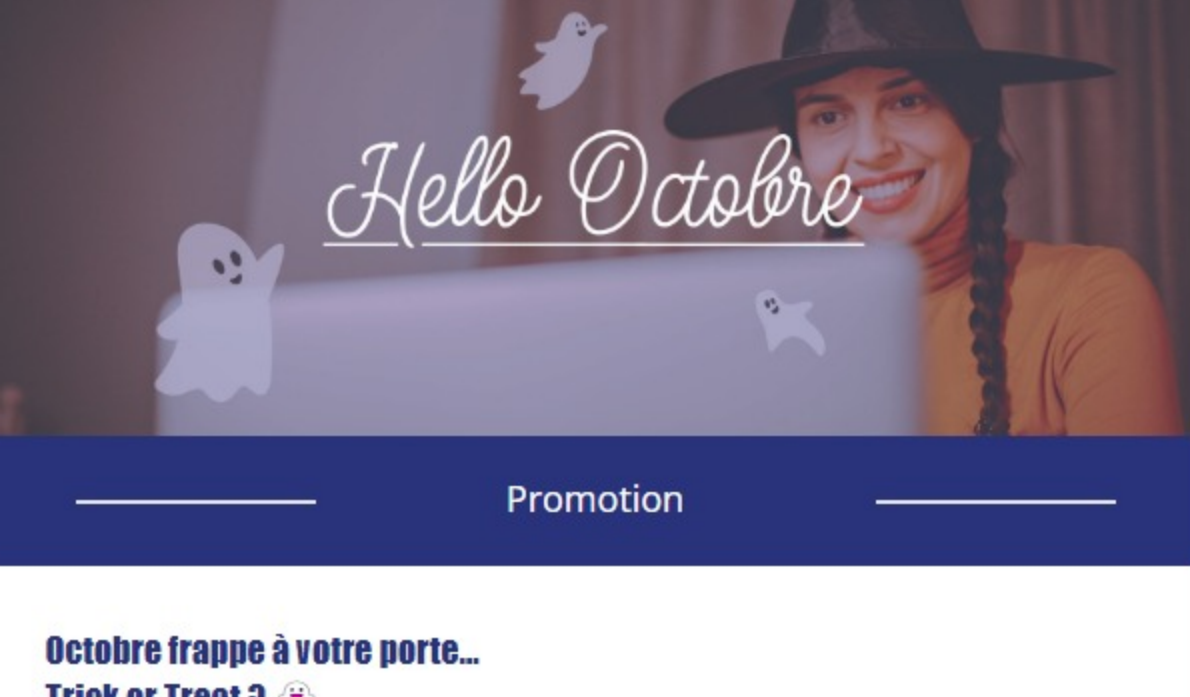




Promotion

Octobre frappe à votre porte... Trick or Treat ? 🎃

🍂 Pas de friandises, mais mieux encore : pour l'achat d'un forfait de 10 jours ou de 10 demi-journées, bénéficiez de 2 journées offertes !

📅 Valable du 1er au 30 octobre 2025

⚠️ Offre non cumulable avec les autres promotions en cours

🌟 Réservez vite votre place et laissez la magie 144 opérer !



Réserver au 02 49 09 24 90

Évènement

Atelier : "Comment réguler vos émotions"

Et si, au lieu de résister, vous appreniez à **surfer sur vos émotions pour avancer avec plus de fluidité et de confiance** ? 🌊

Christelle Lepetit vous accompagne dans cette exploration et vous partage des **outils simples et concrets** pour **transformer vos émotions** en un véritable levier de réussite.

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

📅 Le mardi 21 octobre

🕒 De 12h00 à 14h00

📍 Au 144 de Nantes

Je m'inscris



Nos salles de réunion

Yellow Lab à 📍 Nantes

La salle **Yellow Lab** est l'endroit parfait pour vos **réunions d'équipe** et vos **formations**.

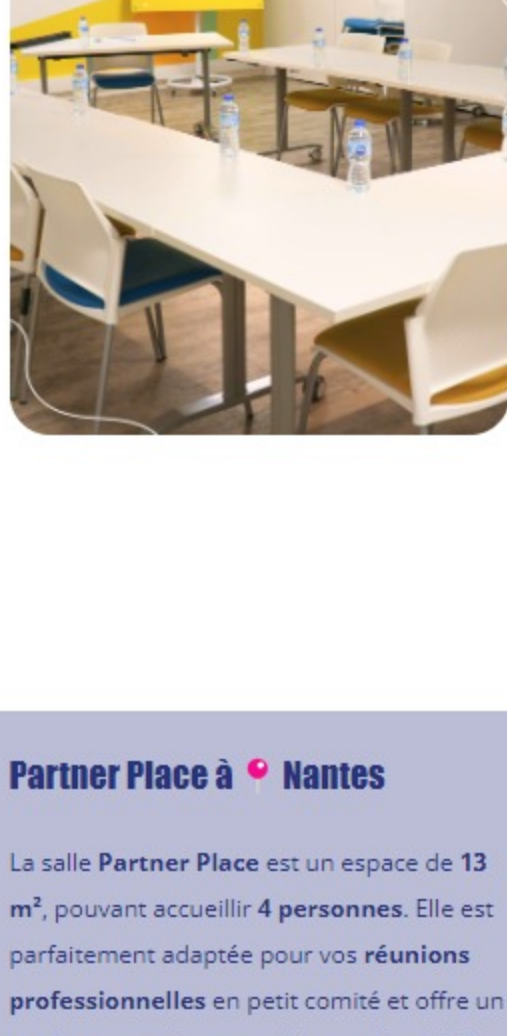
Entièrement équipée (fibre, paperboard, vidéoprojecteur, eau et distributeur de boissons chaudes en illimité...), elle offre une **surface modulable de 54 m²** pouvant accueillir jusqu'à **30 personnes**, avec un aménagement flexible selon vos besoins.

💡 **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



Partner Place à 📍 Nantes

La salle **Partner Place** est un espace de **13 m²**, pouvant accueillir **4 personnes**. Elle est parfaitement adaptée pour vos **réunions professionnelles** en petit comité et offre un confort optimal propice à la **productivité** et à la **concentration**.

🛋️ **Équipements inclus** : écran plat, paperboard, fibre, eau et distributeur de boissons chaudes en illimité.

💎 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



Nos bureaux disponibles

Les bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles :

✅ **2 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 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

🎃 Un Halloween RSE en friperie

Et si cette année, vos déguisements faisaient aussi peur... au gaspillage ? 🍷

Plutôt que d'acheter du neuf, optez pour la seconde main : friperies, trocs ou récupération. Un geste simple pour limiter l'impact environnemental, donner une seconde vie aux vêtements et montrer que même Halloween peut rimer avec RSE. 🌱



La recette du mois



Crumble butternut, châtaignes & noixettes

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **crumble butternut, châtaignes & noixettes**. 🍷 Bon appétit ! 😊

Découvrir la recette



"DECRYPTAGE"

Comment construire une entreprise où chacun pense comme un actionnaire ?

En savoir +



"TRIBUNES"

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

En savoir +



"ACTUS"

E-commerce : comment l'intelligence artificielle booste les ventes des retailers

En savoir +

Vos avis nous animent

Temoignage

Philippe P.

client au 144 de Nantes

★★★★★

Excellent cowork, équipe au top sympa et très pro. Locaux et salles de réunion modernes et bien équipés.

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](#) |

