

Gweithdai Celf Myfyriol

Gwasanaeth Lles



Gweithdai celf myfyriol wythnosol i'w cynnal mewn awyrgylch croesawgar, cyfle i hunanfyfrio a cefnogi'ch llesiant.

Mae pob gweithdy awr a hanner yn cynnig gweithgaredd celf unigol. Gall cyfranogwyr fynychu pob un o'r chwe gweithdy yn y gyfres, neu archebu lle ar gyfer sesiynnau unigol sydd o ddiddordeb

Bydd deunyddiau celf ar gael ond os oes gennych rai deunyddiau personol yr ydych yn mwynhau eu defnyddio mae croeso cynnes i chi ddod â nhw gyda chi. ,

Nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol o wneud celf, croeso cynnes i bawb.

**Dyddiau Gwener, 9:30-11yb,
Ystafell Gyfarfod 1, Neuadd Rathbone**

Os oes gennych chi ddiddordeb, cysylltwch â ni gan yrru e-bost at: wellbeingservices@bangor.ac.uk gan roi eich enw, cyfeiriad e-bost prifysgol a rhif adnabod myfyriwr neu sganiwch y côd QR isod:

 **Gweinyddu a Gwasanaethau Myfyrywyr**
Student Services & Administration

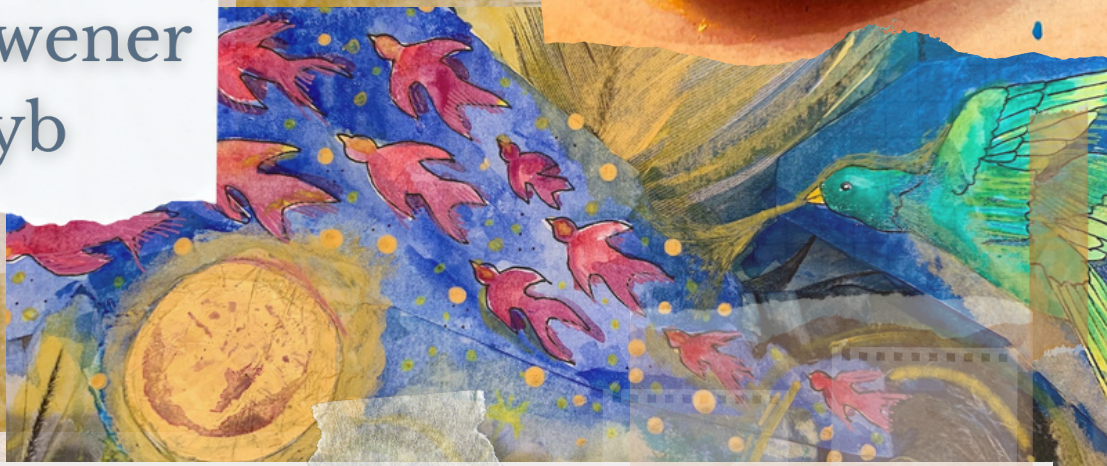
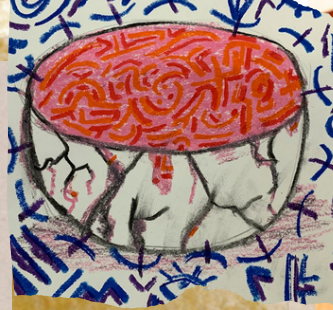

PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Amserlen

Dyddiau Gwener

9:30-11yb



19/4/24 Kintsugi: Kintsugi (saerniaeth aur) yw celfyddyd Japaneaidd o atgyweirio crochenwaith toredig gyda lacr wedi'i gymysgu â phowdr aur, arian neu blatinwm. Fel athroniaeth, mae'n trin torri ac atgyweirio fel rhan o hanes gwrthrych, yn hytrach na rhywbeth i'w guddio. Byddwn yn defnyddio hwn fel trosiad ar gyfer bywyd a gwydnwch yn ystod gweithgaredd lluniadu a fydd yn archwilio gwytnwch yr ydym wedi ei arddangos yn y gorffennol.

26/4/24 Portffolio Positifrwydd: Mae Barbara Fredrickson, ymchwilydd blaenllaw mewn emosiynau cadarnhaol, yn argymhell creu ystod o bortffolios corfforol o wrthrychau a chofroddion i ennyn emosiynau cadarnhaol penodol fel balchder, llawenydd a difyrwch. Gwnewch eich cas portffolio positifrwydd eich hun i storio eitemau personol fel effemera, nodiadau, llythyrau, cardiau, ffotograffau ac eitemau personol eraill sydd â chysylltiadau cadarnhaol.

3/5/24 Celf Niwrograffig: Cyflwyniad byr i gelf niwrograffig, a ddatblygwyd gan seicolegydd, artist a phensaer Dr Pavel Piscearev yn 2014. Mae'r dechneg yn ein gwahodd i dynnu llinellau ffurf rydd ar bapur, a elwir yn niwrolinellau. Wrth i'r llinell deithio ar draws y dudalen, mae'n ein hannog i ymlacio a gall weithredu fel ffurf o fyfyrdod wrth i'r beiro greu llinell a siâp ar hap ar y papur.

10/5/24 Delwedd Torri Papur: Dechreuodd yr artist Henri Matisse 'gerfio'n lliw' yn ei chwedegau hwyr a chreodd gyfres o ddelweddau trawiadol wedi'u torri allan. Credir i Matisse ddechrau creu celf yn y modd hwn oherwydd afiechyd lle'r oedd paentio wedi mynd yn rhy anodd. Arweiniodd cyfnod heriol at ddyfeisgarwch a phenderfyniad i ddyfalbarhau ac i greu. Yn ystod y sesiwn hon byddwn yn 'tynnu llun â siswrn' ac yn creu ein delweddau ein hunain wedi'u torri allan o bapur lliw.

17/5/24 Diolchgarwch: Mae ymarfer diogelwch wedi ei adnabod fel ymarfer sy'n cael effaith gadarnhaol ar les. Mae'n helpu ein meddyliau i ganolbwyntio ar yr hyn sydd gennym yn hytrach na'r hyn sydd ddim ganddom. Yn y sesiwn gelf hon byddwn yn defnyddio amrywiaeth o ddeunyddiau celf i greu llusern diolchgarwch personol.

24/5/24 Carreg Mandala: Gwnewch eich mandala eich hun trwy beintio carreg i'w chadw. Yn iaith Sansgrit hynafol Hindŵaeth a Bwdhaeth, mae mandala yn golygu "cylch." Credai'r seicdreiddiwr Carl Jung fod y mandala yn cynrychioli'r Hunan a bod lluniadu mandala yn rhoi gofod cysegredig i berson gwrdd â'r Hunan hwnnw.