

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center  
Free Workshop Schedule

**March 2026**

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>AZTEC DANCE</b> <i>Healing through dance</i> <b>Every Monday</b> <b>6:00 PM – 7:00 PM</b> <i>In-person, CER Room</i> <i>Except, 03/30/26</i></p>	<p><b>MINDFUL WALKS</b> <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> <b>Every Tuesday</b> <b>9:00 AM – 9:30 AM</b> <i>In-person, Meet in front of MLK</i></p> <p><b>MINDFUL MEDITATION</b> <b>Every Tuesday</b> <b>1:15 PM – 1:45 PM</b> <i>In-person, Healing Room</i></p> <p><b>PUBLIC HEALTH TALKS</b> <i>Nutrition 101</i> <b>March 24<sup>th</sup></b> <b>11:00 AM - 12:00 PM</b> <i>To register contact Janay Ezekwe</i> <i>(323)949-1255, Virtual</i></p>	<p><b>MINDFUL WALKS</b> <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> <b>Every Wednesday</b> <b>9:00 AM – 9:30 AM</b> <i>In-person, Meet in front of MLK</i></p> <p><b>NEW CHALLENGES</b> <i>Mental health support group with licensed clinicians</i> <b>Every Wednesday</b> <b>2:30 PM – 4:00 PM</b> <i>In-person, Healing Room</i></p> <p><b>PAINT &amp; SIP</b> <i>Canvas painting</i> <b>March 11<sup>th</sup></b> <b>4:30 PM – 7:00 PM</b> <i>To register contact: (213)822-4116</i> <i>In-person, CER Room</i></p> <p><b>BEADS &amp; BONDING</b> <i>Exploring mental health first aid awareness through bracelet making</i> <b>March 17<sup>th</sup></b> <b>12:00 PM – 4:00 PM</b> <i>In-person, CER Room</i></p> <p><b>HEALING HORIZONS</b> <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook community members</i> <b>March 25<sup>th</sup></b> <b>5:00 PM – 7:00 PM</b> <i>In-person, CER Room</i></p>	<p><b>CAFECITO CHATS</b> <i>Join us as we discuss mental health topics and enjoy a cup of coffee</i> <b>March 19th</b> <b>10:00 AM – 11:00 AM</b> <i>In-person, Healing Room</i></p> <p><b>TASTY THURSDAY</b> <i>FREE produce giveaway</i> <b>March 5<sup>th</sup> &amp; 19th</b> <b>12:00 PM</b> <i>*Until supplies last</i> <i>In-person, CER Room</i></p> <p><b>AZTEC DANCE</b> <i>Healing through dance</i> <b>Every Thursday</b> <b>6:00 PM – 7:00 PM</b> <i>In-person, CER Room</i></p>	<p><b>NO WORKSHOPS ARE SCHEDULED AT THE MOMENT</b></p>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center  
Horario de Talleres Gratuitos

**Marzo 2026**

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DANZA AZTECA</b> <i>Sanacion a través de la danza</i> <b>Cada Lunes</b> <b>6:00 PM – 7:00 PM</b> <i>En persona, Sala CER</i> <i>*Excepto, 03/30/26</i></p>	<p><b>CAMINATAS CONSCIENTES</b> <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación</i> <b>Cada Martes</b> <b>9:00 AM – 9:30 AM</b> <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i></p> <p><b>MEDITACIÓN CONSCIENTE</b> <b>Cada Martes</b> <b>1:15 PM – 1:45 PM</b> <i>En persona, Sala de curación</i></p>	<p><b>CAMINATAS CONSCIENTES</b> <i>Caminatas conscientes para aportar concentración y relajación</i> <b>Cada Miercoles</b> <b>9:00 AM – 9:30 AM</b> <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i></p> <p><b>PINTAR Y BEBER</b> <i>Clase de pintar</i> <b>11 de marzo</b> <b>4:30 PM – 7:00 PM</b> <i>En persona, Sala CER</i></p> <p><b>CUENTAS Y CONEXION</b> <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> <b>17 de marzo</b> <b>12:00 PM – 4:00 PM</b> <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p><b>DANZA AZTECA</b> <i>Sanacion a través de la danza</i> <b>Cada Jueves</b> <b>6:00 PM – 7:00 PM</b> <i>En persona, Sala CER</i></p> <p><b>CAFECITO CHARLAS</b> <i>Únete a nosotros mientras hablamos sobre temas de la salud mental y tomarnos un cafecito</i> <b>19 de marzo</b> <b>10:00 AM – 11:00 AM</b> <i>En persona, Sala de curación</i></p> <p><b>JUEVES SABROSO</b> <i>Surtido de alimentos gratis</i> <b>5 y 19 de marzo</b> <b>12:00 PM</b> <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i></p>	<p><b>NO HAY TALLERES PROGRAMADOS POR EL MOMENTO</b></p>