

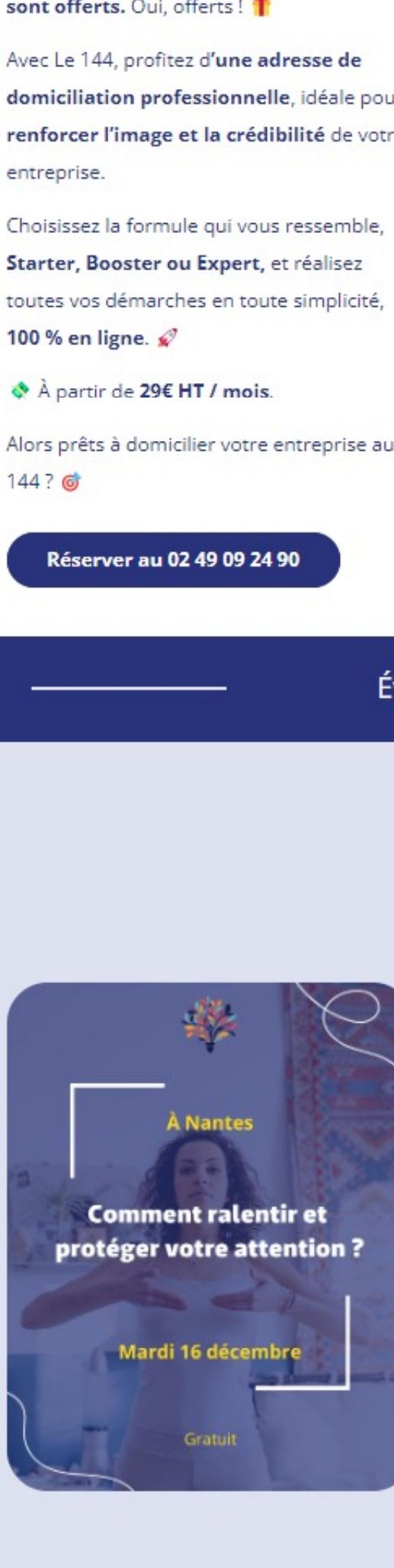


| Newsletter mensuelle

N°97 - Décembre 2025



## 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 ! 🎉

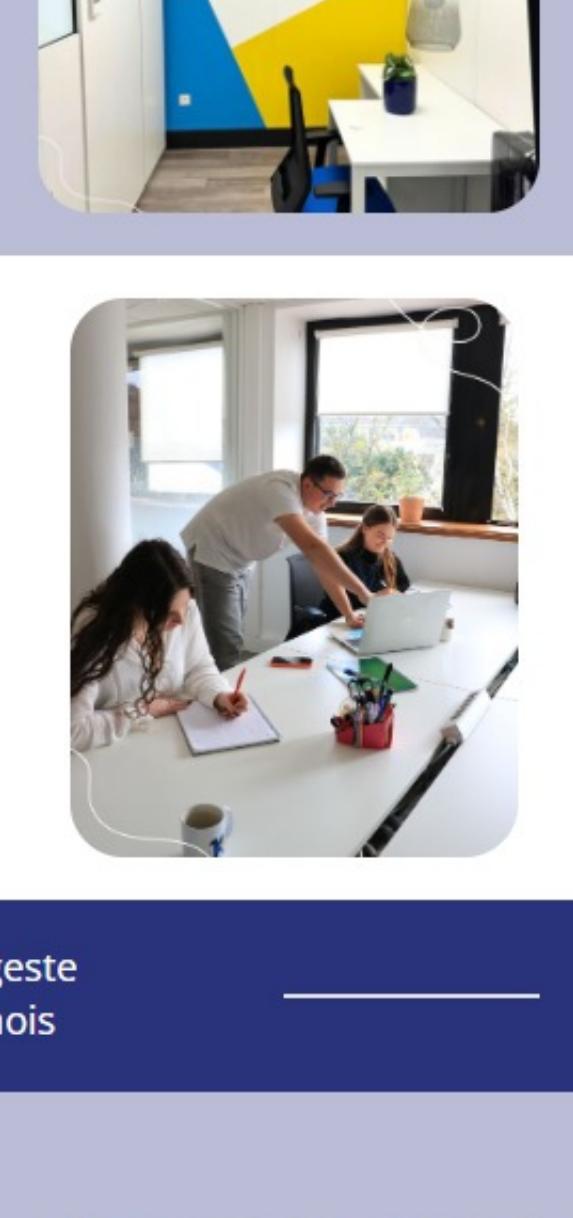
Avec Le 144, profitez d'une adresse de domiciliation professionnelle, idéale pour renforcer l'image et la crédibilité de votre entreprise.

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.

Réserver au 02 49 09 24 90

M'inscrire à l'événement

## 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'événement

## 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 ! 🌟

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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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