

Rhaglen  
Hyfforddiant  
Cymru Gyfan | Dawns  
Dance | Wales Wide  
Training  
Programme



# Cai Tomos: Cymorth Ymarfer Creadigol Astudiaeth Achos



## Cyflwyniad

Nod y Rhaglen Hyfforddi Cymru Gyfan (WWTP) yw ysbrydoli a chynnal dawns gymunedol yng Nghymru drwy ddarparu hyfforddiant mewn modd strategol, sy'n ymateb i anghenion y sector. Mae WWTP yn ymateb i anghenion y sector ac yn bennaf yn rhaglen hyfforddi i'r rheini sy'n gweithio mewn dawns ledled Cymru. Mae'n cael ei rheoli gan Rubicon Dance ac yn creu a chysylltu rhwydwaith o 22 o sefydliadau a 380 o unigolion sy'n gweithio gyda'i gilydd i gefnogi hyfforddiant a datblygiad proffesiynol i'r sector dawns gymunedol ledled Cymru. Cefnogir y rhaglen drwy Gyngor Celfyddydau Cymru.

Sefydlwyd y WWTP yn 2013 gyda saith mudiad dawns gymunedol fel partneriaid. Ar ddechrau 2023, mae yna 22 o bartneriaid sy'n cynnwys nid yn unig mudiadau dawns gymunedol, ond hefyd lleoliadau, prifysgolion a chwmnïau cenedlaethol o bob rhan o Gymru gan gynnwys Powys, Caerfyrddin, Rhondda Cynon Taf, Caernarfon, Bro Morgannwg, Casnewydd, Sir Fynwy, Ceredigion, Caerdydd, Llanelli a Sir y Fflint. Dechreuodd y WWTP gyda phedwar llinyn yn 2013 a nawr mae 17 llinyn, rhai ohonynt wedi'u sefydlu mewn ymateb i anghenion a'u datblygu drwy'r pandemig.

Mae ymchwil, gwerthuso ac ymgynghori parhaus wedi parhau i amlygu galw cryf am raglen hyfforddi sy'n ymateb i anghenion strategol y sector. Yn bennaf darparwyd y rhaglen drwy ddiwrnodau DPP bob tymor ledled Cymru a gynhaliwyd gan bartneriaid WWTP. Ond, wrth i'r pandemig gyrraedd ym mis Mawrth 2020, addaswyd pob llinyn o'r WWTP i gwrdd â'r cyfyngiadau ac anghenion uniongyrchol. Roedd y gwaith gyda Cai Tomos yn ymateb uniongyrchol i'r ynysu a dryswch oedd yn wynebu'r sector dawns llawrydd wrth i'r pandemig gau popeth ac wrth i'r cyfnod clo ddechrau yn 2020. Mae wedi esblygu a datblygu i gwrdd ag anghenion sy'n parhau i newid wrth inni ddechrau dod allan o'r pandemig ac wedi dod yn un o'r rhannau mwyaf gwerthfawr yn y WWTP.

### Yr Artist; Cai Tomos

Mae Cai yn artist dawns stryd a seicotherapydd celf. Mae wedi gweithio yn genedlaethol ac yn rhyngwladol fel dawnsiwr, coreograffydd a chyfarwyddwr symudiad. Mae wedi cyflwyno ei waith mewn gwyliau yn Ne America, Sbaen a thir mawr Ewrop. Mae ei waith yn canolbwyntio ar ymarfer cyfranogol a hwyluso gwaith celfyddydau ac iechyd gyda phobl o bob oedran mewn lleoliadau theatr, tai gofal ac ysbytai. Mae ei waith yn cael ei ddylanwadu gan ei ddiddordeb yn yr agweddau seicogymdeithasol a seicolegol sy'n ymwneud â dawns a dawnsio; mae hyn yn cynnwys perfformiad a gosodwaith. Mae'n gweithio o fewn y maes dawns, perfformiad, addysg, iechyd meddwl a chelfyddydau cymunedol yn y DU. Mae ei waith wedi'i ymwreiddio'n ddwfn yn archwilio syniadau o le, cof a'r corff gan gyfeirio at y straeon personol a chyfunol y mae'r corff yn eu dal. Mae'n rhedeg Cwmni Perfformio i Bobl Hŷn (CAIN) yng ngogledd Cymru ac yn dysgu gweithdai yn y DU a thramor. Mae ymarferion byrffyr wedi'u seilio ar y corff wrth galon ei waith. Mae ei ymarfer yn ymwneud ag archwilio dychymyg fel agwedd allweddol i gynhyrchu ein dawnsiau. Mae'n artist dawns preswyl yn Ysbyty Chelsea a Westminster, Llundain, ac yn artist gydag Entelechy Arts.

## Y Rhaglen

<p><b>Hydref i Ragfyr 2020</b> <b>Sesiynau Cymorth Ymarfer Creadigol</b> Mynychodd 12 unigolyn 5 sesiwn grŵp Roedd cyfanswm o 20 o bresenoldebau Mynychodd 8 ymarferydd x2 sesiwn</p>
<p><b>Ionawr – Ebrill 2023</b> <b>Sesiynau Un i Un</b> 4 sesiwn</p>

<p><b>Mawrth – Mehefin 2021</b> <b>Sesiynau Cymorth Ymarfer Creadigol</b> Mynychodd 13 unigolyn 4 sesiwn grŵp Roedd cyfanswm o 19 o bresenoldebau Mynychodd 5 ymarferydd x2 sesiwn</p>
<p><b>Gorffennaf – Rhagfyr 2022</b> <b>Sesiynau Cymorth Ymarfer Creadigol</b> Mynychodd 3 unigolyn 1 sesiwn grŵp <b>Sesiynau Un i Un</b> Trefnwyd 8 sesiwn un i un</p>

Yn ogystal â hyn cynigwyd 3 Sesiwn Symudiad Rhithiol yn Hydref 2020 a mynychodd 30 o bobl.

### Elfennau'r Rhaglen

*Roedd **Sesiynau Symudiad Rhithiol** ar agor i bawb sy'n chwilfrydig am ddysgu gan eu cyrff a'u dychymyg eu hunain gyda sylw chwareus ac ysgafn. Mae yna ryddhad cynhenid sy'n dod mewn symudiad wrth inni ddechrau cynhyrchu, ac yn ymddiried yn ein dawns ein hun. Mae'r gweithdai yn canolbwyntio ar y prosesau sy'n cefnogi deialogau rhwng yr hyn rydyn ni'n ei deimlo a'n dychymyg. Yn y bôn mae'r gweithdai yn gyfle i symud gyda'n gilydd gan wrando ar yr hyn sydd am symud ynom ni. I'r rhai ohonom ni sy'n hwyluso pobl eraill i ddarganfod eu mynegiad eu hunain, pleser d ac iechyd, weithiau gallwn ni gollu golwg ar bwysigrwydd cysylltu â hynny ynom ni ein hun. Arweinir cyfranogwyr y gweithdai drwy gyfres o wahoddiadau, sy'n ein cefnogi ni i gysylltu â'r hyn sy'n teimlo'n dda yn ein corff sy'n dawnsio, a sut ydyn ni'n rhoi sylw yn greadigol i'r ddawns sy'n datblygu o foment i foment.*

*Roedd **Sesiynau Cymorth Ymarfer Creadigol** yn elfen newydd i WWTP a rhywbeth rydyn n'n teimlo y dylen ni fod yn cynnig i ymarferwyr dawns, y mae llawer ohonynt wedi cael eu heffeithio'n sylweddol gan COVID-19 trwy ynysu, colli incwm a sefyllfa gwaith. Daeth adborth am y sesiynau cymorth gan ymarferwyr a fynychodd y sesiynau wedi'u harwain gan Cai Tomos yng Ngorffennaf fel rhan o 5<sup>ed</sup> rhaglen DPP haf blynyddol Rubicon Dance. Mae'r Sesiynau Cymorth Ymarfer Creadigol i'r rheini sy'n hwyluso gweithgareddau celfyddydol o fewn cyd-destunau cyfranogol mewn lleoliadau megis ysgolion, gyda phobl ifanc, ysbytai, tai gofal a chanolfannau dydd. Mae'r sesiynau hyn yn seiliedig ar gynnig gofod sy'n gallu cefnogi ymarferwyr i fyfyrion ar eu hymarfer ac effaith eu grwpiau a'r cyd-destun/neu sefydliad ar yr hyn maen nhw'n ei wneud, sut maen nhw'n gwneud hyn, a sut maen nhw'n teimlo amdano.*

*Roedd y **Sesiynau Un i Un** yn ffordd o gynnig sesiynau mwy preifat i'r artistiaid hynny a oedd am elwa o rai o elfennau'r Sesiynau Cymorth Creadigol ond mewn cyd-destun mwy preifat.*

## Yr Effaith

**Roedd y Sesiynau Cymorth Ymarfer Creadigol yn rhaff achub amhrisiadwy i mi yn ystod tymor yr hydref. Roedd gwaith yn brin ac roeddwn i'n colli ffydd yn fy nghreadigrwydd, sgiliau a gwybodaeth. Roeddwn i'n edrych am newid fy ngyrfa i ffwrdd o'r celfyddydau gan na allwn i weld dyfodol hyfyw i fi fy hun. Roedd y sesiynau dawns a siarad mor werthfawr i fy atgoffa i o'r rhesymau pam rydw i'n dawnsio, pam mae dawns yn bwysig, (a hanfodol) a bod yna ffordd o wneud i rywbeth weithio bob amser. Roedd symud yn greadigol yn fy ngalluogi i feddwl yn greadigol unwaith eto, ac i weld ffyrdd trwy'r cyfnod anodd hwn. Arweiniwyd y sesiynau yn broffesiynol ac roeddwn i'n teimlo'n fy mod i'n cael fy nghefnogi ac mewn dwylo diogel drwy'r amser. Mae'n mor bwysig gwybod eu bod nhw yna ac ein bod ni'n gallu cael mynediad atynt os bydd angen. Mae gweithio'n llawrydd yn unig ar y gorau, ac mae'r pandemig wedi gwaethygu'r broblem hon. Daeth y Sesiynau Cymorth Ymarfer Creadigol â ni ynghyd, i symud gyda'n gilydd a ni ellir dibrisio pŵer hynny.**

Mae'n ddiddorol i ystyried effaith y rhaglen ar gyfranogwyr mewn dwy ran. Yn gyntaf, effaith y gwaith yn ystod y pandemig ac yn ail wrth inni ddod allan ohono.

Yn ystod y pandemig a'r cyfnod clo cyntaf, roedden ni gyd wedi ein hynysu yn ein cartrefi a chreodd hwn ynysu pellach i weithlu a oedd yn bennaf yn llawrydd. Roedd pwysigrwydd cynnig WWTP yn hanfodol mewn sawl ffordd i iechyd meddwl, cysylltioldeb a lles ymarferwyr.

### Lle Diogel ....

*Roedd hwn yn le mor hyfryd i gael ac i wybod ei fod yna drwy gydol y tymor. Mae fy nerfusrwydd wedi mynd ac roedd hwn yn le mor ddiogel. Rydw i mor ddiolchgar am y cyfle. Weithiau gallwn ni guddio y tu ôl i'r hyn rydyn ni'n ei wneud.*

*Mae'r lle diogel hwn mor bwysig i ymarferwyr ar eu pen eu hunain.*

*Mae Cai yn gwybod yn union sut i sicrhau bod pobl yn cael eu clywed ac fel y gallwn ni siarad o ble'r ydym ni.*

### .... Yn ein lleoedd ein hunain

*Roedd y sesiwn gyntaf gyda Cai mor werthfawr. Rhyddhad llwyr (dagrau o fewn y deg munud cyntaf) ac wedyn dod o hyd i le i setlo yna a chymryd rhan gyda'r hunan cyflawn. Roedd ffordd Cai o'n croesawu ni i'r gofod (ein hannog ni i gyrraedd ein gofod ein hun) yn arbennig o wych. Roedd yn teimlo'r un peth â chyrraedd gofod stiwdio - mewn gwirionedd pryd fydden ni'n cyrraedd stiwdio neu gyfarfod ac yn sefyll ac yn edrych ar ein gilydd yn syth?! Roedd yn teimlo fel datguddiad i gael ein hannog i drefnu ein hunain a'n gofod cyn iddo ddechrau 'arwain'!*

*Rydw i bob tro yn teimlo mor nerfus cyn sesiwn ac rydw i'n defnyddio cadair olwyn ac yn ymuno â'r sesiynau o fflat fach iawn. Mae'r sesiynau wedi fy nghodi i. Fel awdur rydw i'n dwli ar ran hon o waith Cai hefyd – symudiad a geiriau. Mae Cai yn fy nghymryd i ar daith drwy fy nghyfyngiadau. Trwy fod mewn gofod bach gartref rydw i wedi darganfod ffyrdd newydd o symud drwy sesiynau Cai.*

**Poced fach o hunanofal. Golwg o nyth yr eryr dros y dirwedd i'r gorwel. Ennill persbectif. Sylwi ar yr hyn sy'n bwysig yn fy ymarfer. Dod o hyd i lonyddwch. Rhannu doethineb mewn gofod diogel a chefnogol. Myfyriol. Lapiro a chofleidio. Diolch!**

## Lles

*Mae Cai yn gwahodd cynnig – weithiau gallaf i gyrraedd gofod dan bwysau (o fod yn fy nghartref fy hun) – dydy'r daith cyn-covid ddim yn digwydd nawr ac yn aml dyma fy nghyfie i glirio fy mhen cyn i sesiwn/hyfforddiant ddechrau. Mae'r sesiynau gyda Cai wedi helpu fy meddylgarwch, yn emosiynol ac yn gorfforol. Roeddwn i'n gallu gwireddu'r potensial yn fy nghorff bryd hynny. Roedd y Sesiwn Cymorth Ymarfer Creadigol ddoe yn torri rhai ffin imi fel derbyniwr – diolch.*

*Mae bod gartref a gweithio gartref trwy gydol y cyfnod clo wedi bod yn anodd. Mae'r iaith y mae Cai yn ei defnyddio wedi fy ngalluogi i i fod yn fwy agored ac i gysylltu â fi fy hun o ran fy meddwl a chorff. Mae'r sesiynau wedi fy helpu i gyda fy lles personol.*

## Cysylltiadau

*Cysylltiad cyson hyfryd i ymarferwyr ledled Cymru. Roedd y cysylltiadau hefyd yn gallu bwydo ac ychwanegu at y profiad.*

*Rydw i'n ddiolchgar i allu cymryd rhan a gobeithio bydd rhwydwaith gwydn a chryfach yn gallu dod o'r gwallgofrwydd hwn.*

*Roedd cysylltiad hyfryd drwy'r amser o ran gweithio gydag ymarferwyr eraill – rhai doeddwn i ddim yn eu hadnabod cyn y sesiynau.*

*Cyfle defnyddiol iawn i fyfyrto gyda'n gilydd a rhannu heriau a phleserau'r cyfnod hwn.*

Wrth inni ddechrau dod allan o'r pandemig, symudodd y rhaglen ychydig i gwrdd ag anghenion ymarferwyr i ail-gysylltu gyda'i gilydd ac roedd ychwanegu sesiynau un i un gyda Cai yn ychwanegu lefel newydd o gymorth a oedd yn hynod o bwysig. Derbyniwyd nifer fawr o sylwadau mewn adborth am breifatrwydd y sesiynau ac nid oes unrhyw amheuaeth eu bod wedi helpu unigolion i fynd i'r afael â phryderon, ofnau a cholli hyder ar ôl trawma'r pandemig.

## Mynd i'r Afael â Phryderon Proffesiynol

*Cyfle prin i ystyried fy llwybr fel ymarferydd creadigol – awdur, perfformiwr, symudwr – yn gyfannol. Ymagwedd Cai mewn gwirionedd yw'r un gorau oll rydw i wedi dod ar ei draws. Y mwyaf caredig, y mwyaf grymusol.*

*Deall fy llwybr o bersbectif gwahanol. Sgiliau caredig i ymdopi â phwysau'r math hwn o ymarfer, ond hefyd sut mae materion personol eraill yn ddiweddar wedi effeithio ar fy ngwaith proffesiynol. Fel yr uchod – nid yw unrhyw sesiwn un awr gydag unrhyw un arall erioed wedi rhoi i mi sgiliau mor bendant a charedig gyda chymaint o ddealltwriaeth a gwybodaeth.*

*Roedd y sesiwn yn fy ngalluogi i leisio rhai o fy mhryderon o fewn cyfeiriad fy ngyrfa gydag artist sy'n fy adnabod i a fy ngallu. Roeddwn i'n gallu myfyrto ar fy ngwerth fel artist ac ailystyried pa ffiniau y gallwn i osod i helpu fi i gael ymdeimlad gwell o hunanwerth. Mae llawer o fy ngwaith yn dangos ychydig bach o ddatblygiad yn unig dros yr 20 mlynedd o ran y tâl rydw i'n ei dderbyn ac o ganlyniad yn aml rydw i'n teimlo bod ychydig o werth yn unig sydd gan fy mhrofiad. Hefyd trafodod ni brosiectau a diddordebau eraill nid o reidrwydd wedi'u cysylltu â dawn a gofynnodd Cai a oedd fy angerdd yn y meysydd hyn yn rhywbeth i'w ddilyn o ran cyfleoedd posib i ail-hyfforddi i'w hymchwilio ymhellach.*

*Roedd y sesiwn yn fy ngalluogi i i ganolbwyntio am un awr ar fynd i'r afael ag agweddau fy ymarfer proffesiynol sy'n peri ofn imi. Dysgu i gydnabod pan ydw i'n gweithio mewn prosiectau lle rydw i'n teimlo fy mod i'n gw eithio ar ryw beth sydd y tu allan i fy nghylch cysur ond ym maes lle rydw i am dyfu fy hyder ynddo. Trafodod ni'r agweddau dieithr ofnus ac yn archwilio strategaethau ymdopi. Pwy allaf i ddychmygu a fydd yn yr ystafell gyda fi a lle byddaf i'n eu lleoli nhw am gymorth. Canolbwyntion ni ar ble yn y corff roeddwn i'n teimlo teimladau corfforol yr ofn ac yn gadael amser i gydnabod ac enwi'r lleoedd a theimladau hynny. Roedd gweithio gyda'r corff yn y modd hwn yn fy ngalluogi i gydnabod yr heriau rydw i'n teimlo eu heffeithiau, a dechrau gweithio'n ymarferol ar strategaethau ymdopi cadarnhaol. Lle ac amser i adael i'r ofn hwnnw i gael ei glywed a'i rannu mewn amgylchedd proffesiynol diogel.*

## Personoli

Roedd yn bersonol cyfannol a chydbwysol. Gwerthfawr iawn i ymarferwyr ar eu pen eu hun.

*I mi roedd presenoldeb Cai ac ansawdd y sylw yn gefnogol iawn ac mae'n cadw'r lle i chi allu darganfod eich ffordd eich hunan. Hynod o ddi-ddorol. Doeddwn i ddim yn gwybod beth oeddwn i eisiau o'r sesiwn ond roedd e yn parhau i adlewyrchu yn ôl i mi fel arwyddo er mwyn i mi allu darganfod fy ffordd fy hun. Dydych chi ddim yn gallu teimlo eich hun mewn gwactod... roedd darganfod ymylon un syniad yn fy helpu i i roi'r gweddill yn eu cyd-destun.*

*Doeddwn i ddim yn gwybod beth oeddwn i am archwilio ond des i ffwrdd gydag egwyddor arweiniol syml hyfryd a gweithgaredd a oedd yn ei hymgorffori ac rydw i wedi dychwelyd ati yn fy meddwl ers hynny sawl gwaith...*

*Wrth weithio un i un roeddwn i'n teimlo'n fwy diogel i allu siarad am fy nghwestiynau proffesiynol a phryderon gyrfaoel. Mae Cai yn fy adnabod i ac yn deall gyrfaoedd mewn perfformiad/dawns Gyfoes yn ogystal ag arbenigo mewn gwaith gyda phobl hŷn ac felly rydw i'n ymddiried yn ei wrando ac yn teimlo fy mod i'n gallu gofyn cwestiynau am fy ymarfer i wrandawr gwybodus. Roedd y cwestiynau hyn hefyd yn fy ngalluogi i i edrych i werth fy ymarfer a phrofiad ac wedi tynnu fy sylw i o le efallai y mae rhai o fy mhryderon yn codi.*

*Mae'n well gen i sesiynau un i un bob tro, pan fo modd, gan fy mod i'n teimlo'n fregus wrth rannu cwestiynu personol o flaen fy nghymheiriaid yn y diwydiant. Er bod hyn weithiau yn ddefnyddiol oherwydd rydych chi'n sylweddoli nid chi yw'r unig un sy'n cael y profiadau hyn, mae'n llai dymunol i mi i gael sesiynau grŵp gydag artistiaid efallai byddaf i'n gweithio gyda nhw yn broffesiynol.*

## Adeiladu Hyder a datblygu Strategaethau newydd

*Mae gwaith llawrydd yn aml yn le unig... nid oes strwythur penodol am sut i gefnogi eich ymarferion ac fel rhywun sydd ddim yn aml yn gofyn am help, mae hyn yn dod yn broblem i mi wrth ddatblygu fel artist neu fel person. Teimlo'n gaeth mewn cylch o ddifffyg hyder serch bod cyfleoedd yn cael eu cynnig i mi bob blwyddyn ar lafar. Mae'r sesiwn un i un yn bwysig iawn i mi oherwydd rydw i'n ymddiried fy mod i'n gallu gadael i fy hun archwilio pam neu beth rydw i'n eu cael yn anodd... heb farn a gyda gofal gwirioneddol... gobeithio i adeiladu fy hyder yn yr hawl i gael llais, gofod neu yn syml bod gen i rywbeth o werth i gynnig o fy mhrofiad yn y celfyddydau yng Nghymru mewn amgylcheddau a chyd-destunau gwahanol.*

*Rhai offer a fydd yn fy ngalluogi i fynd i brosiect newydd heno, mewn rôl y tu allan i'r hyn byddwn i fel arfer yn galw fy hunan, gobeithio gyda'r gallu i gofleidio'r ofn a choffeidio'r rôl a'i heriau heb beryglu fy mhrofiad fel artist, neu fel fi, a rhoi gwerth i fy ngallu a phrofiad ac arddull, hyd yn os bydd hynny'n wahanol i'r hyn rydw i'n dychmygu y mae pobl yn disgwyl gennyf fi. Mae eistedd gyda'r aflonyddwch ynghylch y syniad o arwain unrhyw beth a chyd-nabod pa mor anodd y mae unrhyw ran o hyn wedi bod ac yn parhau i fod wrth weithio mewn meysydd newydd neu gydag amrywiaeth o ffactorau anhysbys. Cydnabod pan mae gorffwys yn strategaeth angenrheidiol.*

## Casgliad

Disgrifir y dull y mae Cai Tomos yn ei ddefnyddio fel a ganlyn:

*“Mae Cymorth Ymarfer Creadigol yn cynnig fframwaith cefnogol sy’n ystyriol o drawma a seicotherapiwtig i’w defnyddio i edrych ar gynnig gweithgareddau sy’n seiliedig ar y celfyddydau, a ffyrdd o ofalu am eich hunan o fewn gofynion ymarfer. Mae’n gyfle i rannu pleserau a heriau eich ymarfer gyda chydweithwyr sydd hefyd yn gwybod beth ydyn nhw. Yn ystod cyfnodau heriol, mae addasu i newid yn hanfodol ac mae’n sgil gwych sydd gan nifer fawr o ymarferwyr dawns, ond o fewn yr holl newid mae’n rhaid inni hefyd allu cael mynediad at ddiogelwch a phethau cyfarwydd.”*

Mae’n amlwg roedd angen y dull hwn ar ymarferwyr ar hyn o bryd a hefyd wrth inni ddod allan o’r pandemig.

Gan symud ymlaen i’r dyfodol mae’n debygol y bydd rhaid i WWTP barhau gan gynnig darpariaeth debyg i gefnogi sector a welodd effaith mor ddwfn i’w lles a’i gynladwyedd proffesiynol a phersonol gan y pandemig.

Dywedwyd yn aml ni fyddai bywyd byth yn dychwelyd i’r un lle a byddai’n rhaid i ni barhau i newid ac addasu i’r newidiadau a grëwyd gan y pandemig i’n ffyrdd ni o fyw a gweithio. **Mae artistiaid yn chwarae rôl hanfodol yn y ‘adferiad’ hwn ac mae gwaith Cai Tomos gyda WWTP wedi cefnogi mwy na 40 o artistiaid yn eu ‘hadferiad’ eu hunain ac ‘adferiad’ y bobl y maent yn gweithio gyda nhw. Mae bron yn amhosib mesur yr effaith y mae hyn wedi’i chael.**

Cynhyrchir yr astudiaeth achos fer hon gan Dr Susanne Burns gan ddefnyddio data a gasglwyd gan Tracey Brown o Rubicon Dance yn ystod y rhaglen waith.

Cefnogwyd y rhaglen yn hael gan Gyngor Celfyddydau Cymru

I gysylltu â Tracey a WWTP:

*Tracey Brown*

*Arweinydd Mentora, Hyfforddi a Datblygu*

*Rubicon Dance*

*Stryd Nora*

*Adamsdown*

*Caerdydd*

*CF24 1ND*

[www.rubicondance.co.uk](http://www.rubicondance.co.uk)

Am fwy o wybodaeth am Cai Tomos:

[www.sensingself.org](http://www.sensingself.org)

<https://organicintelligence.org>

<https://traumahealing.org>

