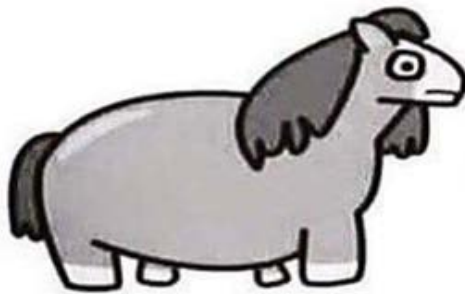


Poeni am “ASD”?

Teimlo o dan straen?

Cyn Yoga

Ar ôl Yoga



**Mae gwahoddiad i rieni plant gyda ASD i ddod i roi tro ar Yoga (& rhieni/gwarchodwyr plant sy'n disgwyl am asesiad ASD) – am ddim!
..... *Paned a sgwrs i drafod pryderon gyda rhieni eraill a gweithiwr proffesiynol perthnasol i ddilyn***

Mae Yoga yn helpu chi reoli straen, pryder ac iselder trwy deimlo'n well yn eich corff.

Bydd 2 sesiwn blasu Yoga ym mis Medi 2018:

Sesiwn 1 – Dydd Iau Medi 13, 9.15-10.30 y/b (Yoga yn unig)

Sesiwn 2 – Dydd Iau Medi 20, 9.45-11.45 y/b (Yoga a sgwrs)

Mi fydd yno sesiynau Yoga wythnosol o Fis Tachwedd 2018 ymlaen:

Canolfan Ebeneser, Stryd y Bont, Llangefni, Ynys Môn, LL77 7PN **bob bore Dydd Iau 9:45 – 11:45 y/b** (hyblyg).

Cychwyn Tachwedd 8fed hyd at Ragfyr 20fed, 2018 yn ystod tymor yr ysgol.
Bydd adnoddau ar gael, gwisgwch ddillad llac.

Dewch draw neu cysylltwch: 01248 388764
Croeso i bawb, pob oedran, maint a gallu ☺