













Community Healing and Trauma Prevention Center

Schedule of FREE virtual community workshops

MONDAYS	TUESDAYS	WEDNESDAYS	THURSDAYS	FRIDAYS
<p>MINDFUL MEDITATION </p> <p>Every Mon., Wed., and Fri. 12:00 pm – 12:30 pm</p> <p><i>Learn mindfulness techniques.</i></p> <hr/> <p>CAFECITOS </p> <p>Every Monday 3:30 pm – 5:00 pm (323) 568-8732</p> <p><i>Talk with Healing Center staff.</i></p> <p>Join Skype Meeting</p> <hr/> <p>YOGA FOR EVERYONE </p> <p>Every Mon., Wed., and Fri. 6:00 pm – 7:00 pm</p> <p><i>Learn simple yoga techniques.</i></p> <p>Link: https://us04web.zoom.us/j/77424106659</p> <p>Meeting ID: 827 9685 8038 PASSWORD: YogaFit</p> <hr/> <p>WAZOBIA DANCE </p> <p>Every Monday 6:30 pm – 7:30 pm</p> <p><i>Healing through the art of Wazobia Dance.</i></p> <p>(310) 986-9500</p> <p>Link: https://zoom.us/j/6526791615</p> <p>Meeting ID: 652 67 91615 Password: WazobiaD</p>	<p>No activities scheduled.</p>	<p>ARTS & CRAFTS </p> <p>Every Wednesday 9:00 am- 11:00 am</p> <p><i>Sewing, embroidery, and more.</i></p> <p>(424) 224-8034</p> <hr/> <p>MINDFUL MEDITATION</p> <p>Every Mon., Wed., and Fri. 12:00 pm – 12:30 pm</p> <p><i>Learn mindfulness techniques.</i></p> <hr/> <p>NEW CHALLENGES </p> <p>Every Wednesday 2:00 – 3:30 pm</p> <p><i>Virtual support group led by licensed mental health clinicians. Covers topics such as trauma, depression, anxiety and resiliency.</i></p> <p><i>*Please note: session is for community members only*</i></p> <p>Join Skype Meeting</p> <hr/> <p>PAINT AND SIP </p> <p>5:00 pm - 7:00 pm July 8th</p> <p><i>Guided paint session. Seating is very limited. RSVP required.</i></p> <p>(323) 568-8761</p> <hr/> <p>YOGA FOR EVERYONE </p> <p>Every Mon., Wed., and Fri. 6:00 pm – 7:00 pm</p> <p><i>Learn simple yoga techniques.</i></p> <p>Link: https://us04web.zoom.us/j/77424106659</p> <p>Meeting ID: 827 9685 8038 PASSWORD: YogaFit</p>	<p>TASTY THURSDAYS </p> <p>Every 3rd Thursday July 16, 2020 12:00 pm- 1:00 pm</p> <p><i>Assortment of FREE groceries.</i></p>	<p>MINDFUL MEDITATION </p> <p>Every Mon., Wed., and Fri. 12:00 pm – 12:30 pm</p> <p><i>Learn mindfulness techniques.</i></p> <hr/> <p>PROJECT FATHERHOOD </p> <p>Every Friday 5:00 – 6:00 pm</p> <p><i>Open community forum for fathers.</i></p> <p>Call in number: 213-260-7604</p> <p>Zoom: https://zoom.us/j/146389665?pwd=UmZ0VG1NZHlrQ0dEbFY5emtydHl5Zz09</p> <hr/> <p>YOGA FOR EVERYONE </p> <p>Every Mon., Wed., and Fri. 6:00 pm – 7:00 pm</p> <p><i>Learn simple yoga techniques.</i></p> <p>Link: https://us04web.zoom.us/j/77424106659</p> <p>Meeting ID: 827 9685 8038 PASSWORD: YogaFit</p>

Please note:

Due to COVID-19, some events have been postponed until further notice.



= events by phone or video



= events in-person with limited seats (maximum 5-10 persons)

MLK Jr. Center for Public Health:













Phone: (323) 568-8732

Email: MLKHealingCenter@ph.lacounty.gov


July 2020


Centro Comunitario De Sanación Y Prevención De Trauma MLK

Calendario de talleres comunitarios virtuales **GRATUITOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Lunes, Miércoles y Viernes 12:00 pm – 12:30 pm  <i>Aprende técnicas simples de meditación consciente</i></p> <hr/> <p>CAFECITOS  Cada Lunes 3:30 pm – 5:00 pm (323) 568-8732 <i>Hable con el personal del Centro de Sanación. Unirse Skype Meeting</i></p> <hr/> <p>YOGA PARA TODOS  Cada Lunes, Miercoles y Viernes 6:00 pm – 7:00 pm <i>Aprende técnicas simples de yoga.</i> Enlace: https://us04web.zoom.us/j/77424106659 Reunión ID: 827 9685 8038 Contraseña: YogaFit</p> <hr/> <p>DANZA WAZOBIA (Baile Africano)  Cada Lunes 6:30 pm – 7:30 pm <i>Arte para la sanación a través de la danza Wazobia.</i> (310) 986-9500 Enlace: https://zoom.us/j/6526791615 Reunión ID: 652 67 91615 Contraseña: WazobiaD</p>	<p>No hay actividades programadas.</p>	<p>ARTES Y MANUALIDADES Cada Miércoles 9:00 am-11:00 am  <i>Costura, bordados y mucho más.</i> (424) 224-8034</p> <hr/> <p>Meditación Consciente Cada Lunes, Miércoles y Viernes 12:00 pm – 12:30 pm <i>Aprende técnicas simples de meditación consciente.</i></p> <hr/> <p>NUEVOS DESAFIOS  Cada Miercoles 2:00 – 3:30 pm <i>Grupo de apoyo virtual dirigido por clínicos con licencia en salud mental. Cubre una variedad de temas. *AVISO: Este grupo es solo para miembros de la comunidad*</i> Unirse Skype Meeting; 310-668-5042</p> <hr/> <p>PINTAR Y BEBER  5:00 pm - 7:00 pm 8 de Julio <i>Sesión de pintura guiada. Los asientos son limitados, reserve</i> (323) 568-8761</p> <hr/> <p>YOGA PARA TODOS  Cada Lunes, Miercoles y Viernes 6:00 pm – 7:00 pm <i>Aprende técnicas simples de yoga.</i> Enlace: https://us04web.zoom.us/j/77424106659 Reunión ID: 827 9685 8038 Contraseña: YogaFit</p>	<p>JUEVES SABROSOS  Cada tercero Jueves Junio 18, 2020 11:30 – 12:30pm <i>Surtido de comestibles GRATIS</i></p>	<p>MEDITACIÓN CONSCIENTE Cada Lunes, Miércoles y Viernes 12:00 pm – 12:30 pm  <i>Aprende técnicas simples de meditación consciente.</i></p> <hr/> <p>PROYECTO PADRE  Cada Viernes 5:00 – 6:00 pm <i>Foro comunitario abierto para padres.</i> Llamar a: 213-260-7604</p> <hr/> <p>YOGA PARA TODOS  Cada Lunes, Miercoles y Viernes 6:00 pm – 7:00 pm <i>Aprende técnicas simples de yoga.</i> Enlace: https://us04web.zoom.us/j/77424106659 Reunión ID: 827 9685 8038 Contraseña: YogaFit</p>

Tenga en cuenta:
Debido a COVID-19, algunos eventos han sido pospuestos hasta nuevo aviso.

 = eventos por teléfono o video

 =eventos en persona con asientos (máximo 5-10 personas)