

Promotion

Offre spéciale printemps !



Jusqu'au 30 avril inclus, profitez de **15 % de remise sur toutes nos réservations de salles.** ✨

Une **belle opportunité pour organiser vos réunions, formations ou ateliers** dans un cadre professionnel et convivial à prix tout doux.

🌿 À partir de **22€ HT/heure.**

[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 Bellamy'ting 📍 à Nantes

🔦 Découvrez la Bellamy'ting : un espace de **50 m²**, prêt à accueillir jusqu'à **30 personnes** dans un cadre confortable et fonctionnel.

Idéale pour vos **réunions d'équipe** et vos **formations**. Sa surface permet un **aménagement spécifique selon vos besoins**. Cette salle lumineuse, **entièrement équipée et totalement confidentielle** peut également accueillir des formations en médecine douce, des cocktails, des conférences et des séminaires d'entreprise.

🌿 À partir de **66€ 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](#)



La Blue Lab 📍 à Nantes

Découvrez la **Blue Lab**, un espace idéal pour vos **réunions professionnelles** ou **formations**. D'une surface de **54m²**, elle peut être aménagée selon vos besoins et accueillir jusqu'à **30 personnes**. **Entièrement équipée**, elle dispose d'un paperboard, d'un grand écran, d'un vidéoprojecteur ainsi que d'une connexion fibre.

Polyvalente, cette salle convient également pour l'organisation de **cocktails**, de **conférences** ou de **séminaires d'entreprise**.

💡 **Le 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](#)



Nos bureaux disponibles

Les bureaux privés

Un bureau privé est disponible sur notre site de 📍 Grenoble.

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

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



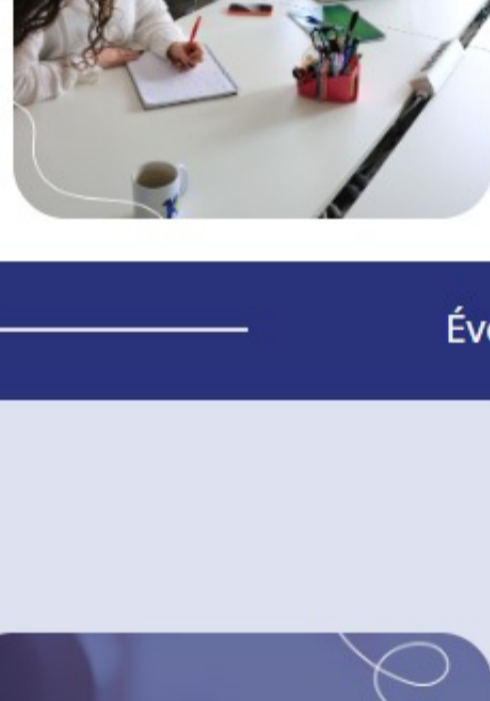
Les bureaux partagés

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 sophrologie

Offrez-vous une parenthèse bien-être au milieu de la journée !

Le mardi 24 mars, **Véronic Le Loët**, **sophrologue certifiée**, vous propose un atelier de sophrologie dédié à **la confiance en soi** et à **la prise de parole en public**.

🔦 Au programme : des exercices pratiques autour de la posture du corps, du souffle et de la voix pour apprendre à s'affirmer, gagner en assurance et mieux gérer les situations stressantes.

📅 **Le mardi 24 mars**

🕒 **De 12h15 à 13h30**

📍 **Au 144 de Nantes**

[M'inscrire à l'évènement](#)



Flashbacks

Flashback réflexologie 🧘

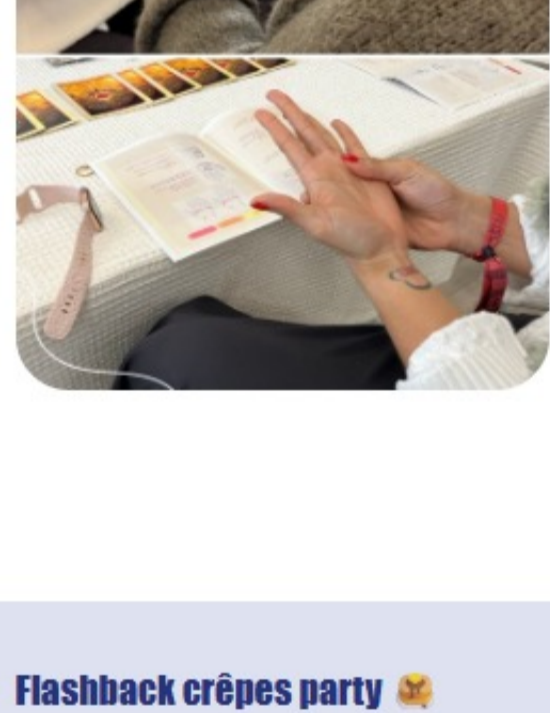
Ce mois, notre espace a accueilli un atelier tout en douceur dédié à la **réflexologie palmaire**. ✨

Un moment de pause où les participants ont appris des gestes simples pour **apaiser le stress, relâcher les tensions et retrouver énergie et vitalité**.

Guidés pas à pas, **chacun a pu expérimenter les mouvements** et ressentir immédiatement leurs bienfaits.

Un joli moment de lâcher-prise, comme on aime en proposer au 144.

Un grand merci à **Laurie Daviet** pour l'animation de cet atelier, ainsi qu'à **tous les participants** pour leur présence et leur belle énergie. 🌟



Flashback crêpes party 🥞

Pour célébrer la Chandeleur comme il se doit, **notre site de 📍 Nantes s'est transformé en véritable crêperie** le temps d'un après-midi... et quel succès ! 🥳 ✨

Entre discussions improvisées, éclats de rire et débats passionnés sur le meilleur topping, ce moment a une nouvelle fois prouvé que la gourmandise est un excellent prétexte pour se retrouver.

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

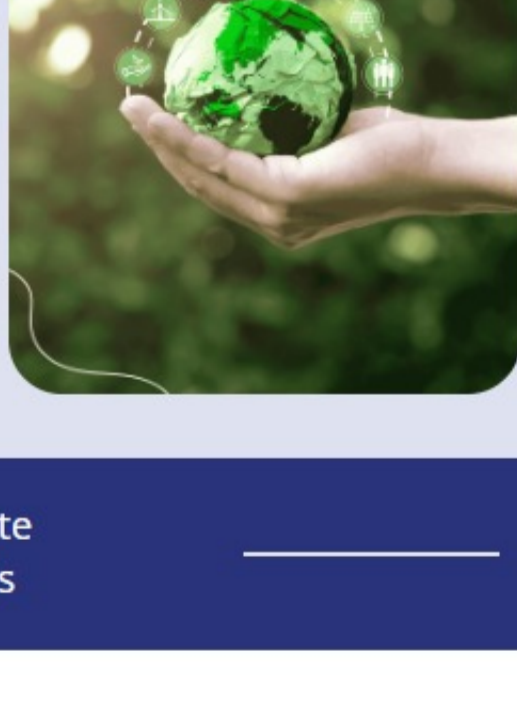


L'écogeste du mois

Mars, le grand renouveau !

Mars est **le moment idéal pour faire un grand tri** : vêtements, livres, matériel informatique... On désencombre, on donne, on recycle et **on offre une seconde vie** à ce qui ne nous sert plus 🌱

C'est aussi l'occasion de redonner un souffle nouveau à votre bureau professionnel : installez **des plantes dépolluantes** pour apporter fraîcheur, bien-être et une touche de nature au quotidien 🌿



La recette du mois



Tartes aux épinards, chèvre & noisettes

Ce mois-ci, nous vous proposons une **tarte aux épinards, chèvre & noisettes**. 🍷 Bon appétit ! 🥰

[Découvrir la recette](#)



"DECRYPTAGE"

Trésorerie, bonus, prime : que faire d'une soudaine rentrée d'argent ?

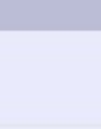
[En savoir +](#)



"TRIBUNES"

Le GEO va tuer 80 % des sites web (et tant mieux)

[En savoir +](#)



"ACTUS"

Doctolib lance son laboratoire d'IA avec une enveloppe de 20 millions d'euros

[En savoir +](#)