

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

July 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> BUBBLE THERAPY <i>Bubble therapy is a playful and mindful activity that uses the act of blowing bubbles to support emotional well-being</i> July 15th 2:00 PM – 3:30 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> July 9th 4:30 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i> HEALING HORIZONS <i>Provide trauma informed workshop for Willowbrook residents and surrounding communities</i> July 23rd 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> CAFECITO CHATS <i>Join us as we discuss mental health topics and enjoy a cup of coffee.</i> July 17th 9:00 AM – 10:00 AM <i>In-person, Healing Room</i> TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> July 3rd & 17th 12:00 PM *Until supplies last <i>In-person, CER Room</i> SLIME WORKSHOP <i>Enjoy a fun, hands-on experience where participants get to create their own unique slimes!</i> July 31st 2:00 PM – 3:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	HEALING THROUGH ART <i>Promotes healing, wellness, and change within through art and creativity</i> July 18th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i> FOUNDATIONS OF TRAUMA INFORMED CARE: RESPONDING TO TRAUMA <i>Discussing the impact of trauma on the brain, development behavior, and the meaning behind the behavior</i> July 25th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i>	TRAIN OF THOUGHT <i>Scholastic chess tournament grades K-12</i> July 5th 10:00 AM – 2:00 PM <i>In-person, CER Room</i>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Horario de Talleres Gratuitos

Julio 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	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>	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> 9 de julio 4:30 PM – 7:00 PM <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> CAFECITO CHARLAS <i>Únete a nosotros mientras hablamos sobre temas de la salud mental y tomarnos un cafecito</i> 17 de julio 9:00 AM – 10:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i> JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 3 y 17 de julio 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>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> 18 de julio 11:00 AM – 12:30PM <i>En persona, Sala CER</i> SPROUTS PARA PADRES Y CUIDADORES <i>Conozca a otros padres y cuidadores con niños pequeños</i> 11 de julio 11:00 AM - 12:30 PM <i>En persona, Sala CER</i>	TREN DE PENSAMIENTO <i>Torneo de ajedrez escolar para niños de primaria y secundaria</i> 5 de julio 10:00 AM – 2:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>