



**CREU SOLO, GYDA'N GILYDD
Y Plas, Plas Grounds, Pentrerhedyn St,
Machynlleth
Cymru
SY20 8DL**

Gall gwneud SOLO fod yn ffordd hyfryd o gwrdd â ni'n hunain a dadorchuddio'r hyn a allai fod yn bwysig yn greadigol ar hyn o bryd. Beth allai fod angen ei fynegi, ei dreulio, ei daflu, ei drawsnewid.

Gall gwneud gwaith unigol fod yn ymholiad gwych. Mae ychydig yn debyg i fyw gyda dieithryn rydych chi'n dod i adnabod yn agos dros amser, dysgu oddi wrtho ac yn cael eich newid rywsut er gwell trwy'r weithred o'u cyfarfod. Mae gwneud unawd yn ffordd arall o gyfarch ein hunain gyda rhai o'r themâu creadigol dyfnach sy'n treiddio trwy wead ein bywydau.

Mae'r syniad yn syml, rydyn ni'n cymryd blwyddyn i deithio gyda'n gilydd i wneud ein unawd ein hunain.

Mae'n fath o fydwreigiaeth syniad o'r beichiogi hyd at enedigaeth syniad creadigol, ac ar gyfer hynny mae angen cefnogaeth ar gymuned y gallwn bwysu arni tra ein bod yn mynd ar goll ar y ffordd.

Felly byddwn yn cwrdd fel grŵp yn bersonol ac weithiau ar-lein ac yn cymryd amser i edrych ar ffyrdd o wrando'n ddwfn ar ein diddordebau. Byddwn yn cefnogi ein gilydd i ddatgelu edau ein gwaith.

Mi fyddwn yn darganfod fydd wrth dawnsio'r cwestiynau sy'n deillio on dychymg. Yr argraffiadau synnwyr, darnau breuddwydiol o rywbeth niwlog sydd am ryw reswm yn parhau i ddychwelyd , mor bwysig. Rhan bwysig o unrhyw broses greadigol yw sut rydyn ni'n ffurfio' ein creadigrwydd neu hyd yn oed ddod i'w adnabod ychydig yn well a pha gyfrwng celf sy'n mynegi'r teimlad hwnnw orau ac yn dod ag ef allan i'r byd.

Wrth i ni deithio ar hyd unrhyw broses greadigol, rydyn ni'n cael dod ar draws ein hunain yn yr ecstasi ac yn y frwydr gyffredin bob dydd o geisio dilyn ein greddf. Y rheswm ei bod y roses bron yn flwyddyn ac nid wythnos yw bod rhywbeth yn digwydd pan rydyn ni'n byw gyda phroses o wneud am flwyddyn. Mae'n ymrwymiad, yn bennaf i ni'n hunain i dynnu sylw at yr hyn a allai fod yn bwysig.

Mewn ffordd efallai nad yw'r hyn sydd 'y peth ar y diwedd' mor bwysig â hynny, neu fe all fod mewn gwirionedd, ond bydd y ffordd rydyn ni'n byw ochr yn ochr â'n chwilfrydedd â beth bynnag sy'n dod i'r amlwg yn broses pwysig beth bynnag fydd yn digwydd yn y diwedd.

Byddaf yn arwain cyfres o weithdai sy'n cael y corff a'r dychymyg mewn lle sy'n agored i dderbyn yr hyn sydd eisoes yno.

Fy synnwyr yn aml yw bod syniad ynom ni, fel mewn trwmgwsg, yn aros yn ysgafn i gael ei ddeffro. Ein gwaith fydd hynny, deffro ein llais creadigol a dod ag ef i'r awyr agored.

Bydd y broses ar agor i hyd at 6-8 o bobl, mwy efallai, fel y gallwn ddod i adnabod ein gilydd a chael cynhwysydd da o gefnogaeth ac anogaeth yn ein darganfyddiad ein hunain.

Fe'ch anogir, os hoffech gysylltu ag eraill ar y ffordd a chynnig a derbyn cefnogaeth dros y ffôn neu ambell lythyr yn ystod y flwyddyn.

Ni fydd unrhyw un yn gweithio'r un peth, yn teimlo'r un peth, nac yn rhannu'r un gor-alwedigaeth ond bydd "mynd yn unigol" gyda'n gilydd 'yn caniatáu dyfnder a chefnogaeth a all fod yn anodd dod o hyd iddo ar ben eich hun.

Mae 'Going Solo TOGETHER' yn broses gwneud solo blwyddyn sy'n digwydd mewn dau fformat.

Mae 4 gweithdy penwythnos ac 1 penwythnos o rannu ein gwaith ar ddiwedd y broses.

Mae dosbarthiadau wythnosol ar-lein Cyswllt / Connect ar agor i'r cyhoedd a'r rhai sy'n cymryd rhan yn y Broses blwyddyn o hyd. Mae'r sesiynau hyn yn ddewisol a gallant fod yn ffordd ddefnyddiol i rai fel pwls ochr yn ochr weithiau.

Un o brif egwyddorion y cynnig hwn yw cael amser da, er nad yw hynny'n ofyniad, pwysleisir bod pleser a chwilfrydedd yn un o brif egwyddorion trefniadol arferion coreograffig sydd ar gael.

5 penwythnos yn 2022 DYDD SADWRN A SUL

**CHWEFROR 19eg a'r 20fed,
EBRILL: 2 a 3ydd,
GORFFENNAF: 9fed a 10fed,
MEDI, 24ain a 25ain,
TACHWEDD: 5ed a 6ed: 2022**

Bydd y dyddiau'n rhedeg rhwng 9.30 -4.30

9.30 - 11.00 dosbarth bore

Egwyl

11.30- 1pm gweithdy 1

1-2 CINIO

2- 4 yh gweithdy 2 (yn yr awyr agored / dan do)

4-4.30 Myfyrio a chau

Am fwy o wybodaeth Cysylltwch â cai

caitomos@me.com

Rhestr llety lleol ar gael:

Mae dosbarthiadau ar-lein Cystran trwy Symud.cymru hefyd ar gael i ymuno ar gyfer y rhai a allai fod â diddordeb mewn galw heibio. ‘

1 LLE BURSARY AM DDIM - E-BOST (y cyntaf i'r felin gaiff falu)

caitomos@me.com

Mae yna 3 haen ariannol i'r rhai sy'n cymryd rhan ddewis pa haen maen nhw'n teimlo y gallan nhw ei fforddio.

TIER 1: £ 550

TIER 2: £ 650

TIER 3: £ 750