Sesiwn Amlsynhwyraidd *Splish Splash* wedi'i chyflwyno gan Marilyn the Mermaid

Byddwch yn dod o hyd i fersiynau Cymraeg a Saesneg o'r sesiwn Splish Splash Aml-synhwyraidd ar y traciau Splish Splash. Mae'n gyfle i chi a'ch myfyrwyr fwynhau rhai o'r gweithgareddau y gwnaethom eu harchwilio yn y sioe, pryd bynnag y dymunwch. Y lle delfrydol i fwynhau'r sesiwn aml-synhwyraidd wrth gwrs yw yn eich pwll ysgol, ond os oes gennych ystafell amlsynhwyraidd bwrpasol, byddai hynny hefyd yn lleoliad da ar gyfer y sesiwn hon, oherwydd gallwch gael goleuadau a hefyd gofod tywyll, ynghyd â phowlenni o ddŵr. Ond beth bynnag, cyn i chi ddechrau, mae'n well cael eich myfyriwr(wyr) i orwedd yn gyfforddus ar rywbeth tebyg i lilo neu fat arnofio yn y pwll, neu wely aer neu gadair orwedd ar dir sych. Os gallwch chi, gwnewch i'r ystafell arogli'n hyfryd ... efallai gyda theclyn gwasgaru arogl neu ryw offer aromatherapi arall. Ac yn sicr, rhowch sebon gydag arogl hyfryd yn y bowlen o ddŵr sebonllyd cynnes y bydd ei hangen arnoch ... gweler isod.

Mae pethau da i'w cael wrth law yn cynnwys

- un neu ddau ffynhonnell o olau llachar
- ffordd o greu tywyllwch
- switsys pylu golau neu drefniant arall er mwyn i chi fwynhau tywyllu'r ystafell yn araf
- drych eithaf mawr
- powlen neu ddwy o ddŵr cynnes
- sebon hylif addas i ychwanegu at y dŵr yn y powlenni
- tywel cynnes
- swigod
- colander
- gwelltyn yfed hir neu diwbiau y gallwch chwythu drwyddynt
- jwg a chan dyfrhau gyda rhosyn ar y blaen
- ymbarél, yn ddelfrydol yn un tryloyw

Pan fyddwch chi'n barod, dewiswch naill ai'r fersiwn Gymraeg neu'r Saesneg o'r sesiwn Splish Splash Aml-synhwyraidd. Byddwch yn clywed llais hyfryd Marilyn the Mermaid yn eich croesawu i'r sesiwn, ynghyd â cherddoriaeth o'r sioe.