

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

August 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> Every Monday 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 9:00 AM – 9:30 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> TIE-DYE TOTE BAG <i>A fun way for families to connect and talk about back-to-school feelings and expectations</i> August 19th 3:00 PM – 4:00 PM <i>In-person, CER 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> PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> August 13th 4:30 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> COLORING & STRESS REDUCTION <i>Take a break from the chaos of daily life and relax through coloring.</i> August 20th 10:00 AM – 11:00AM <i>In-person, CER Room</i> HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook residents and surrounding communities</i> August 20th 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> BACK TO SCHOOL RESOURCE FAIR <i>A fun-filled day of resources – students must be present to receive free school supplies</i> August 7th 12:00 PM – 2:00 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> August 21st 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> August 7th & 21st 12:00 PM <i>*Until supplies last In-person, CER Room</i>	HEALING THROUGH ART <i>Promotes healing, wellness, and change within through art and creativity</i> August 15th 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> August 8th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i>	

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

Agosto 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> 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>	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 1:00 PM – 1:20 PM <i>En persona, Sala de curación</i> TOBOLSA TIÑIDA A MANO <i>Una forma divertida para que las familias se conecten y hablen sobre los sentimientos y expectativas del regreso a clases.</i> 19 de agosto 3:00 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	CAMINATAS CONSCIENTES <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación</i> Cada Miercoles 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</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> PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 13 de agosto 4:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> COLOREAR Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS <i>Tómate un descanso del caos de la vida diaria y relájate coloreando.</i> 20 de agosto 10:00 AM – 11:00AM <i>In-person, CER Room</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> FERIA DE RECURSOS DE VUELTA A CLASES <i>Un día lleno de recursos: los estudiantes deben estar presentes para recibir útiles escolares gratuitos</i> 7 de agosto 12:00 PM – 2:00 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> 21 de agosto 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i> JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 7 y 21 de agosto 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias 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> 15 de agosto 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> 22 de agosto 11:00 AM – 12:30PM <i>En persona, Sala CER</i>	

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

August 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059