

## Hello Mai

## Promotion

## En mai, faites ce qu'il vous plaît...

Ce mois-ci, nous avons décidé de vous faire plaisir avec non pas une, mais deux offres exclusives :

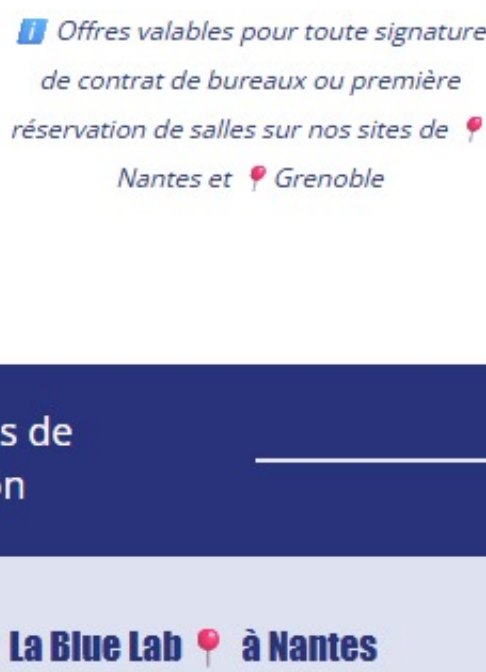
👉 **-15%** sur vos 3 premiers mois de **location de bureaux**

👉 **-25%** sur toutes nos **salles de réunion**

Que vous ayez besoin d'un espace pour travailler au quotidien ou d'un lieu pour vos prochains rendez-vous, c'est le moment idéal pour passer à l'action.

📅 Du 1er au 31 mai

[Je profite de l'offre](#)



📌 Offres valables pour toute signature de contrat de bureaux ou première réservation de salles sur nos sites de

Nantes et Grenoble

## Nos salles de réunion

## La Blue Lab à Nantes

Découvrez la **Blue Lab**, un espace idéal pour vos **réunions professionnelles** ou de **formations**. D'une superficie de **54 m<sup>2</sup>**, elle peut être aménagée selon vos besoins et accueillir jusqu'à **30 personnes**.

**Entièrement équipée**, elle dispose d'un paperboard, d'un tableau aimanté, 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](#)



## La Média Meeting à Nantes

Pouvant accueillir jusqu'à **4 personnes**, la salle **Média Meeting** est l'espace parfait pour vos **réunions professionnelles**, **entretiens** ou **formations individuelles**.

**Entièrement équipée** : fibre, paperboard, écran plat, eau et boissons chaudes en illimité, elle offre un confort optimal dans un espace de **9 m<sup>2</sup>** soigneusement aménagé.

👉 **Le saviez-vous ?** Pour vos événements professionnels, le 144 vous propose un service traiteur : 🍳 petits-déjeuners, 🍷 plateaux-repas, 🍰 pauses gourmandes...

💎 À partir de **28€ 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

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

**Les disponibilités à Nantes :**

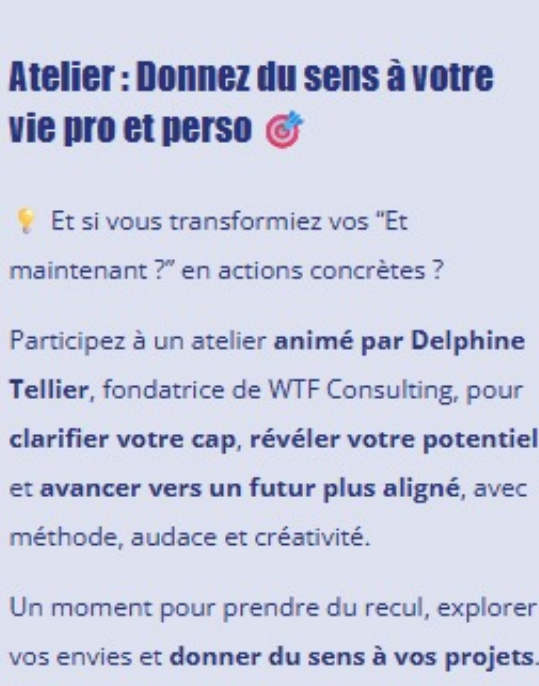
✅ 1 bureau de 2 places à **557,17€ HT/mois**

✅ 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](#)

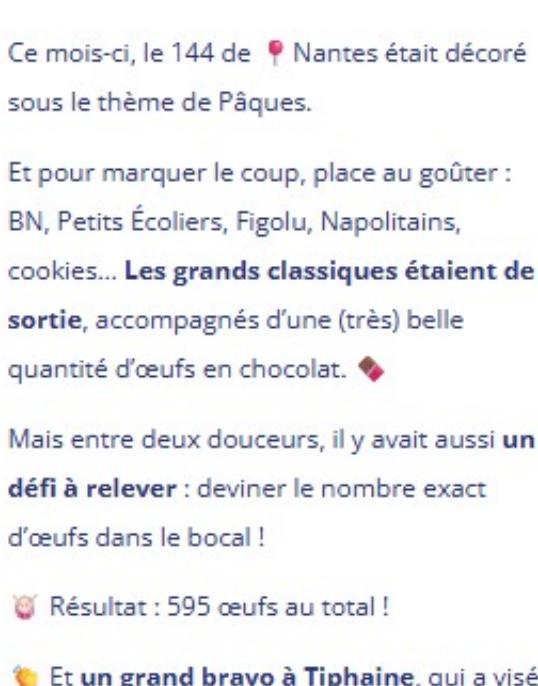


## Les bureaux partagés

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 : Donnez du sens à votre vie pro et perso

👉 Et si vous transformiez vos "Et maintenant ?" en actions concrètes ?

Participez à un atelier **animé par Delphine Tellier**, fondatrice de **WTF Consulting**, pour **clarifier votre cap**, **révéler votre potentiel** et **avancer vers un futur plus aligné**, avec méthode, audace et créativité.

Un moment pour prendre du recul, explorer vos envies et **donner du sens à vos projets**.

👉

📌 Apportez votre pique-nique et profitez de cet atelier gratuit !

📅 **Le mardi 26 mai**

🕒 **De 12h15 à 13h45**

📍 **Au 144 de Nantes**

[M'inscrire à l'événement](#)



## Flashbacks

## Flashback Pâques

Ce mois-ci, le 144 de **Nantes** était décoré sous le thème de Pâques.

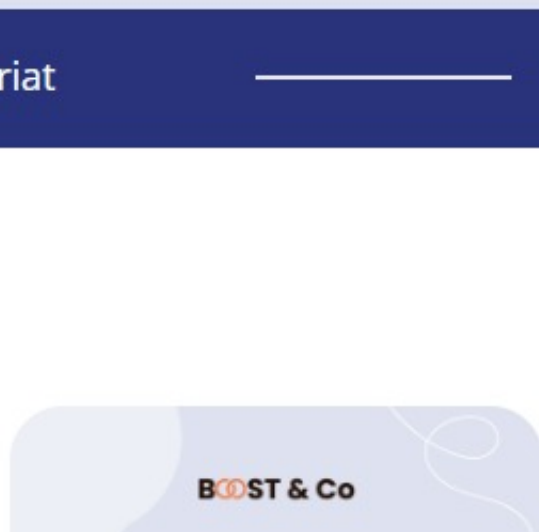
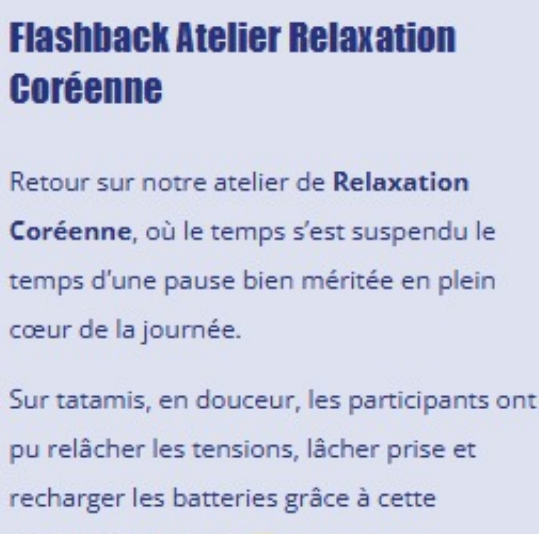
Et pour marquer le coup, place au goûter : BN, Petits Écoliers, Figolu, Napolitains, cookies... **Les grands classiques étaient de sortie**, accompagnés d'une (très) belle quantité d'œufs en chocolat. 🍫

Mais entre deux douceurs, il y avait aussi un **défi à relever** : deviner le nombre exact d'œufs dans le bocal !

👉 Résultat : **595 œufs au total !**

👉 Et un **grand bravo à Tiphaine**, qui a visé juste (à un œuf près !) avec **596** 🍀

Entre soleil, discussions et chocolat, tous les ingrédients étaient réunis pour un moment convivial comme on les aime au 144. 🍷



## Flashback Atelier Relaxation Coréenne

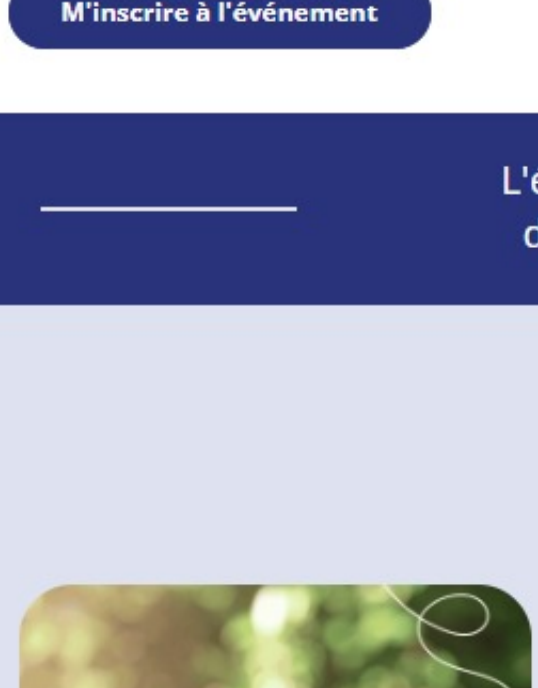
Retour sur notre atelier de **Relaxation Coréenne**, où le temps s'est suspendu le temps d'une pause bien méritée en plein cœur de la journée.

Sur tatamis, en douceur, les participants ont pu relâcher les tensions, lâcher prise et recharger les batteries grâce à cette pratique apaisante. 🧘

Un vrai moment pour soi, entre deux rendez-vous, pour repartir plus léger et recentré.

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

[Plus d'informations](#)



## Partenariat

## Le 144 partenaire du séminaire "Tout le monde peut VENDRE"

Le 144 s'associe à **Boost & Co** pour un séminaire immersif dédié à la maîtrise du cycle de vente : prospection, transformation et fidélisation.

👉 Les clients du 144 bénéficient d'un code avantage exclusif : **580€ TTC au lieu de 880€ TTC**.

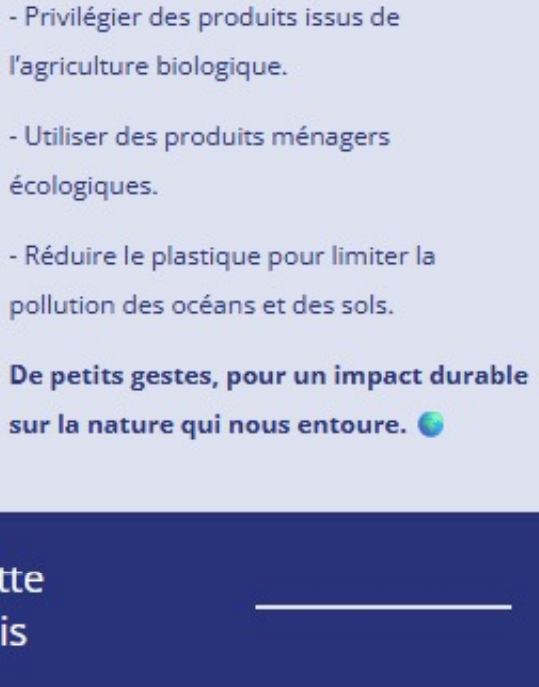
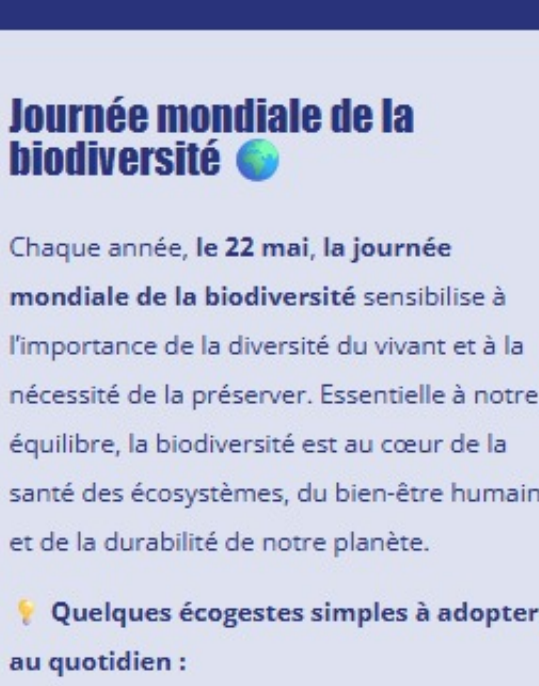
Un format intensif pour entrepreneurs et indépendants qui veulent structurer leur développement commercial et passer un cap.

👉 Code promo : **TEAM 300**

📅 **Du 5 au 7 juin**

📍 **Les Salons du Plessis, Orvault (44)**

[M'inscrire à l'événement](#)



## L'écogeste du mois

## Journée mondiale de la biodiversité

Chaque année, le **22 mai**, la **journée mondiale de la biodiversité** sensibilise à l'importance de la diversité du vivant et à la nécessité de la préserver. Essentielle à notre équilibre, la biodiversité est au cœur de la santé des écosystèmes, du bien-être humain et de la durabilité de notre planète.

👉 **Quelques écogestes simples à adopter au quotidien :**

- Privilégier des produits issus de l'agriculture biologique.

- Utiliser des produits ménagers écologiques.

- Réduire le plastique pour limiter la pollution des océans et des sols.

De petits gestes, pour un impact durable sur la nature qui nous entoure. 🌍



## La recette du mois



## "DECRYPTAGE"

Pourquoi tant d'entrepreneurs pilotent encore leurs finances à l'intuition ?

[En savoir +](#)



## "TRIBUNES"

La nouvelle difficulté du monde n'est plus de résoudre un problème, mais de l'identifier

[En savoir +](#)



## "ACTUS"

IA : qui sont les 25 DAF à suivre en 2026 ?

[En savoir +](#)