

# Taith Ymwybyddiaeth Ofalgar Sain Ffagan St Fagans Mindful Tour



## Archwiliwch Erddi Castell Sain Ffagan Gair o gyngor

Ar y daith, cymerwch amser i werthfawrogi'r amgylchedd o'ch cwmpas. Os yw'n ddiogel, stopiwch er mwyn archwilio'ch synhwyrau. Os ydych chi'n teimlo'n gyffyrddus, ceisiwch gau'ch llygaid er mwyn canolbwyntio ar y synhwyrau eraill.

Ffordd o ganolbwyntio ar yr eiliad yw ymwybyddiaeth ofalgar. Mae'n naturiol i'n meddyliau grwydro. Nid clirio eich meddwl yn llwyr yw'r pwrpas. Os yw eich meddwl yn crwydro, ceisiwch sylwi ar hyn a dod nôl i ganolbwyntioar eich synhwyrau. Efallai bydd eich meddwl yn crwydro sawl gwaith. Ceisiwch sylwi ar hyn heb feirniadu, a dod nôl at eich synhwyrau.

## Explore St Fagans Castle Gardens Mindful Tips

Whilst on the tour spend some time taking in your surroundings. Where it is safe to do so, stop and explore your senses. If you feel comfortable to do so, try closing your eyes to focus on your other senses.

Mindfulness is about being in the moment. It is natural for our minds to wander. Mindfulness is not about clearing our mind completely. If you find your mind has wandered, notice this and return to focusing on your senses. Your mind may wander several times. Each time notice this without judging and return to focusing on your senses.



# Taith Ymwybyddiaeth Ofalgar Sain Ffagan St Fagans Mindful Tour



## Archwilio'r Tymhorau Gair o gyngor

Mae'r gerddi'n rhai tymhorol felly ni fydd pob dim i'w weld drwy'r amser. Defnyddiwch y cyfle i ganolbwyntio ar beth sydd yno. Ar wahanol adegau o'r flwyddyn byddwch yn sylwi ar wahanol blanhigion ac adar. Yn yr hydref gallech ganolbwyntio ar liw'r dail. Yn y gaeaf gallech ganolbwyntio ar siapiau'r canghennau.



## Explore the Seasons Mindful Tips

As the gardens are seasonal there will be times when there appears to be less on display. Use the opportunity to concentrate on what is there. At different times of year you will notice different plants and birds. In the autumn you could focus on the colour of the leaves. In winter you could focus on the shapes of the branches.

### Edrych

Edrychwch o'ch cwmpas. Beth allwch chi weld? Pa siapau, lliwiau a phatrymau ydych chi'n weld? Ydych chi'n adnabod unrhyw blanhigion, anifeiliaid neu adeiladau?



### Look

Look around you. What can you see? What shapes, colours and patterns do you see? Do you recognise any plants, animals or buildings?

### Gwranddo

Beth allwch chi glywed? Ceisiwch beidio barnu'r synau, ond cymerwch sylw o'r hyn ydych chi'n glywed.



### Listen

What can you hear? Try not to judge the sounds, but notice what you can hear.

### Cyffwrdd

Gafaelwch yn ofalus mewn wal neu risgl coeden. Sut mae'n teimlo?



### Touch

Carefully touch a wall or tree's bark. How does it feel?

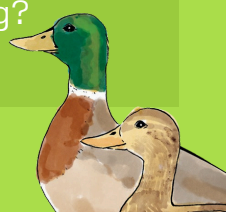
### Arogli

Beth allwch chi arogli? Yw'r arogleuon yn eich atgoffa o unrhyw beth?



### Smell


What can you smell? Do the smells remind you of any thing?




Allwedd – Key

Llwybr heb risiau  
Route without steps

Mannau serth  
Gradient on route

 Gwrandio | Listen

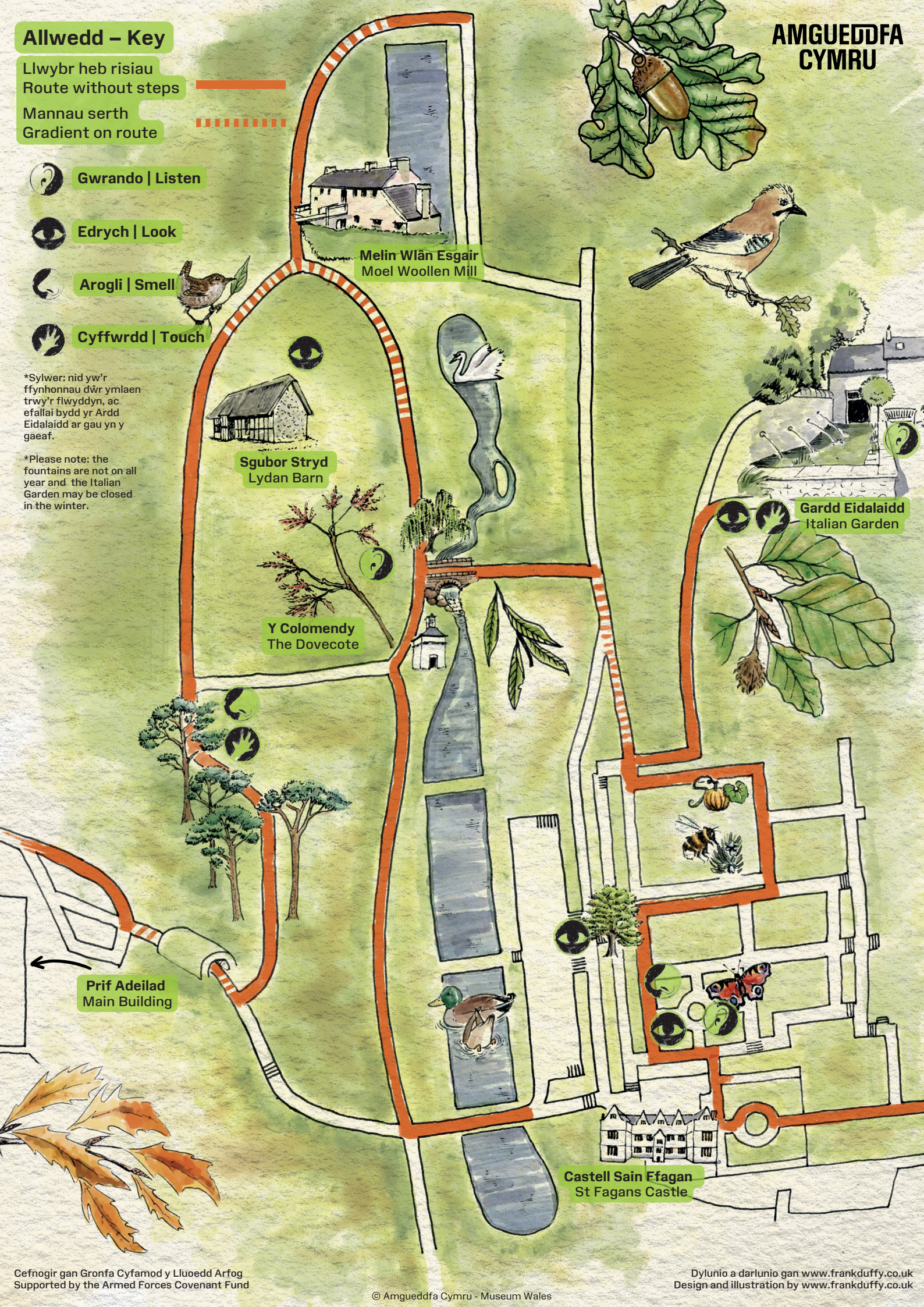
 Edrych | Look

 Arogli | Smell

 Cyffwrdd | Touch

\*Sylwer: nid yw'r ffynhonnau dŵr ymlaen trwy'r flwyddyn, ac efallai bydd yr Ardd Eidalaidd ar gau yn y gaeaf.

\*Please note: the fountains are not on all year and the Italian Garden may be closed in the winter.



Melin Wlân Esgair  
Moel Woollen Mill

Sgubor Stryd  
Lydan Barn

Y Colomendy  
The Dovecote

Prif Adeilad  
Main Building

Castell Sain Ffagan  
St Fagans Castle

Gardd Eidalaidd  
Italian Garden