

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

October 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, 10/13/25</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, 10/13/25</i>	PINK 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> DAY OF THE DEAD <i>Honor a Loved One</i> <i>Celebrate tradition, share memories, and decorate a photo frame in their memory</i> October 28th 3:00 PM – 5:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	PINK 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> October 8th 4:30 PM – 7:00 PM <i>To register contact: (213)822-4116</i> <i>In-person, CER Room</i> WELL FED = LESS LEAD RESOURCE FAIR October 22nd 4:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook community members</i> October 29th 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> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> October 2nd & 16th 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>In-person, CER Room</i> BREAST CANCER: THE BASICS <i>An introduction to breast cancer: causes, signs, risks, and early detection</i> October 16th 11:00 PM <i>In-person, CER Room</i> BREAST CANCER RESOURCE FAIR <i>Connect with local organizations and healthcare providers offering breast cancer education, resources, and support.</i> October 16th 12:00 PM <i>In-person, CER Room</i> LUNG POWER <i>An asthma education event</i> October 23rd 2:00 PM – 4:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	HEALING THROUGH ART <i>Promotes healing, wellness, and change within through art and creativity</i> October 3rd & 17th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i>	TRAIN OF THOUGHT <i>Scholastic chess tournament grades K-12</i> October 4th 10:00 AM – 2:00 PM <i>In-person, CER Room</i>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center

Horario de Talleres Gratuitos

Octubre 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DANZA AZTECA Sanacion a través de la danza Cada Lunes 5:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Excepto, 10/13/25</i> YOGA CONSCIENTE Una práctica de autocuidado que conecta el cuerpo, la mente y la respiración Cada Lunes 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Excepto, 10/13/25</i>	CAMINOS ROSADOS Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación 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> DIA DE LOS MUERTOS <i>Honra a un ser querido</i> Celebra la tradición, comparte recuerdos y decora un marco de fotos en su memoria 28 de Octubre 3:00 PM – 5:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	CAMINOS ROSADOS Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación Cada Miércoles 9:00 AM – 9:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i> NUEVOS DESAFIOS Grupo de apoyo de salud mental con médicos licenciados Cada Miércoles 2:30 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala de curación</i> PINTAR Y BEBER Clase de pintar 8 de Octubre 4:30 PM – 7:00 PM <i>Para registrarse, comuníquese: (213)822-4116</i> <i>En persona, Sala de curación</i> BIEN ALIMENTADO = MENOS PLOMO FERIA DE RECURSOS 22 de Octubre 4:00 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> SANAR A TRAVÉS DEL COLOREADO Talleres seguros y de apoyo dirigidos por consejeros certificados en crisis 1, 8, 15, y 29 de Octubre 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</i>	DANZA AZTECA Sanacion a través de la danza Cada Jueves 5:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> JUEVES SABROSO Surtido de alimentos gratis 2 y 16 de Octubre 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i> FERIA DE RECURSOS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA Conéctate con organizaciones locales y proveedores de salud que ofrecen educación, recursos y apoyo sobre el cáncer de mama 16 de Octubre 12:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	SANACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE Promueve la sanación, el bienestar y el cambio interior a través del arte y la creatividad 3 y 17 de Octubre 11:00 AM – 12:30 PM <i>En persona, Sala CER</i>	TREN DE PENSAMIENTO Torneo de ajedrez escolar para niños de primaria y secundaria 4 de Octubre 10:00 AM – 2:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>