSEILS"

La RSE, fil rouge de l'événementiel

En savoir +

"OUTILS"

Sept conseils pour arriver à se payer quand on est entrepreneur

En savoir +

"ACTUS"

Mobile.club ouvre son capital après avoir levé 2 millions d'euros pour démocratiser la location de smartphones

En savoir +

Vos avis nous animent

Temoignage

Clémentine B.

cliente au 144 de Nantes

★★★★★

Excellent cowork, l'équipe est très agréable. **Beaucoup d'événements organisés** pour une très belle ambiance. Je recommande !

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

à Nantes · à Rennes · à Lyon · à Grenoble

Réservez votre espace

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

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

© 2025 - 144 Cowork - All rights reserved

144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes