

Reaching Wider **CREATIVE THERAPEUTIC ART**

£ FREE COURSE

This free 5-week course offers adult learners the chance to explore mindful art practices in a welcoming, friendly atmosphere. Each session introduces simple, enjoyable techniques designed to help you slow down, reduce stress and express yourself creatively.

During the course you will learn about a variety of mindfulness art activities, including how to create mandalas and neurographics. No previous art experience needed, all materials will be provided, so you can just come along and enjoy. Come along, take some time for yourself and discover how creative activities can support relaxation, focus, and wellbeing.

Date: Fridays 24th April – 22nd May

Time: 10am-12pm

**Location: Smyrna Chapel Community Hall,
Aberfan, CF48 4QN**

FOR MORE INFORMATION OR TO BOOK:

E-mail: reachingwider@southwales.ac.uk

<https://forms.office.com/e/Tv23jzrHWA>



**YMESTYN YN EHangach
REACHING WIDER**



SCAN ME



Ymestyn yn Ehangach

CELF THERAPIWTIG GREADIGOL

£ Cwrs am ddim

Mae'r cwrs 5-wythnos am ddim hwn yn cynnig cyfle i ddysgwyr sy'n oedolion archwilio arferion celf ymwybodol mewn awyrgylch croesawgar a chyfeillgar. Mae pob sesiwn yn cyflwyno technegau syml i'w mwynhau a gynlluniwyd i'ch helpu i arafu, lleihau straen a mynegi eich hun yn greadigol. Yn ystod y cwrs byddwch yn dysgu am amrywiaeth o weithgareddau celf ymwybodol, gan gynnwys sut i greu mandalas a niwrograffeg. Nid oes angen profiad celf blaenorol, bydd yr holl ddeunyddiau'n cael eu darparu, felly gallwch ddod draw a mwynhau. Dewch draw, cymerwch amser i chi'ch hun a darganfyddwch sut y gall gweithgareddau creadigol gefnogi ymlacio, ffocws a lles.

Dyddiad: Dydd Gwener 24 Ebrill – 22 Mai

Amser: 10am-12pm

Lleoliad: Lleoliad Neuadd Gymunedol Capel

Smyrna, Aberfan, CF48 4QN

AM FWY O WYBODAETH NEU I ARCHEBU:

E-bost: reachingwider@southwales.ac.uk

<https://forms.office.com/e/Tv23jzrHWA>



**YMESTYN YN EHangach
REACHING WIDER**

