



| Newsletter mensuelle

N°97 - Décembre 2025

## Hello décembre

### Informations

#### ★ Une nouvelle page s'écrit au 144



Après plus de 10 années à faire vivre le 144 avec dévouement, passion et bienveillance, **Marion MICOU**, Responsable des Espaces 144 vogue vers de nouveaux horizons. Une chose est sûre : son engagement, son énergie et sa bonne humeur communicative ont marqué l'esprit du lieu et de celles et ceux qui le fréquentent au quotidien.

C'est non sans une grande émotion que **Marion confie les clés de nos espaces à Cédric PAGEAU**, qui reprend le flambeau.

Il débute cette nouvelle aventure avec enthousiasme afin de faire perdurer l'état d'esprit, la convivialité et l'âme chaleureuse du 144.



“ À vous, **la belle communauté du 144**,

Après **10 années incroyables à avoir construit et développé Le 144**, l'heure est venue pour moi de passer le relais à Cédric Pageau.

Quel voyage... et pas toujours de tout repos ! 😊 Mais quelle aventure magnifique, gravée pour toujours dans ma mémoire.

**Merci du fond du cœur d'avoir fait partie de cette expérience professionnelle (et humaine !) hors du commun.** J'ai tellement appris grâce à vous : vos projets, vos idées, vos sourires, vos coups de rush, votre confiance... tout cela m'a portée pendant une décennie.

Aujourd'hui, une nouvelle route s'ouvre à moi : direction le Finistère. Hé oui, les changements sont grands, autant professionnellement que personnellement ! 🌊

Je reste bien sûr joignable et toujours ravie d'échanger via LinkedIn.

Merci pour ces 10 ans de joie, de partage, de bienveillance et de belles rencontres.

**Prenez bien soin du 144... mais aussi et surtout, de vous** 🍷

À très bientôt,

**Marion** ”

### Promotion

#### Vos frais de dossier d'inscription à la domiciliation sont offerts !



Pour vous accompagner dans vos projets de fin d'année, nous avons une bonne nouvelle : **jusqu'au 30 décembre inclus, les frais de dossier d'inscription à la domiciliation sont offerts.** Oui, offerts ! 🎁

Avec Le 144, profitez d'une **adresse de domiciliation professionnelle**, idéale pour renforcer l'image et la **crédibilité** de votre entreprise.

Choisissez la formule qui vous ressemble, **Starter, Booster ou Expert**, et réalisez toutes vos démarches en toute simplicité, **100 % en ligne.** 🚀

💎 À partir de **29€ HT / mois.**

Alors prêts à domicilier votre entreprise au 144 ? 🎯

**Réserver au 02 49 09 24 90**



📌 Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours, valable jusqu'au 30 décembre inclus sur nos sites de 📍 Nantes et 📍 Grenoble.

### Évènement

#### Comment ralentir et protéger votre attention ?

Notre attention est de plus en plus sollicitée, dispersée, happée par les urgences du quotidien. Nous démarrons mille choses, nous en terminons peu ... et nos projets vraiment importants sont souvent mis de côté.

★ Lors d'un atelier unique, Christelle Lepetit vous proposera un **moment pour ralentir, respirer et vous reconnecter à ce qui compte vraiment.**

Nous vous donnons rendez-vous :

📅 **Le mardi 16 décembre**

🕒 **De 12h00 à 14h00**

📍 **Au 144 de Nantes**

📌 Atelier gratuit, sur inscription.

💡 N'oubliez pas d'apporter votre pique-nique.

**M'inscrire à l'évènement**

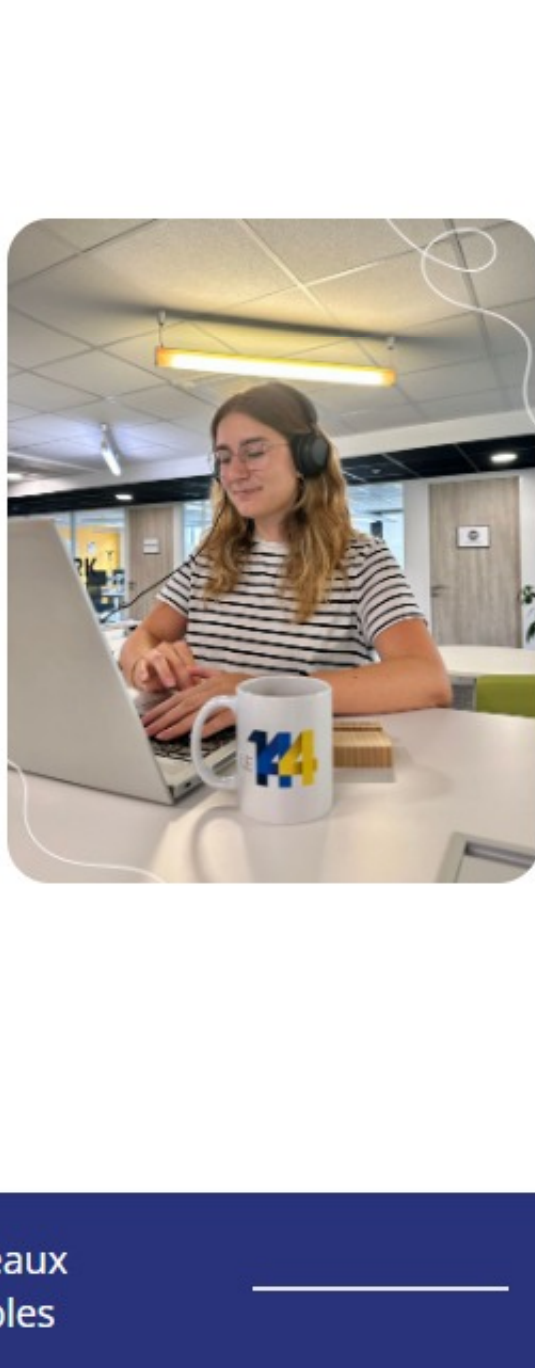
### Flashbacks

#### Flashback "Comment réguler vos émotions"

Le **mardi 20 novembre dernier**, au 144 de 📍 Nantes, **Véronic Le Loët** nous a offert un moment hors du temps, mêlant respiration, détente et recentrage. ✨

Grâce à **des exercices simples et accessibles**, chacun a pu ressentir comment l'énergie physique peut devenir un véritable soutien **pour apaiser le stress, l'anxiété et les émotions.** 🌱

Un **grand merci aux participantes** pour leur présence et leur belle énergie, et à **Véronic Le Loët** pour cet accompagnement ressourçant ! 💖



#### Flashback Goûter nantais au 144 !



**Mardi 25 novembre**, le 144 de 📍 Nantes s'est transformé en une véritable parenthèse gourmande. Entre deux mails et quelques coups de fil, **vous avez été nombreux à venir partager un moment sucré, échanger, rire et profiter d'une vraie pause ressourçante.**

Merci à **toutes et tous d'avoir contribué à faire de ce goûter un instant chaleureux et précieux**, comme on les aime au 144.

Vivement le prochain rendez-vous gourmand ! 💖

### Notre espace de coworking

#### Focus sur notre espace de coworking nantais 🎯

Pensé pour offrir **confort et flexibilité**, l'espace de coworking du 144 de 📍 Nantes est idéal pour travailler dans un **environnement calme.**

Doté de **20 postes de travail confortables**, il vous permet de vous installer pour une heure, une demi-journée ou plus, en toute simplicité. Des **box d'appels gratuites** sont également disponibles pour passer vos coups de fil en toute confidentialité.

💡 **Besoin d'accueillir un client ou d'organiser un rendez-vous ?** Le 144 met à votre disposition plusieurs salles de réunion à la location. Chaque coworker du 144 bénéficie de **-20% sur leur réservation.**

💎 **5€ HT/heure.**

**Réserver au 02 49 09 24 90**



### Nos bureaux disponibles

#### 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 4 places à **1 028,97€ HT/mois**

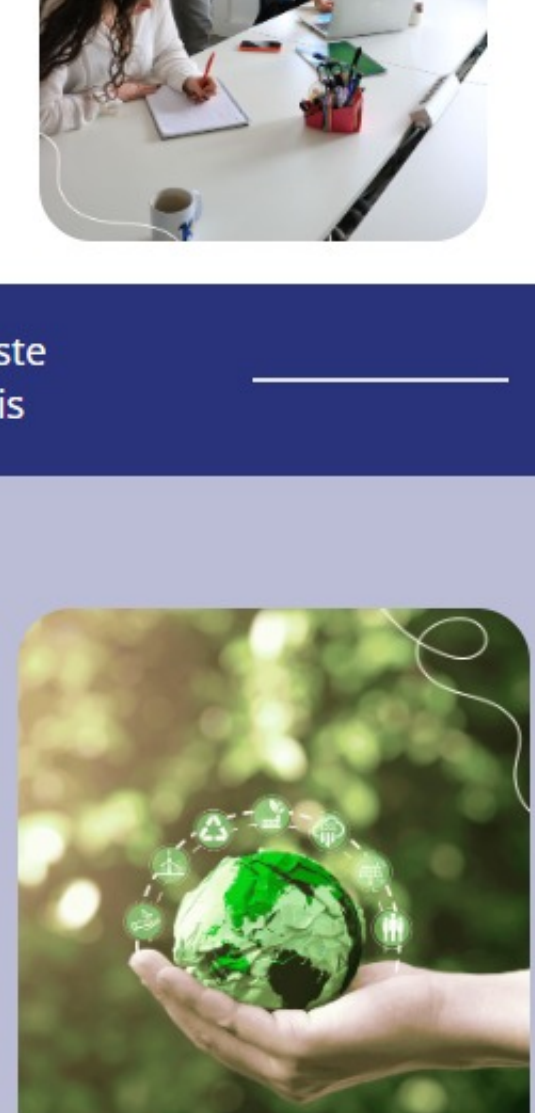
✅ 1 bureau de 5 à 6 places à partir de **1 179,04€ HT/mois**

**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**



#### 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**

### L'écogeste du mois

#### 🌲 25 décembre : Un Noël plus responsable, c'est possible !

Pour allier magie des fêtes et respect de l'environnement, voici quelques idées simples et inspirantes :

🌿 **Optez pour un sapin alternatif :** branches ramassées en forêt ou palettes en bois recyclées décorées de guirlandes ;

💡 **Privilégiez des bougies éco-responsables :** cire végétale, sans parfums synthétiques ;

🔦 **Misez sur des guirlandes LED à basse consommation.**



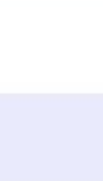
### La recette du mois



#### Tarte butternut, chèvre frais & miel

Ce mois-ci, nous vous proposons une **tarte butternut, chèvre frais & miel.** 🍯 Bon appétit ! 😊

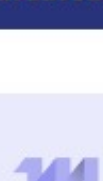
**Découvrir la recette**



"DECRYPTAGE"

Femmes & Tech : une étude donne la parole aux premières concernées

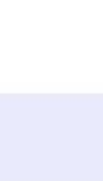
**En savoir +**



"TRIBUNES"

Semaine du handicap : entreprendre, c'est d'abord apprendre à composer avec ses limites

**En savoir +**



"ACTUS"

Quelle direction pour l'IA en 2026 ?

**En savoir +**



Réserver • LinkedIn • Instagram • Facebook • Site internet

Vous recevez cet email car vous êtes inscrit(e) à la newsletter du 144.

Vous pouvez vous **désinscrire de cette newsletter** à tout moment.

Le 144 - 144 rue Paul Bellamy, 44000 Nantes, France

© 2025 - 144 Cowork - All rights reserved