

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

June 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> MINDFUL YOGA <i>A self-care practice that connects the body, mind, and breath</i> June 9th & 23rd 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, CER Room</i>	MINDFUL WALKS <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Tuesday 10:00 AM – 10:30 AM <i>In-person, Meet in front of MLK</i> MINDFUL MEDITATION Every Tuesday 1:00 PM – 1:20 PM <i>In-person, Healing Room</i> BEADS & BONDING <i>Exploring mental health first aid awareness through bracelet making</i> June 8th 4:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	MINDFUL WALKS <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Wednesday 10:00 AM – 10:30 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> PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> June 9th 4:30 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook residents and surrounding communities.</i> June 18th 5:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> BUCKET HAT DECORATING WORKSHOP <i>Heat protection</i> June 25th 4:30 PM – 6:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Thursday <i>*Except, June 19th (Holiday)</i> 5:30 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> June 5th 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> June 13th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i> HELP ME GROW <i>This is safe space to gather, support other parents, share stories and experience, plus learn about important resources for child development or special health care needs</i> June 6th 11:00 AM – 1:00PM <i>In-person, Healing Room</i> Foundations of Trauma Informed Care: The Impact of Trauma <i>Discussing the impact of trauma on the brain, development behavior, and the meaning behind the behavior.</i> June 20th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i>	NO WORKSHOP/S SCHEDULED

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

Junio 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	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>	CAMINATAS CONSCIENTES <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación.</i> Cada Martes 10:00 AM – 10:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i>	CAMINATAS CONSCIENTES <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación.</i> Cada Miercoles 10:00 AM – 10:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i>	DANZA AZTECA <i>Sanacion a través de la danza</i> Cada Jueves <i>*Excepto, 19 de junio (festivo)</i> 5:30 PM – 7:00 PM <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> 13 de junio 11:00 AM – 12:30PM <i>En persona, Sala CER</i>	NO HAY TALLERES PROGRAMADOS
YOGA CONSCIENTE <i>Una práctica de autocuidado que conecta el cuerpo, la mente y la respiración.</i> 9 y 23 de junio 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</i>	MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Martes 1:00 PM – 1:20 PM <i>En persona, Sala de curación</i>	NUEVOS DESAFIOS <i>Grupo de apoyo de salud mental con médicos licenciados</i> Cada Miercoles 2:30 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala de curación</i>	JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 5 de junio 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i>	HELP ME GROW LA CAFÉ DE PADRES Y FAMILIA <i>Un espacio seguro para reunirse, apoyar a otros padres, compartir historia y experiencias, además de aprender sobre recursos importantes para el desarrollo infantil o las necesidades especiales de salud</i> 6 de junio 11:00 AM – 1:00PM <i>En persona, Sala HC</i>	
	CUENTAS Y CONEXION <i>Explora la concientización sobre primeros auxilios de salud mental a través de la fabricación de pulseras Ofreciendo un espacio terapéutico para la expresión y la relajación.</i> 8 de junio 4:00 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 9 de junio 4:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>		SPROUTS PARA PADRES Y CUIDADORES <i>Conozca a otros padres y cuidadores con niños pequeños</i> 6 de junio 11:00 AM - 12:30 PM <i>En persona, Sala CER</i>	
		TALLER DE DECORACIÓN DE SOMBREROS BUCKET <i>Protección contra el calor</i> 25 de junio 4:30 PM – 6:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>			