



Le 144 fête ses 10 ans ! 🎉

Cette année marque une étape importante pour le 144 : **10 ans d'existence, de projets, de rencontres et de belles histoires partagées.**

Depuis une décennie, le 144 évolue aux côtés de celles et ceux qui font vivre le lieu au quotidien : résidents, entreprises, partenaires et équipes. Un espace qui n'a cessé de se transformer, porté par l'envie de **créer un environnement de travail stimulant, humain et convivial.**

Ces 10 années sont aussi l'occasion de **remercier toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à cette aventure.** Grâce à vous, le 144 continue d'être un lieu vivant, en mouvement, tourné vers l'avenir.

Et ce n'est pas terminé... 🚀

Merci à toutes et tous pour votre confiance, votre énergie et votre engagement depuis 10 ans !

Promotion

MESSAGE EN APPROCHE AU 144 ! 🚀

Un avion en papier traverse les couloirs du 144 avec une mission spéciale : vous livrer les offres du mois ! 📧 ✨

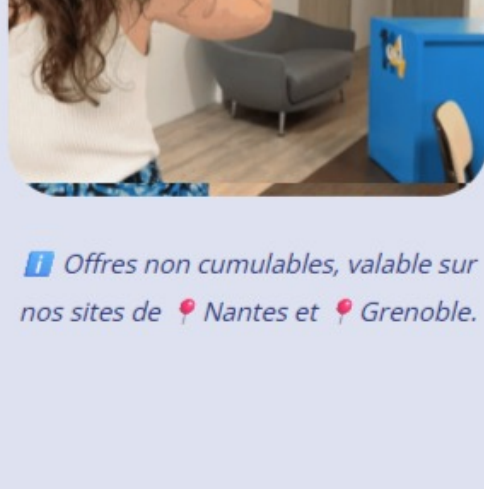
👉 **OFFRE 1 :** Pour toute nouvelle installation dans un **bureau privé**, profitez de **-50 % sur votre loyer de juillet et août.**

👉 **OFFRE 2 :** Pour toute réservation de **salle de réunion** du 15 juillet au 15 août, **bénéficiez de -50 %.**

L'avion a atterri, le message est délivré, il ne reste plus qu'à saisir l'opportunité ! 🚀

Prêt à embarquer avec le 144 ? 🚀 ✨

[Je profite de l'offre](#)



📄 Offres non cumulables, valable sur nos sites de 📍 Nantes et 📍 Grenoble.

Partenariat

Nouveau partenariat avec Keepcool ! 🏊‍♂️

Nous sommes heureux de vous annoncer la mise en place d'un partenariat avec **la salle de sport Keepcool.**

Grâce à cet accord, vous bénéficiez d'une offre avantageuse sur votre abonnement :

- **24,99€/mois au lieu de 29,99€ (réduction de 5€/mois)**
- **Accès 24h/24 et 7j/7**
- **Accès à l'ensemble des salles Keepcool en France**

Pour bénéficier de ces avantages, un engagement de 12 mois est requis. Rapprochez-vous de l'équipe du 144 pour en profiter.

[Je profite de l'offre](#)



Nos salles de réunion

La Team Work 📍 à Nantes

Découvrez la **Team Work**, une salle lumineuse de **38 m²**, pouvant accueillir jusqu'à **19 personnes.**

Parfaitement **adaptée pour favoriser les échanges et la concentration**, elle met à votre disposition :

- ✓ Un vidéoprojecteur
- ✓ Un paperboard
- ✓ Une configuration modulable selon vos besoins
- 💎 À partir de **50€ HT/heure**

Pour vos événements professionnels, le 144 vous propose un service traiteur : 🍷 Petits-déjeuners, 🍰 plateaux-repas, 🍪 pauses gourmandes... Tout est prévu pour combiner efficacité et convivialité.

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

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



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

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)

La Media 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.**

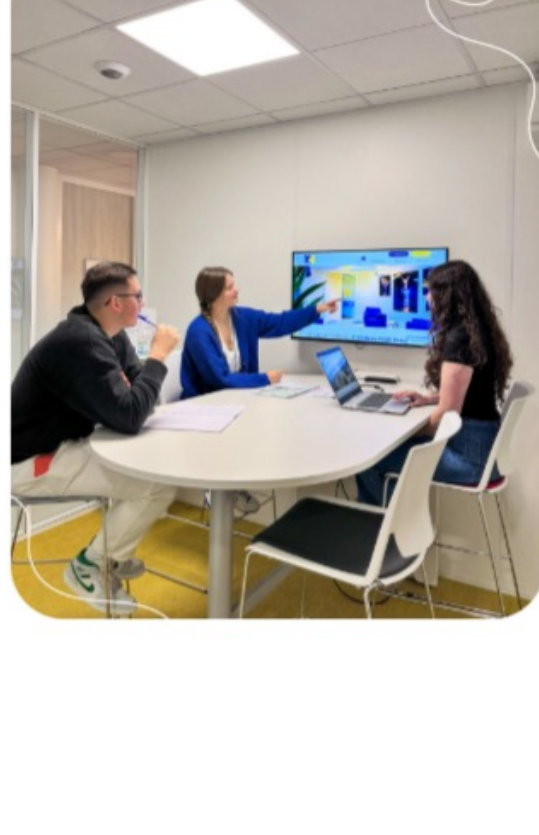
Entièrement équipée : fibre, paperboard, écran plat, eau et boissons chaudes en illimité, elle offre un confort optimal dans un espace de **9 m²** soigneusement aménagé.

💡 **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 **600,30€ HT/mois**

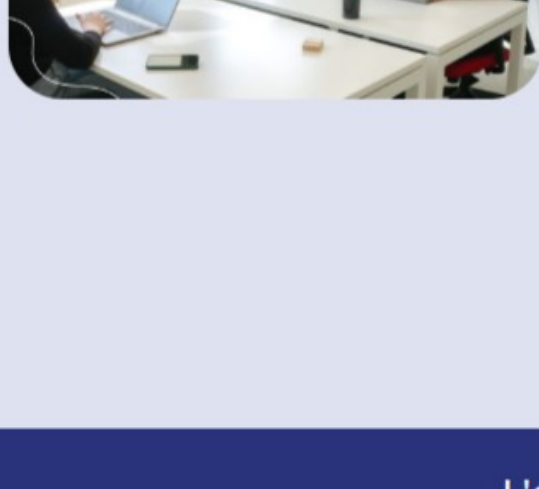
✓ 2 bureaux de 6 places à partir de **1 200€ HT/mois**

👉 **Petit plus :** 2 places de parking sont également disponibles pour faciliter votre installation (**100 € HT/mois** par place).

Les disponibilités à Grenoble :

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

[Réserver au 02 49 09 24 90](#)



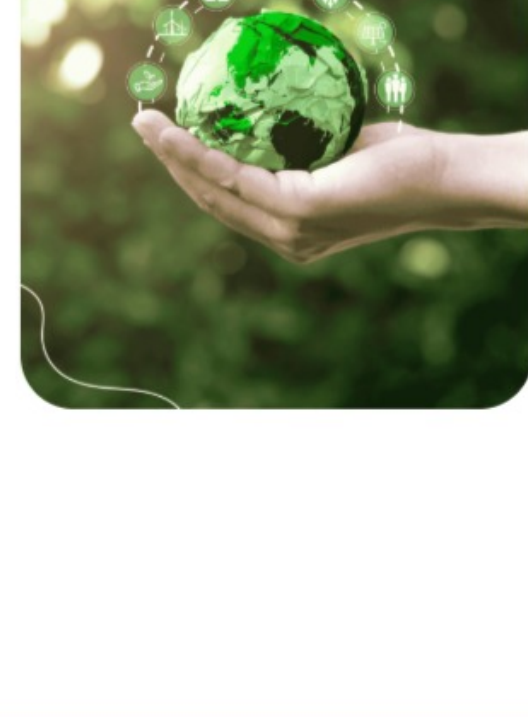
L'écogeste du mois

3 juillet : Journée mondiale sans sac plastique

Le 3 juillet marque la **Journée mondiale sans sac plastique**, une initiative visant à sensibiliser chacun aux conséquences de la pollution plastique sur notre environnement.

Les sacs plastiques à usage unique ont longtemps été l'un des symboles de cette pollution. En France, leur interdiction en 2016 a constitué une avancée majeure et a ouvert la voie à la suppression progressive d'autres produits plastiques à usage unique tels que les pailles, gobelets, couverts ou encore touillettes.

Le bon réflexe à adopter ? Pensez à toujours avoir un sac réutilisable à portée de main pour vos courses ou vos déplacements. Un geste simple qui permet de réduire considérablement la production de déchets plastiques et de préserver les ressources naturelles.

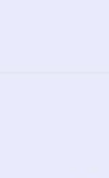


La recette du mois

Wraps fraîcheur de saison

Ce mois-ci, nous vous proposons une recette de **wraps de saison**. 🍷 Bon appétit ! 🍴

[Découvrir la recette](#)



"DECRYPTAGE"

Fin du thermique : la France peut-elle vraiment réussir son virage électrique ?

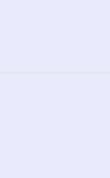
[En savoir +](#)



"TRIBUNES"

Le bien-être est devenu un projet de société

[En savoir +](#)



"ACTUS"

Withings reprend la medtech rennaise Biosency

[En savoir +](#)