

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

February 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Monday 6:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> <i>Except, 02/16/26</i> CORE WORKSHOP <i>How to administer Naloxone during an opiate overdose</i> February 23rd 12:00 PM – 1:00 PM <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 1:15 PM – 1:45 PM <i>In-person, Healing Room</i> PUBLIC HEALTH TALKS: SOCIAL MEDIA SAFETY <i>Learn about the impacts of social media on wellbeing and tools to prevent harm.</i> February 17th 1:15 PM – 1:45 PM <i>To register contact Janay Ezekwe (323)949-1255, Virtual</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> BEADS & BONDING <i>Exploring mental health first aid awareness through bracelet making</i> February 11th 12:00 PM – 4:00 PM <i>In-person, CER Room</i> SELF-LOVE & MENTAL WELL-BEING <i>Create a personal affirmation box and explore simple ways to boost self-care and positivity.</i> February 25th 3:00 PM – 4:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook community members</i> February 25th 5:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> PBS FAMILY MATH & FEELINGS <i>Family workshops</i> February 4th, 11th, & 18th 5:00 PM – 6:00 PM <i>In-person, CER Room</i> HEALING THROUGH ART DOT <i>Feeling overwhelmed? Join us for a calming session of art dot by the letter.</i> February 11th, 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, CER Room</i>	CAFECITO CHATS <i>Join us as we discuss mental health topics and enjoy a cup of coffee</i> February 19th 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> February 5th & 19th 12:00 PM <i>*Until supplies last In-person, CER Room</i> AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Thursday 6:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	NO WORKSHOPS ARE SCHEDULED AT THE MOMENT

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Horario de Talleres Gratuitos

febrero 2026

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	JUEVES
DANZA AZTECA <i>Sanación a través de la danza</i> Cada Lunes 6:00 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Excepto, 02/16/26</i> TALLER VIRTUAL DE CORE <i>Cómo administrar naloxona durante una sobredosis de opiáceos</i> 23 de febrero 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 1:15 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> PBS MATEMÁTICAS Y SENTIMIENTOS EN FAMILIA <i>Talleres familiares</i> 4, 11, y 18 de febrero 5:00 PM – 6:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> SANACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE DOT <i>¿Te sientes abrumado? Únete a nosotros para una sesión relajante de arte punto por letra.</i> 11 de febrero 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</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> 11 de febrero 12:00 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	AMOR PROPIO Y BIENESTAR MENTAL <i>Crea una caja de afirmaciones personales y explora formas sencillas de impulsar el cuidado personal y la positividad.</i> 25 de febrero 3:00 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	DANZA AZTECA <i>Sanación a través de la danza</i> Cada Jueves 6:00 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> 19 de febrero 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i> JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 5 y 19 de febrero 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i>