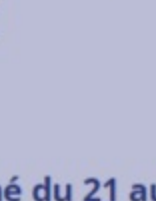


Hello Juillet & Août



Informations importantes

Fermeture estivale pour nos sites de Lyon et Meylan

Le 144 de Lyon sera fermé du 21 au 25 juillet inclus, ainsi que du 4 au 11 août inclus.

Le 144 de Meylan sera fermé du 28 juillet au 22 août inclus.

Merci de votre compréhension.



Événements

Atelier : "Découvre tes 3 valeurs fondamentales : elles sont ta colonne vertébrale !"

À la rentrée, et si vous faisiez un pas vers vous-même ? ✨

Christelle Lepetit vous invite à un atelier convivial et ludique d'initiation, pour vous aider à **identifier vos valeurs fondamentales** et remettre l'essentiel au cœur de votre quotidien professionnel et personnel.

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

Le mardi 23 septembre

De 12h00 à 14h00

Au 144 de Nantes

Je m'inscris



Et pour cet été ...

Et si vous profitiez d'une pause... version coaching ? ✨

Vous êtes entrepreneur.e et vous vous posez mille questions avant votre rentrée professionnelle ?

Christelle Lepetit de Viadysée vous offre **1h de coaching en visio** pour prendre du recul et :

- ✦ Faire le point sur **votre** situation
- ✦ Identifier **vos** blocages
- ✦ Repartir avec **vos** actions clés

Le tout dans un cadre bienveillant, confidentiel... et à votre rythme.

✦ Une belle manière de recharger les batteries avant septembre !

Je prends rendez-vous

En savoir plus

Flashbacks

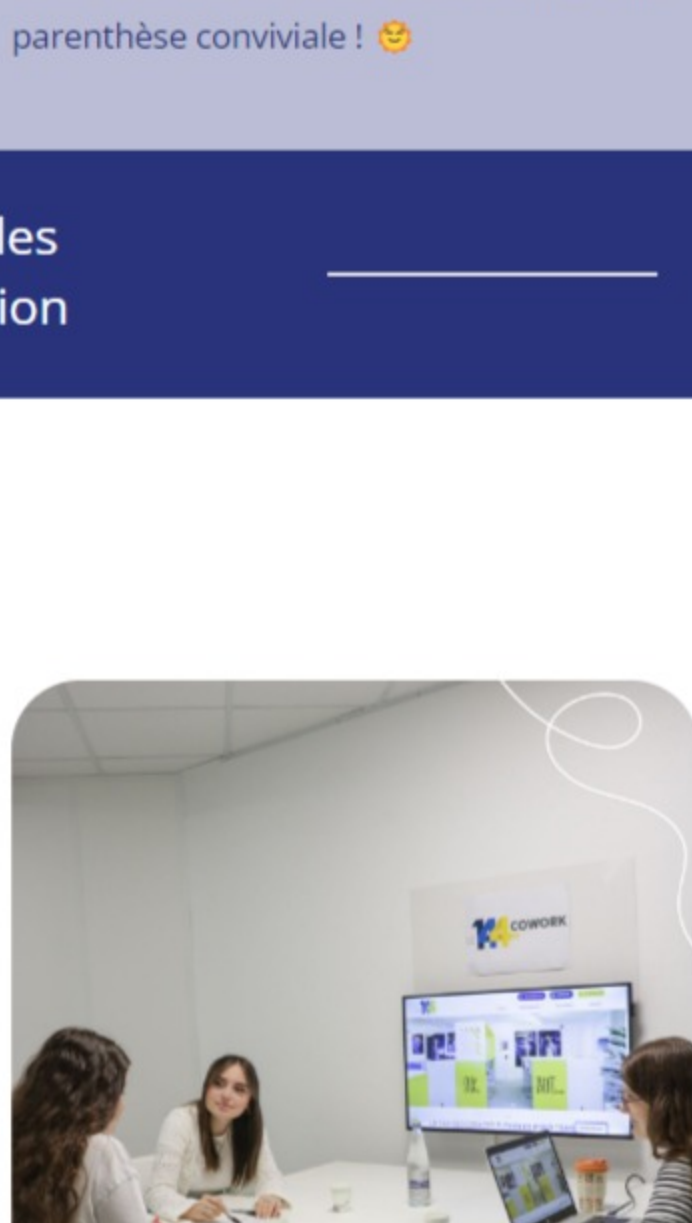
Flashback "Redonnez du sens à votre vie pro et perso"

✦ Le mardi 17 juin, au 144 de Nantes, certains de nos clients ont profité d'un moment pour souffler, réfléchir et surtout **redonner du sens à leur vie professionnelle et personnelle**.

✦ **Un grand merci aux participants** et à **Christelle Lepetit**, Coach professionnelle - pour les indépendants & freelances en quête de sens - pour l'animation.

✦ Vous aussi, vous souhaitez redonner du sens à votre vie professionnelle et personnelle ?

Rendez-vous sur Viadysée.com



Flashback Afterwork

✦ Le **mercredi 18 juin**, en fin d'après-midi et sous un grand soleil ☀️, notre équipe du 144 de Nantes a partagé une pause rafraîchissante **avec nos clients aux Filles du Marronnier** 🍷🌿

L'occasion idéale de se retrouver, discuter et surtout décompresser autour d'un verre : une pause pro et chaleureuse comme on les aime ! 🍷

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

On se retrouve très vite pour une nouvelle parenthèse conviviale ! 🍷

Nos salles de réunion

La Partner Place à Nantes

Découvrez la **Partner Place** : un espace de choix pour vos réunions professionnelles en petit comité ou pour vos entretiens individuels.

Avec ses **13 m²**, elle est parfaitement adaptée pour accueillir jusqu'à **4 personnes**.

Conçue pour **favoriser la productivité et la concentration**, elle est équipée d'un **écran plat pour mettre en valeur vos présentations**, ainsi que 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

La Business à Nantes

La salle **Business** est un espace lumineux, idéal pour vos réunions d'équipe et vos formations.

Sa surface de **47 m²** permet un aménagement selon vos besoins, pour accueillir **jusqu'à 30 personnes**.

✦ **Équipements inclus** : vidéoprojecteur, écran de projection et paperboard.

✦ À partir de **66€ HT/heure**.

✦ La saviez-vous ? Pour vos événements professionnels, le 144 vous propose un **service traiteur** :

• Petits-déjeuners, 🍷 plateaux-repas, 🍷 pauses gourmandes...

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

Réserver au 02 49 09 24 90

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 Grenoble, au tarif de **161,28€ HT/mois** la place.

Réserver



Les bureaux privés

Des bureaux privés sont disponibles à la location sur nos sites de Nantes et Grenoble.



Les disponibilités à Nantes :

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

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

Réserver au 02 49 09 24 90

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

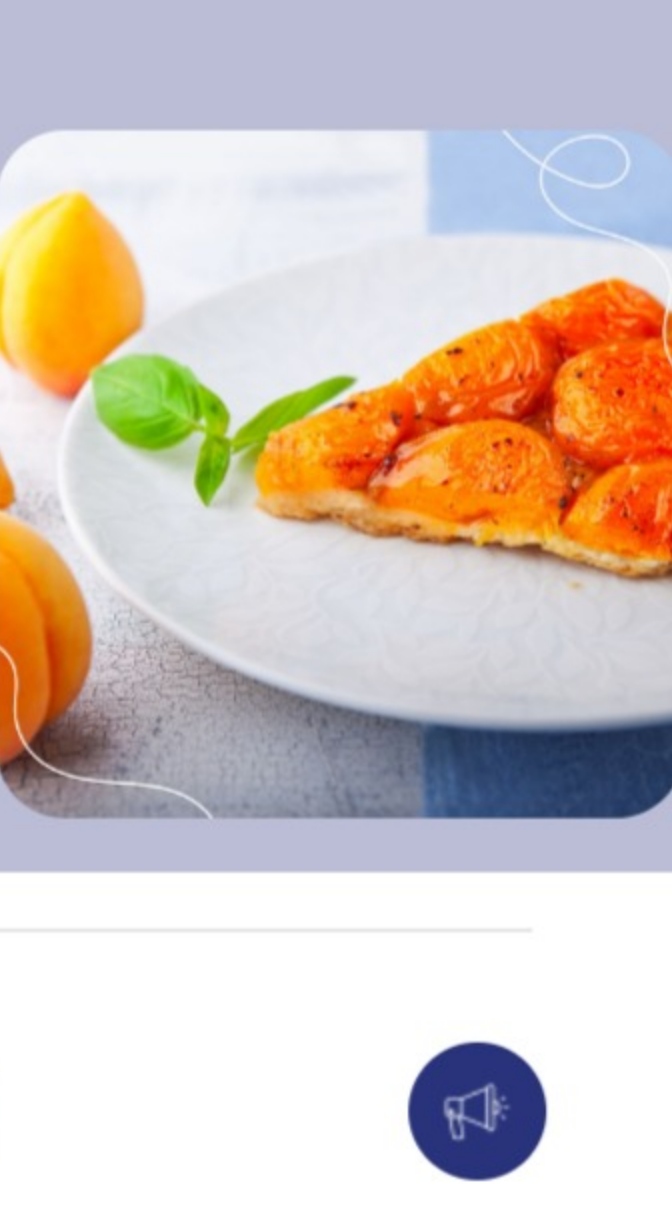
Journée mondiale des dauphins 🐬

Le 23 juillet, c'est la **Journée mondiale des dauphins**, et si on pensait aussi à leur maison ? ✨

Les dauphins, symboles de liberté et d'intelligence, sont aussi les **premières victimes de la pollution marine**. 💡

À l'occasion de cette journée mondiale, prenons un engagement simple : **protéger leur habitat**. 🍷

Lors de vos balades en bord de mer, **pensez à ramasser les déchets que vous croisez** pour éviter que ceux-ci se retrouvent dans l'océan, et que les dauphins puissent y nager en paix. 💙



La recette du mois

Pour ces deux mois d'été, un menu plat/dessert à ne pas manquer !



Poivrons farcis au quinoa, légumes et feta

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **poivrons farcis au quinoa, légumes et feta**. 🍷 Bon appétit ! 🍷

Découvrir la recette

Tatin d'abricots et yaourt vanillé

Et pour compléter votre repas, nous vous proposons une recette de **tatin d'abricot et yaourt vanillé**. 🍷 Bon appétit ! 🍷

Découvrir la recette



"CONSEILS"

6 conseils de Thomas Arnaudo (900.care) pour faire décoller votre startup

En savoir +



"OUTILS"

Gestion de patrimoine : 3 choses à retenir du podcast Cash Cash, plongée dans le quotidien des CGP

En savoir +



"ACTUS"

lcade, Intermarché, Amelia... Les 5 infos corpo à retenir cette semaine

En savoir +

Temoignage

JRS Formation client au 144 de Nantes

★★★★★

Nous louons les salles du 144 depuis plusieurs années dans le cadre de nos formations et nous avons **toujours été satisfaits** ! Les salles sont spacieuses et bien équipées. L'équipe du 144 fait preuve d'une **efficacité** et d'une grande **réactivité**.

Merci à Eva pour son professionnalisme et nos échanges ! Nous recommandons le 144 Cowork'In !

Trouvez l'espace 144 qu'il vous faut !

● à Nantes ● à Rennes ● à Grenoble

Réservez votre espace

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

| Nantes |

| Rennes |

| Grenoble |

