

## Courses at Melin Pant-yr-Ynn



Blaenau Ffestiniog  
LL41 3LZ

### Opening Hearts and Minds

September – December 2014

#### September

The mill will be open to the public as part of the Helfa Gelf art trail in September, with workshops, talks and exhibition. See website for details.

Thursday 4 <sup>th</sup>	Mindfulness course eight weeks
Sunday 7 <sup>th</sup>	Learn to Meditate Day
Monday 8 <sup>th</sup>	Deepening Happiness six week course
Tuesday 16 <sup>th</sup>	Hand building pots eight weeks
Sunday 21	Poetry Day – Rumi
Sunday 28 <sup>th</sup>	Felting Day

#### October

Saturday 11 <sup>th</sup>	Optional Mindfulness Day
Sunday 12 <sup>th</sup>	Inner/Outer Dialogue-watercolour
Sunday 19 <sup>th</sup>	Poetry & Collage: T S Eliot's 4 Quartets
Sunday 26 <sup>th</sup>	Felting Day

#### November

Sat & Sun 8 <sup>th</sup> /9 <sup>th</sup>	Death and the Only Beauty that Lasts
Tuesday 11 <sup>th</sup>	Felting four weeks
Sunday 16 <sup>th</sup>	Poetry Day – Meditating Poets
Sunday 23 <sup>rd</sup>	Writing Workshop Day
Sunday 30 <sup>th</sup>	Mono Printing Day

#### December

Saturday 6 <sup>th</sup>	Mixed Media Day
Sunday 7 <sup>th</sup>	Learn to Meditate Day
Sunday 21	Meditation Day Retreat

For more information & to book contact:

Felting/Clay/Printing/Mixed Media

**Carole Shearman** 07779210681

carole.shearman@gmail.com

website: [www.pantyrynn.weebly.com](http://www.pantyrynn.weebly.com)

Mindfulness/Death Weekend/ Meditation/Writing  
Workshop/Retreat Day

**Jan Parker**, 07909643221, [jp@janparker.co.uk](mailto:jp@janparker.co.uk)

website: [www.janparker.co.uk](http://www.janparker.co.uk)

Deepening Happiness; Poetry Days; Inner/Outer Dialogue

**Katie Morrow** 07592369732

[katiegmorrow@gmail.com](mailto:katiegmorrow@gmail.com)

[www.pantyrynn.weebly.com](http://www.pantyrynn.weebly.com)

## Courses at Melin Pant-yr-Ynn



Blaenau Ffestiniog  
LL41 3LZ

### Agor Calonnau a Meddyliau

Medi - Rhagfyr 2014

#### Mis Medi

Bydd y Felin yn agored i'r cyhoedd fel rhan o Helfa Gelf ym mis Medi. Bydd gweithdai, sgysiau ac arddangosfa yno. Am fwy o wybodaeth ewch i'r wefan.

Dydd Iau-4ydd	Cwrs "Ymwybyddiaeth Ofalgar" - 8 wythnos
Dydd Sul-7fed	Dysgu i Fyfyrio
Dydd Llun-8fed	Cwrs Hapusrwydd- 6 wythnos
Dydd Mawrth-16eg	Clai- 8 wythnos
Dydd Sul-21ain	Diwrnod o Farddoniaeth Rumi
Dydd Sul-28ain	Diwrnod Ffeltio

#### Mis Hydref

Dydd Sadwrn-11eg	Diwrnod "Ymwybyddiaeth Ofalgar"
Dydd Sul-12fed	Ymgom Fewnol/Allanol
Dydd Sul-19eg	Barddoniaeth a Cholage: T.S. Eliot 4 Quartets
Dydd Sul-26ain	Diwrnod Ffeltio

#### Mis Tachwedd

Dydd Sadwrn a Sul-8/9fed	Penwythnos Marwolaeth
Dydd Mawrth-7fed	Cwrs Ffeltio – 6 wythnos
Dydd Sul-16eg	Diwrnod o Farddoniaeth myfyrio beirdd
Dydd Su-23ain	Gweithdy Ysgrifennu
Dydd Sul-30ain	Diwrnod o Gelf- Argraffu

#### Mis Rhagfyr

Dydd Sadwrn-6ed	Diwrnod o Gelf Amlgyfrwng
Dydd Sul-7fed	Dysgu i Fyfyrio Dydd
Dydd Sul-21ain	Diwrnod Encilio

Os am fwy o wybodaeth:

Am ffeltio, clai, celf amlgyfrwng neu argarffu cysylltwch â

**Carole Shearman** 07779210681

[caroleshearman@gmail.com](mailto:caroleshearman@gmail.com)

gwefan: [www.pantyrynn.weebly.com](http://www.pantyrynn.weebly.com)

Am Ymwybyddiaeth/ Cwrs Marwolaeth a'r Unig

brydfwrthwch/Myfyrio neu Gweithdy Ysgrifennu cysylltwch â

**Jan Parker** 01766771801, 07909643221;

[jp@janparker.co.uk](mailto:jp@janparker.co.uk) gwefan: [www.janparker.co.uk](http://www.janparker.co.uk)

Cwrs Hapusrwydd; Diwrnodiau Barddoniaeth;

Ymgom Fewnol/Allanol cysylltwch â

**Katie Morrow** 07592369732 [katiegmorrow@gmail.com](mailto:katiegmorrow@gmail.com)

[www.pantyrynn.weebly.com](http://www.pantyrynn.weebly.com)

## Cyrsiau Celf gyda Carole Shearman

**CLAI:** Cwrs 8 wythnos

Technegau adeiladu gyda llaw, potiau wedi'u pinsio a gwaith slab wedi'u tanio mewn llwch lli neu mewn twll.

6.30–9.00, £120 (£100g)

**FELTIO:** Gweithdai yn ystod y dydd neu gyda'r nos.

Dysgwch sut i gardio'r cnu a sut i wneud ffelt gwastad a diwniad. Yn y gweithdai gyda'r nos bydd cyfle i liwio'r cnu gyda lliw naturiol. Gweithdai trwy'r dydd 10.00–5.00 £40 (£30g). Pedwar sesiwn gyda'r nos 6.30–9.00 £60 (£50g)

**CELF AMLGYFRWNG:** Byddwch yn creu arwyneb garw a lliwgar gyda lliw a deunydd wedi'i ailgylchu. Gallwch ei blygu i wneud llyfryn syml. 10.00–5.00 £40 (£30g)

**ARGRAFFU UNIRYW:** Cyflwyniad i argraffu yn defnyddio technegau argraffu unigryw ac argraffu cardbord. 10.00–5.00 £40 (£30g)

**YMGOM FEWNOL-ALLANOL A DYFRLLIW GWLYB AR WLYB**

Archwilio y broses greadigol drwy Ffocysu a dyfrlliw gwlyb-ar-wlyb. Hefyd gyda Katie Morrow 10.00–5.00 £40 (£30g)

## Cyrsiau Myfyrio ac Ymwybyddiaeth

**DYFNHAU HAPUSRWYDD AC HAWLIO LLAWENYDD Cwrs 6**

**wythnos:** Archwilio sut y gall traddodiadau doethineb hynafol a seicoleg fodern gynyddu mwyhad bywyd. Gyda Katie Morrow. Chwe sesiwn gyda'r nos 6:30–9.00 £90 (£75g).

**DIWRNODIAU DYSGU I FYFYRIO:** Cyfle i ddysgu popeth sy'n angenrheidiol i ymarfer myfyrio'n bersonol. Unwaith y byddwch wedi ei ddysgu bydd gyda chi drwy weddill eich oes. Gyda Jan Parker. 10.00–5.00, £40 (£25g).

**CWRS YMWYBYDDIAETH 8 WYTHNOS**– Cwrs sydd wedi'i strwythuro'n ofalus er mwyn rhoi cyflwyniad cyflawn i fyfyrion ac i ymwybyddiaeth. Gyda'r nos 6.30–9.00 £150 (£120g)

**ENCIL DIWRNOD I FYFYRIO:** Diwrnod tawel ar y cyfan gyda dim ond ychydig o arweiniad/mewnbwn. Opsiwn i gael mins-peis a pwns am 5yp. Gyda Jan Parker. 10.00–5.00 £30 (£20g)

## Archwilio Barddoniaeth ac Ysgrifennu

**BARDDONIAETH AR Y SUL:** Ymgollwch ym myd y bardd a darganfyddwch ymatebion creadigol eich hunain i'r farddoniaeth. Nid oes rhaid i chi ysgrifennu barddoniaeth. Gyda Katie Morrow 10.00–5.00, £40 (£25g) neu £80 am y tri diwrnod.

• **Mae rhywbeth yn agor ein adenydd :** Rumi ac adrodd straeon doethineb

• **Mae'r afon ynom ni:** 4 Quartets TS Eliot a Cholage

• **I ble awn o fan hyn?** Beirdd yn myfyrio ac yn anadlu

**GWEITHDY YSGRIFENNU:** Digon o ysgrifennu gyda o gyngor ac awgrymiadau i'ch helpu i gychwyn/parhau â ymarfer ysgrifennu a rhoi bywyd iddo Gyda Jan Parker. 10.00–5.00 £40 (£25g)

## Marw a'r Unig Bryferthwyd sy'n Parhau

Cyfle prin i archwilio y rhan anochel a dirgel hwnnw o'n bywydau a chyfle i'n helpu i ymwneud ag ef mewn modd iach a defnyddiol. Gyda Jan Parker. 10.00–5.00 £95 (£75g)

## Art Courses with Carole Shearman

**CLAY:** 8 week class

Hand building techniques, pinch pots and slab work with sawdust and pit firings. 6.30–9.00 £120 (£100c)

**FELTING:** day workshops and evening classes

Learn to card the fleece, Make flat and seamless felt. There will be some natural dyeing of fleece in the evening workshops. All day workshops 10.00–5.00 £40 (£30c). Four evenings 6.30–9.00 £60 (£50c)

**MIXED MEDIA:** Create a tactile, colourful surface with recycled material and colour and make it into a simple folded book. 10.00–5.00 £40 (£30c)

**MONOPRINTING:** An introduction to printing using monoprint techniques and cardboard printing 10.00–5.00 £40 (£30c)

**INNER-OUTER DIALOGUE & WET ON WET WATERCOLOUR:**

Explore the process of creativity with Focusing and wet-on-wet watercolour. Also w/Katie Morrow 10.00–5.00 £40 (£30c)

## Mindfulness and Meditation Courses

**DEEPENING HAPPINESS AND CLAIMING JOY 6 week class:**

Exploring how ancient wisdom traditions and modern psychology can enhance our enjoyment of life.

With Katie Morrow. Six evenings 6:30–9.00 £90 (£75c).

**LEARN TO MEDITATE DAYS:** Everything you need to start a personal meditation practice. Once learned, it's yours for life! With Jan Parker. 10.00–5.00 £40 (£25c).

**8 WEEK MINDFULNESS COURSE:** A carefully structured course to thoroughly introduce you to meditation and mindfulness. With Jan Parker. Eight evenings 6.30–9.00 and optional practice day on 11 Oct. £150 (£120c)

**MEDITATION DAY RETREAT:** A mostly silent day with minimal guidance/input. Optional mince pies & punch at 5pm. With Jan Parker. 10.00–5.00 £30 (£20c)

## Exploring Poetry and Writing

**POETRY SUNDAYS:** Immerse yourself in a poet's world and uncover your own creative responses to their work. You don't need to write poetry. With Katie Morrow. 10.00–5.00 £40 (£25c) or £90 for all three days.

• **Something Opens our Wings:** Rumi and wisdom storytelling

• **The River is Within Us:** TS Eliot's 4 Quartets and Collage

• **Which Way from Here?** Meditating Poets and Breath

**WRITING WORKSHOP:** Plenty of writing with tools and tips to help you start/maintain a writing practice and bring it to life. With Jan Parker. 10.00–5.00 £40 (£25c)

## Death and the Only Beauty that Lasts

A rare opportunity to explore this inevitable and mysterious feature of our lives and help us relate to it in a healthy and helpful way. With Jan Parker. 10.00–5.00 £95 (£75c)