



Promotion

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

Jusqu'au 30 avril inclus, profitez de **frais de dossier offerts** pour vous domicilier sur toutes nos formules de domiciliation ! ✨

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 avril inclus sur nos sites de Nantes et Grenoble

Nos salles de réunion

La Business 📍 à Nantes

La salle Business est un **espace lumineux**, idéal pour vos **réunions d'équipe** et vos **formations**. Sa surface de **47 m²** 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](#)



La Work Place 📍 à Nantes

🔍 Découvrez la **Work Place**, une salle de **16 m²** pouvant accueillir jusqu'à **8 personnes**, idéale pour vos **réunions professionnelles**.

✅ **Entièrement équipée** (écran TV, paperboard, vitrophanie opaque, système de climatisations et chauffage, fibre...), elle répond à tous vos besoins techniques.

📦 Avec sa **table centrale conviviale**, la Work Place favorise les échanges et la productivité.

🍵 **Besoin d'une pause** ? Profitez de notre espace détente et d'un accès à des boissons chaudes pour recharger vos batteries.

💰 À partir de **33€ HT/heure**.

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



Nos bureaux disponibles

Les bureaux privés

Des **bureaux privés** sont disponibles sur nos sites de 📍 Nantes et 📍 Grenoble.

Les disponibilités à Nantes :

✅ 1 bureau de 2 places à **557,17€ HT/mois**

✅ 1 bureau de 2 places à **600,30€ HT/mois**

Les disponibilités à Grenoble :

✅ 1 bureau de 1 place à **161,28€ HT/mois**

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



Les bureaux partagés

De nouvelles places sont désormais disponibles :

✅ **1 place** dans un bureau partagé (Co/Desk) sur notre site de 📍 Nantes, au tarif de **227,50€ HT/mois la place**.

[Réserver](#)

Événement

Atelier relaxation Coréenne

Venez découvrir les **bienfaits de la relaxation coréenne** lors d'un atelier unique, pensé pour relâcher les tensions et recharger votre énergie. 🧘

Pratiquée au sol sur tatamis, cette technique de massage repose sur des étirements doux et des mobilisations articulaires pour relâcher les tensions et détendre l'ensemble du corps.

L'atelier sera animé par **Sarah Gautier**, masseuse professionnelle.

💡 Pensez à venir en tenue souple et confortable.

📅 **Le mardi 28 avril**

🕒 **De 12h15 à 13h30**

📍 **Au 144 de Nantes**

[M'inscrire à l'événement](#)

Flashbacks

Flashback Mardi Gras 🎉

Ce mois-ci, le 144 de 📍 Nantes avait des **airs de carnaval** !

Plumes colorées, décorations festives et surtout un **buffet bien garni** pour célébrer Mardi Gras comme il se doit : donuts gourmands, bottereaux, cookies et autres douceurs qui ont rapidement trouvé preneurs.

L'ambiance était au rendez-vous pour partager un moment convivial comme on les aime au 144. 🍷

Merci à toutes et tous pour votre bonne humeur communicative ! ✨



Flashback Atelier Sophrologie

Le mardi 24 mars dernier, notre espace nantais a accueilli un **atelier dédié à la sophrologie**. ✨

Entre exercices de respiration, travail sur la posture et techniques pour mieux gérer le stress, chacun a pu expérimenter de **nouvelles façons de prendre la parole avec confiance et sérénité**.

Un vrai moment de détente, d'écoute et de pratique.

Un grand merci à **Véronic Le Loët** pour l'animation de cet atelier, ainsi qu'à tous les participants pour leur présence et leur belle énergie. 🍷

L'éco-geste du mois

Journée de la Terre 🌍

Le **22 avril 2026**, participez à la **Earth Day - Journée de la Terre** et engagez-vous pour notre planète ! 🌱

C'est l'occasion de s'impliquer dans des **actions concrètes**, de **sensibiliser votre entourage** et d'**adopter au quotidien des gestes simples** pour préserver l'environnement.

Pourquoi ne pas commencer en participant à un **clean walk** ? 🧹 Cette marche de nettoyage consiste à ramasser les déchets dans un espace public tout en se promenant : un geste simple, utile et accessible à tous !

[Plus d'informations](#)

La recette du mois

Pancakes au citron, yaourt et fruits de saison

Ce mois-ci, nous vous proposons des **pancakes au citron, yaourt et fruits de saison**. 🍷 Bon appétit ! 🍷

[Découvrir la recette](#)

"DECRYPTAGE"

L'IA peut-elle vraiment transformer la performance des cabinets de conseil ?

[En savoir +](#)

"TRIBUNES"

L'IA contraint les équipes tech à se réorganiser, et c'est une opportunité

[En savoir +](#)

"ACTUS"

Leboncoin mise sur la confiance pour relancer la chasse aux bons plans

[En savoir +](#)