



The Body Hotel

Symud Hunan-Drugareddog

Cynllun Llesiant Staff

Eich amser chi. Wedi'i ail-ddiffinio.

Mae'r gweithdai **yn rhad ac am ddim ar gyfer unrhyw un** sy'n gweithio i GIG Cymru yn y sector **iechyd a gofal cymdeithasol**.

Rydym yn arbennig o frwd i annog cyfranogwyr sy'n dod yn ôl i'r gwaith wedi cyfnod o seibiant neu sy'n ystyried gadael eu gwaith ac eisiau lle cadarnhaol i gefnogi'r trawsnewid hwn.



Symud Cwtsh Cinio

Gweithgareddau Symud Byr i Egnïo a Dadflino

Cymerwch egwyl fer ar gyfer eich hunan yn ystod eich amser cinio er mwyn egnïo a dadflino gyda gweithgaredd ar-lein cyflym dan arweiniad arbenigwr symud.

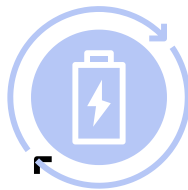
Gallwch drio rhagflas o gynllun llesiant newydd The Body Hotel ar gyfer cydweithwyr, galwch heibio a pamprwch eich hun, mynegwch eich hun a'ch creadigrwydd! Mae yna thema wahanol i bob sesiwn. Gallwch hyd yn oed gael eich cydweithwyr yn eich tîm yn rhan o weithgaredd grŵp gyda'ch gilydd!

Amser cinio d.Mercher pob pythefnos Arlein trwy Gwella

Amser: Slot 1 @12:00-12:20
Slot 2 @12:30-12:50

Dyddiadau: 5 Ebrill, 3 Mai, 17 Mai, 31 Mai, 14 Mehefin, 28 Mehefin, 12 Gorffennaf, 26 Gorffennaf, 9 Awst, 23 Awst
*Dim sesiwn ar 19 Ebrill

Archebwch



Ail-godi yn y Lolfa Symud

Symud, Dadlwytho & Ail-gysylltu gyda'r nos

Dyma le i ailgodi ac ailgysylltu â ni'n hunain gyda'r nos. Byddwch yn dysgu sgiliau ac arferion sy'n atal gorlwytho eich hun ac yn adeiladu cysylltiadau cadarnhaol gan ddefnyddio dawns a symudiadau.

Byddwn yn symud ac yn myfyrio mewn amgylchedd diogel, gyda'r nod o ddatgymalu, trawsnewid, meithrin a chael hwyl drwy weithgareddau deinamig y gallwch eu teilwra i'ch lefel eich hun. Dim angen profiad blaenorol.

Nosweithiau Mercher pob pythefnos Arlein trwy Zoom

Hyd: 75 munud
Amser: 18:00-19:15h

Dyddiadau: 12 Ebrill, 26 Ebrill, 10 Mai, 24 Mai, 7 Mehefin, 21 Mehefin, 5 Gorffennaf, 19 Gorff, 2 Awst, 16 Awst, 30 Awst, 13 Medi

Archebwch



Man Hunan-Drugareddog

Symud er lles dwys, wyneb-yn-wyneb

Yn y gweithdy dwys hwn, byddwn yn dyfnhau ein hymarfer symud ac yn mwynhau cael seibiant o fywyd bob dydd a gwirio ein cyrff.

Byddwch yn dysgu mwy am ddawns a symudiad fel arf ar gyfer ein lles, ac yn myfyrio ar sut y gallwn feithrin ac ail-lenwi ein hunain, mwynhau cysylltu ag eraill wyneb-yn-wyneb, ac ail-ymgysylltu â chwarae a chreadigrwydd.

Sadrynau pob 5-6 wythnos

Hyd: 3 awr, wyneb-yn-wyneb
Place: Pencadlys AaGIC neu Atriwm PDC
Time: 10-13h

Dyddiadau:

29 Ebrill,
3 Mehefin,
8 Gorffennaf,
12 Awst,
23 Medi

Archebwch



Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

ARIENNIR GAN
Y LOTERI
LOTTERY FUNDED



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Addysg a Gwella Iechyd
Cymru (AaGIC)
Health Education and
Improvement Wales (HEIW)