



| Newsletter mensuelle

N°98 - Janvier 2026



## Cap sur 2026 🚀

L'année 2025 touche à sa fin et nous avions envie de prendre un moment pour vous dire merci.

Merci pour votre confiance, pour votre présence au quotidien et pour les échanges qui font du 144 un lieu vivant, inspirant et en constante évolution.

En 2026, nous souhaitons continuer à faire évoluer nos espaces avec vous, en restant attentifs à vos usages, à vos projets et à vos ambitions. Plus que des lieux de travail, le 144 se veut un cadre dans lequel chacun peut avancer sereinement, partager, expérimenter et créer des connexions utiles.

Cette nouvelle année sera placée sous le signe de la continuité et de l'amélioration : des espaces toujours plus agréables, un accompagnement de proximité, et des moments pensés pour favoriser les rencontres et les synergies entre résidents.

Très belle année 2026 à vous et à vos proches !

## Promotion

### Offre spéciale – 50 % de remise

Qui dit nouvelle année, dit nouvelle offre commerciale, et quelle offre !

Profitez de notre offre exceptionnelle sur le coworking et les salles de réunion !

👉 Coworking : pour l'achat d'un forfait, bénéficiez de **-50 % sur un second forfait équivalent**.

👉 Salle de réunion : pour toute réservation d'une journée, obtenez **-50 % sur la deuxième journée achetée**.

Ne tardez pas, l'offre est limitée ⏳

Contactez-nous pour en profiter !

**Réserver au 02 49 09 24 90**



⚠️ Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours, valable jusqu'au 15 Janvier inclus sur nos sites de Nantes et Grenoble.

## Évènement

### Savoir adopter les bonnes stratégies pour réussir à faire tourner son business 🚀

Votre business tourne mais vous avez parfois l'impression de ne pas en faire vraiment partie ? Vous faites tout "comme il faut", mais ça bloque, l'énergie diminue, et le feu du début s'est estompé ?

👉 Lors de cet atelier-conférence, **Lucile Lamy**, coach en business et stratégie identitaire, vous aidera à remettre votre activité à sa juste place, **identifier ce qui bloque et ce qui vous correspond vraiment**.

Nous vous donnons rendez-vous :

📅 Le mardi 20 janvier

⌚ De 12h15 à 13h30

📍 Au 144 de Nantes

➡️ Atelier gratuit, sur inscription.

**M'inscrire à l'évènement**

## Flashbacks

### Flashback "Comment ralentir et protéger votre attention ?"

Le mardi 16 décembre dernier, au 144 de Nantes, Christelle Lepetit nous a proposé un **atelier hors du temps pour retrouver calme et créativité**. 🌟

Pendant deux heures, les participants ont pu identifier leurs voleurs d'attention, se reconnecter à l'essentiel et créer de l'espace pour leurs rêves oubliés, **personnels ou professionnels**. 🌟

Un grand merci aux participantes pour leur présence et leur belle énergie, et à Christelle Lepetit pour cet accompagnement ludique et ressourçant ! ❤️

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

**Réserver au 02 49 09 24 90**

Pulls de Noël assumés et bonne humeur communicative : la magie des fêtes était clairement au rendez-vous ! 🎅

Merci à toutes et tous pour votre présence et votre énergie. 🌟

**Réserver au 02 49 09 24 90**

## Nos salles de réunion

### La Conférence Room à Nantes

👉 Découvrez notre **Conférence Room** : une salle de **29 m<sup>2</sup>**, pensée pour accueillir jusqu'à **12 collaborateurs** dans un cadre confortable et fonctionnel.

👉 Entièrement équipée (écran plat, tableau Velleda, paperboard, climatisation, chauffage, fibre...), elle offre tout ce nécessaire pour des échanges efficaces.

👉 Dotée d'une **table centrale** conviviale, elle favorise les échanges et crée un environnement propice à la collaboration.

👉 Le saviez-vous ? Le 144 propose un service traiteur pour vos petits-déjeuners, plateaux-repas ou pauses gourmandes.

👉 À partir de **40€ HT/heure**.

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

**Réserver**

### Les bureaux privés

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

👉 2 places dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

**Réserver**

La surface de **47 m<sup>2</sup>** 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**.

👉 Le 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 :

👉 2 places dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

**Réserver**

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

La surface de **47 m<sup>2</sup>** 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**.

👉 Le 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**

### Les bureaux privés

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

👉 2 places dans un bureau partagé (Co'Desk) sur notre site de Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

**Réserver**

La surface de **47 m<sup>2</sup>** 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**.

👉 Le 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**