



# Hello Septembre



## Évènement

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

Et si vous faisiez un pas vers vous-même pour la rentrée ? ✨

**Christelle Lepetit** vous invite à un atelier d'initiation convivial et ludique, 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](#)



## Flashback

### Flashback Afterwork

Le **mardi 22 juillet**, en fin d'après-midi et sous un grand soleil ☀️, l'équipe du **144 de Meylan** a eu le plaisir de **partager un afterwork convivial avec nos clients**. 🍷

Un moment privilégié pour échanger, se détendre et créer du lien dans une ambiance chaleureuse — une vraie bouffée d'air frais dans le quotidien professionnel ! 😊

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



## Nos salles de réunion

### La Blue Lab à Nantes

Découvrez la **Blue Lab**, un espace idéal pour vos **réunions professionnelles** ou **formations**. D'une superficie de **54 m²**, elle peut être aménagée selon vos besoins et accueillir jusqu'à **30 personnes**.

**Entièrement équipée**, elle dispose d'un paperboard, d'un tableau aimanté, d'un grand écran, d'un vidéoprojecteur ainsi que d'une connexion fibre.

Polyvalente, cette salle convient également pour l'organisation de **cocktails**, de **conférences** ou de **séminaires d'entreprise**.

💡 **La saviez-vous ?** Pour vos événements professionnels, le 144 vous propose un service traiteur : 🍳 petits-déjeuners, 🥗 plateaux-repas, 🍰 pauses gourmandes...

💎 À partir de **50€ 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 Bubble Work à Meylan

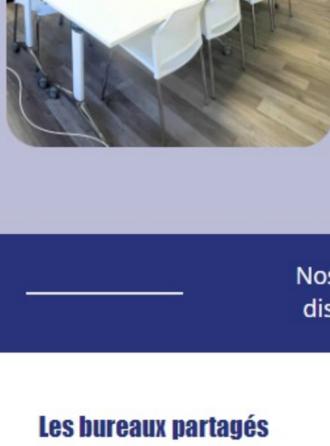
La salle **Bubble Work** est un espace lumineux, idéal pour vos réunions d'équipe. Sa surface de **30 m²** peut accueillir jusqu'à **8 personnes** autour de sa grande table centrale.

📦 **Équipements inclus** : écran plat, système de visioconférence, tableau Velleda et paperboard.

💎 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 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**.

[Réserver](#)



### Les bureaux privés

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



#### Les disponibilités à Nantes :

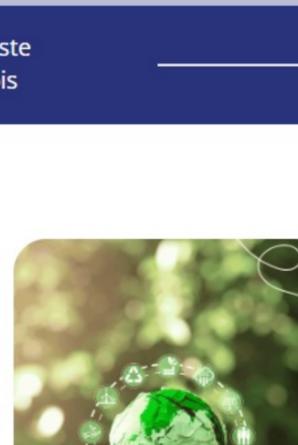
- ✅ 1 bureau de 1 à 2 places à **397,87€ HT/mois**
- ✅ 1 bureau de 3 places à **835,56€ HT/mois**
- ✅ 2 bureaux de 4 à 6 places à partir de **1 028,97€ HT/mois**

[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

### La semaine de la mobilité 🚲

Du **16 au 22 septembre** se tient la **Semaine Européenne de la Mobilité**, une belle occasion de **repenser nos habitudes de déplacement**.

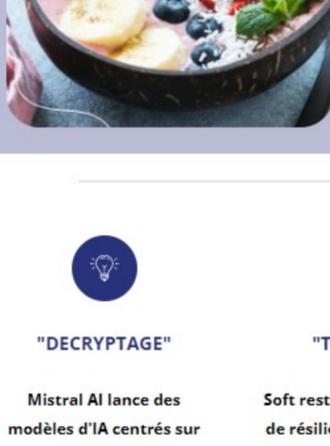
L'objectif ? Encourager des modes de transport plus durables au quotidien. À pied 🚶, à vélo 🚲, en transports en commun 🚇 ou en covoiturage 🚗 : chaque geste compte pour réduire notre empreinte carbone.

Adopter l'écomobilité, c'est non seulement **faire un geste pour la planète**, mais aussi **pour sa santé**. 🌿

Et si vous profitiez de cette semaine pour tester une nouvelle façon de vous rendre au travail ? 😊



## La recette du mois



### Smoothie bowl betterave & framboises

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **smoothie bowl betterave & framboises**. 🍷 Bon appétit ! 🍷

[Découvrir la recette](#)



#### "DECRYPTAGE"

**Mistral AI lance des modèles d'IA centrés sur l'audio**

[En savoir +](#)



#### "TRIBUNES"

**Soft restructuring : la voie de résilience des startups face au retournement du financement**

[En savoir +](#)



#### "ACTUS"

**Les startups françaises ont levé 421,7 millions d'euros en juillet**

[En savoir +](#)

Vos avis nous animent

## Temoignage

**Sozic C.**

cliente au 144 de Nantes

★★★★★

Je travaille régulièrement dans cet espace depuis janvier 2025. **J'en suis très satisfaite.** Convivialité, flexibilité, tarif accessible.

**Je recommande !**

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](#) |

