



Blwyddyn 1 / Year 1
Gweithgaredd Iechyd, Lles ac Ymwybyddiaeth Gofalgar.
Health, Wellbeing and Care Awareness Activity
Dydd Mercher / Wednesday
15.00 – 16.00
Archebwch drwy / Book via
Dolen wedi derbyn drwy destun
Text received for Forms link

Gweithgareddau / Activities:

- Ioga/Yoga
- Myfyrdod/Meditation
- Sumba/Zumba
- Stratagaethau tawelu/ Calming strategies
- Bwyta'n iach byw yn iach/ How to live a healthy lifestyle
- Teithiau cerdded synhwyraidd/ Sensory walks
- Gemau i annog lles emosiynol corfforol a chymdeithasol/Games to encourage physical, emotional and social wellbeing.

