

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

November 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> <i>*Except, 11/11/25</i> MINDFUL MEDITATION Every Tuesday 1:15 PM – 1:45 PM <i>In-person, Healing Room</i> <i>*Except, 11/11/25</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> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Methamphetamine 101</i> November 5th 3:00 PM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i> PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> November 12th 4:30 PM – 7:00 PM <i>To register contact: (213)822-4116</i> <i>In-person, CER Room</i> HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook community members</i> November 19th 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> <i>*Except, 11/27/25</i> CAFECITO CHATS <i>Join us as we discuss mental health topics and enjoy a cup of coffee</i> November 20th 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Substance Use 101</i> November 6th 3:00 PM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> November 6th and 20th 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>In-person, CER Room</i>	VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Understanding the risk of Cannabis</i> November 7th 3:00 PM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i>	TRAIN OF THOUGHT <i>Scholastic chess tournament grades K-12</i> November 1st 10:00 AM – 2:00 PM <i>In-person, CER Room</i>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

Noviembre 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> TALLER VIRTUAL DE CORE <i>Uso de sustancias en su comunidad</i> 10 de noviembre 3:00 PM <i>Para registrarse, comuníquese con Luis Rentería: 323-568-8188</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> <i>*Excepto, 11/11/25</i> MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Martes 1:15 PM – 1:45 PM <i>En persona, Sala de curación</i> <i>*Excepto, 11/11/25</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> SANAR A TRAVÉS DEL COLOREADO <i>Talleres seguros y de apoyo dirigidos por consejeros certificados en crisis</i> 5, 12, y 26 de noviembre 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</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> 12 de noviembre 4:30 PM – 7:00 PM <i>Para registrarse, comuníquese: (213)822-4116</i> <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> <i>*Excepto, 11/27/25</i> TALLER VIRTUAL DE CORE <i>Adolescentes y el Vapeo</i> 13 de noviembre 3:00 PM <i>Para registrarse, comuníquese con Luis Rentería: 323-568-8188</i> CAFECITO CHARLAS <i>Únete a nosotros mientras hablamos sobre temas de la salud mental y tomarnos un cafecito</i> 20 de noviembre 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i> JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 6 y 20 de noviembre 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i>	TREN DE PENSAMIENTO <i>Torneo de ajedrez escolar para niños de primaria y secundaria</i> 1 de noviembre 10:00 AM – 2:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	