

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

December 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
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 1:15 PM – 1:45 PM <i>In-person, Healing Room</i> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Substance Use in Your Community</i> December 9th 9:30 AM – 10:30 AM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i> Affirmations Workshop <i>To foster balance, resilience, calm for the mind, and enhance self-worth.</i> December 16th 11:00 AM – 12:00 PM <i>In-person, Healing Room</i> BEADS & BONDING <i>Exploring mental health first aid awareness through bracelet making</i> December 16th 12:00 PM – 4:00 PM <i>In-person, Healing 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> <i>*Except, 12/24/25 & 12/31/25</i> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Recognizing and Responding to an Overdose with Naloxone</i> December 10th 9:30 AM – 10:30 AM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i> PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> December 10th 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> December 17th 5:00 PM – 7:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	TASTY THURSDAY <i>FREE produce giveaway</i> December 18th 12:00 PM <i>*Until supplies last</i> <i>In-person, CER Room</i> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Understanding the risk of Cannabis</i> December 11th 9:30 AM – 10:30 AM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i> CAFECITO CHATS <i>Join us as we discuss mental health topics and enjoy a cup of coffee</i> December 18th 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i>	NO WORKSHOPS ARE SCHEDULED AT THE MOMENT	TRAIN OF THOUGHT <i>Scholastic chess tournament grades K-12</i> December 6th 10:00 AM – 2:00 PM <i>In-person, CER Room</i>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Horario de Talleres Gratuitos

Diciembre 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	MIERCOLES	VIERNES	SABADO
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 1:15 PM – 1:45 PM <i>En persona, Sala de curación</i> TALLER DE AFFIRMACIONES <i>El equilibrio y la resiliencia, calman la mente y mejoran la autoestima</i> 16 de diciembre 11:00 AM – 12:00 PM <i>En persona, Sala de curación</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> 16 de diciembre 12:00 PM – 4:00 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> <i>*Excepto, 12/24/25 & 12/31/25</i> SANAR A TRAVÉS DEL COLOREADO <i>Talleres seguros y de apoyo dirigidos por consejeros certificados en crisis</i> 10 de diciembre 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</i> PINTAR Y BEBER <i>Clase de pintar</i> 10 de diciembre 4:30 PM – 7:00 PM <i>Para registrarse, comuníquese: (213)822-4116</i> <i>En persona, Sala CER</i> TALLER VIRTUAL DE CORE <i>Comprender los riesgos del consumo de cannabis</i> 17 de diciembre 9:30 AM – 10:30 AM <i>Para registrarse, comuníquese con Luis Rentería: 323-568-8188</i>	JUEVES SABROSO <i>Surtido de alimentos gratis</i> 18 de diciembre 12:00 PM <i>*Hasta agotar existencias</i> <i>En persona, Sala CER</i> TALLER VIRTUAL DE CORE <i>Adolescentes y el Vapeo</i> 18 de diciembre 9:30 AM – 10:30 AM <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> 18 de diciembre 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala de curación</i>	NO HAY TALLERES PROGRAMADOS EN ESTE MOMENTO	TREN DE PENSAMIENTO <i>Torneo de ajedrez escolar para niños de primaria y secundaria</i> 6 de diciembre 10:00 AM – 2:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>