



CIHUAPACTLI  
COLLECTIVE

# Talking Circles

## TONALPAHQUI CÍRCULO

Circulo is a safe and communal space where we can share what is weighing heavy in our hearts and receive support from our community. Registration required.

### **Mondays in Person**

6:00pm-8:00pm in South Phoenix  
English: Every Monday

### **Thursdays on Zoom**

6:00pm-8:00pm MST/AZ  
English: Every 1st Thursday  
Spanish: Every 2nd Thursday

---

## SUPPORTING THE HELPER

This trauma informed circle holds space & supports the release of our collective burden from witnessing violence from ICE raids in our community & dealing with the psychological impacts. Registration required.

### **3rd Thursday**

English on Zoom  
6:00pm - 8:00pm MST/AZ

### **4th Thursday**

Spanish on Zoom  
6:00pm - 8:00pm MST/AZ

---

## WELLBRIETY

This space supports those on a path of sobriety to go beyond recovery and commit to a life of wellness and healing every day. - Walk in welcome

### **Every 3rd Wednesday**

Only in English in Person  
6:00pm - 8:00pm in South Phoenix

---

## LEADERS ARE HUMANS TOO

As community leaders, we also need a space to care for ourselves during challenging times. We invite you to join our supportive talking circle for reflection and connection. Registration required.

### **Every 2nd Wednesday**

Only in English in Person  
3:30pm - 5:30pm in South Phoenix





**CIHUAPACTLI  
COLLECTIVE**

# Talking Circles

## Tonalpahqui Community Mental Health Program

Our talking circles are one of the leading components of the Tonalpahqui Mental Health Support Program. This program was designed to help restore the balance between the heart, head, and soul for individuals, their families, and our community. Our talking circles are instrumental to this healing process as conversation has always been one of the oldest, indigenous formations aimed at community healing.

### **TO REGISTER**

Fill out our form  
[bit.ly/tonalpahquiform](http://bit.ly/tonalpahquiform)

### **FOR MORE INFORMATION**

Visit our website  
[cihuapactlicollective.org/tonalpahqui](http://cihuapactlicollective.org/tonalpahqui)

### **FOR QUESTIONS**

Please contact  
[tonalpahqui@cihuapactlicollective.org](mailto:tonalpahqui@cihuapactlicollective.org)





CIHUAPACTLI  
COLLECTIVE

# Círculos de Plática

## CÍRCULO TONALPAHQUI

Círculo es un espacio seguro y comunitario donde podemos compartir lo que nos pesa en el corazón y recibir el apoyo de nuestra comunidad. - Se requiere registro

### Lunes en Person

6:00pm-8:00pm en Sur Phoenix  
Inglés: Cada Lunes

### Jueves en Zoom

6:00pm-8:00pm MST/AZ  
Inglés: Cada 1er Jueves  
Español: Cada 2o Jueves

---

## APOYANDO EL AYUDANTE

Este círculo informado sobre el trauma guarda espacio y apoya la liberación de nuestra carga colectiva por presenciar la violencia de las redadas de ICE en nuestra comunidad y ayuda lidiar con los impactos psicológicos. - Se requiere registro.

### 3er Jueves

Inglés en Zoom  
6:00pm - 8:00pm MST/AZ

### 4to Jueves

Español en Zoom  
6:00pm - 8:00pm MST/AZ

---

## BIENESTAR

Este espacio apoya a quienes están en un camino de sobriedad para ir más allá de la recuperación y comprometerse con una vida de bienestar y sanación todos los días. - Bienvenidos sin registrarse

### Cada 3er Miercoles

Solo en Inglés en persona  
6:00pm - 8:00pm en Sur Phoenix

---

## LOS LÍDERES TAMBIÉN

### SON HUMANOS

Como líderes comunitarios, también necesitamos un espacio para cuidarnos durante tiempos difíciles. Lo invitamos a unirse a nuestro círculo de conversación de apoyo para reflexionar y conectarse. Se requiere registro

### 2do miércoles

Solo en Inglés en persona  
3:30pm - 5:30pm en Sur Phoenix





CIHUAPACTLI  
COLLECTIVE

# Círculos de Platica

## Programa Comunitario de Salud Mental Tonalpahqui

Nuestros círculos de conversación son uno de los componentes principales del Programa de Apoyo a la Salud Mental de Tonalpahqui. Este programa fue diseñado para ayudar a restablecer el equilibrio entre el corazón, la mente y el alma de las personas, sus familias y nuestra comunidad. Nuestros círculos de conversación son fundamentales para este proceso de sanación, ya que la conversación siempre ha sido una de las formaciones indígenas más antiguas destinadas a la sanación comunitaria.

### PARA REGISTRARSE

Llene la forma  
[bit.ly/tonalpahquiform](http://bit.ly/tonalpahquiform)

### PARA MÁS INFORMACIÓN

Visité nuestra pagina web  
[cihuapactlicollective.org/tonalpahqui](http://cihuapactlicollective.org/tonalpahqui)

### SI TIENE PREGUNTAS

Porfavor contacte  
[tonalpahqui@cihuapactlicollective.org](mailto:tonalpahqui@cihuapactlicollective.org)

