

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Free Workshop Schedule

May 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
AZTEC DANCE <i>Healing through dance</i> Every Monday *Except, May 26th (Holiday) 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> May 12th 10:00 AM – 11:00 AM <i>In-person, Healing Room</i>	WALK IT OFF <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Tuesday 10:00 AM – 10:30 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> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Your teen and substance use</i> May 6th 10:00 AM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i> BEADS & BONDING <i>Exploring mental health first aid awareness through bracelet making</i> May 13th 4:00 PM – 8:00 PM <i>In-person, CER Room</i> TOTEBAG DECORATING WORKSHOP <i>Self-care</i> May 27th 4:30 PM – 6:00 PM <i>In-person, CER Room</i>	WALK IT OFF <i>Mindful walks to bring focus and calm</i> Every Wednesday 10:00 AM – 10:30 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> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>How to recognize and respond to an overdose by administering naloxone</i> May 7th 10:00 AM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i> PAINT & SIP <i>Canvas painting</i> May 14th 4:30 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> May 1st and May 15th 12:00 PM <i>*Until supplies last In-person, CER Room</i> VIRTUAL CORE WORKSHOP <i>Your teenager and vaping</i> May 8th 10:00 AM <i>To register contact Luis Renteria: 323-568-8188</i>	HEALING THROUGH ART <i>Promotes healing, wellness, and change within through art and creativity</i> May 2nd 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i> HELP ME GROW <i>This is safe space to gather, support other parents, share stories and experience, plus learn about important resources for child development or special health care needs</i> May 2nd 11:00 AM – 1:00PM <i>In-person, Healing Room</i> FOUNDATIONS OF TRAUMA INFORMED CARE <i>Introduction to the concept of trauma and its symptoms</i> May 9th 11:00 AM – 12:30PM <i>In-person, CER</i>	TRAIN OF THOUGHT <i>Scholastic chess tournament grades K-12</i> May 3rd 10:00 AM – 2:00 PM <i>In-person, CER Room</i> MENTAL WELLBEING <i>Sound bath healing session, therapeutic adult coloring, heart health and stress relief nutrition</i> May 10th 10:00 AM – 12:00 PM <i>In-person, CER Room</i>

MLK Community Healing and Trauma Prevention Center
Horario de Talleres Gratuitos

Mayo 2025

11833 S. Wilmington Ave., Los Angeles 90059

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DANZA AZTECA Sanacion a través de la danza Cada Lunes *Excepto, 26 de mayo (festivo) 5:30 PM – 7:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> YOGA CONSCIENTE Una práctica de autocuidado que conecta el cuerpo, la mente y el cuerpo. 12 de mayo 10:00 AM – 11:00 AM <i>En persona, Sala CER</i>	CAMINA PARA QUITAR LA PÉRDIDA Caminatas conscientes para concentrarse y calmarse Cada Martes 10:00 AM – 10:30 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> CUENTAS Y CONEXION 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. 13 de mayo 4:00 PM – 8:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> TALLER VIRTUAL DE CORE Cómo reconocer y responder ante una sobredosis administrando naloxona 20 de mayo 10:00 AM <i>Para registrarse, comuníquese con Luis Rentería: 323-568-8188</i> TALLER DE DECORACIÓN DE BOLSAS DE TELA Autocuidado 27 de mayo 4:30 PM – 6:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>	CAMINA PARA QUITAR LA PÉRDIDA Caminatas conscientes para concentrarse y calmarse Cada Miercoles 10:00 AM – 10:30 AM <i>Presencial, encuentro frente a MLK</i> NUEVOS DESAFIOS Grupo de apoyo de salud mental con médicos licenciados Cada Miercoles 2:30 PM – 4:00 PM <i>En persona, Sala de curación</i> PINTAR Y BEBER Clase de pintar 14 de mayo 4:30 PM – 7:00 PM <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 1 y 15 de mayo (El primero y tercer jueves) 12:00 PM *Hasta agotar existencias <i>En persona, Sala CER</i> TALLER VIRTUAL DE CORE Su hijo adolescente y el consumo desustancias 15 de mayo 10:00 AM <i>Para registrarse, comuníquese con Luis Rentería: 323-568-8188</i> TALLER VIRTUAL DE CORE Su adolescente y el vapeo 29 de mayo 10:00 AM <i>Para registrarse, comuníquese con Luis Rentería: 323-568-8188</i>	SANACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE Promueve la sanación, el bienestar y el cambio interior a través del arte y la creatividad 2 de mayo 11:00 AM – 12:30PM <i>En persona, Sala CER</i> HELP ME GROW LA CAFÉ DE PADRES Y FAMILIA Un espacio seguro para reunirse, apoyar a otros padres, compartir historia y experiencias, además de aprender sobre recursos importantes para el desarrollo infantil o las necesidades especiales de salud 2 de mayo 11:00 AM – 1:00PM <i>En persona, Sala HC</i> SPROUTS PARA PADRES Y CUIDADORES Conozca a otros padres y cuidadores con niños pequeños 16 de mayo 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 3 de mayo 10:00 AM – 2:00 PM <i>En persona, Sala CER</i> BIENESTAR MENTAL Sesión de sanación con baño de sonido, coloreado terapéutico para adultos, salud cardiovascular y nutrición para aliviar el estrés 10 de mayo 10:00 AM – 12:00 PM <i>En persona, Sala CER</i>