

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

September 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Monday 5:30 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> <i>*Except, 09/01/25</i> MINDFUL YOGA <i>A self-care practice that connects the body, mind, and breath</i> Every Monday 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, CER Room</i> <i>*Except, 09/01/25</i>	MINDFUL WALKS <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Tuesday 9:00 AM – 9:30 AM <i>In-person, Meet in front of MLK</i> MINDFUL MEDITATION Every Tuesday 1:15 PM – 1:45 PM <i>In-person, Healing Room</i>	MINDFUL WALKS <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Wednesday 9:00 AM – 9:30 AM <i>In-person, Meet in front of MLK</i> NEW CHALLENGES <i>Mental health support group with licensed clinicians</i> Every Wednesday 2:30 PM – 4:00 PM <i>In-person, Healing Room</i> Family Math Storytime <i>Literacy and early math skills</i> September 3rd 5:00 PM – 6:00 PM <i>In-person, CER Room</i> PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> September 10th 4:30 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> Having Her Say: Black Mother's Narrative <i>Focus group</i> September 17th 11:00 AM to 12:30 PM <i>In-person, CER Room</i> HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook community members</i> September 17th 5:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Thursday 5:30 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> CAFECITO CHATS <i>Join us as we discuss mental health topics and enjoy a cup of coffee</i> September 18th 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> September 4th and 18th 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>In-person, CER Room</i>	HEALING THROUGH ART <i>Promotes healing, wellness, and change within through art and creativity</i> September 5th & 19th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i> FOUNDATIONS OF TRAUMA INFORMED CARE: STRESS & ITS IMPACT <i>Discussing the impact of trauma on the brain, development behavior, and the meaning behind the behavior</i> September 12th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i>	TRAIN OF THOUGHT <i>Scholastic chess tournament grades K-12</i> September 6th 10:00 AM – 2:00 PM <i>In-person, CER Room</i>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

Septiembre 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DANZA AZTECA <i>Sanacion a través de la danza</i> Cada Lunes 5:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Excepto, 09/01/25</i> YOGA CONSCIENTE <i>Una práctica de autocuidado que conecta el cuerpo, la mente y la respiración</i> Cada Lunes 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Excepto, 09/01/25</i>	CAMINATAS CONSCIENTES <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación</i> Cada Martes 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i> MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Martes 1:15 PM – 1:45 PM <i>En persona, Sala de curación</i>	CAMINATAS CONSCIENTES <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación</i> Cada Miércoles 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i> NUEVOS DESAFÍOS <i>Grupo de apoyo de salud mental con médicos licenciados</i> Cada Miércoles 2:30 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala de curación</i> PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 10 de septiembre 4:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	DANZA AZTECA <i>Sanacion a través de la danza</i> Cada Jueves 5:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> CAFECITO CHARLAS <i>Únete a nosotros mientras hablamos sobre temas de la salud mental y tomarnos un cafecito</i> 18 de septiembre 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i> JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 4 y 18 de septiembre 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i>	SANACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE <i>Promueve la sanación, el bienestar y el cambio interior a través del arte y la creatividad</i> 5 y 19 de septiembre 11:00 AM – 12:30PM <i>En persona, Sala CER</i> FUNDAMENTOS DEL CUIDADO INFORMADO SOBRE TRAUMAS: ESTRÉS Y SU IMPACTO <i>Discutiendo el impacto del trauma en el cerebro, el comportamiento del desarrollo y el significado detrás del comportamiento</i> 12 de septiembre 11:00 AM – 12:30PM <i>En persona, Sala CER</i>	TREN DE PENSAMIENTO <i>Torneo de ajedrez escolar para niños de primaria y secundaria</i> 6 de septiembre 10:00 AM – 2:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>