

Ysgol Gymunedol Peniel
Peniel
Caerfyrddin
SA32 7AB



Peniel Community School
Peniel
Carmarthen
SA32 7AB

Rhif Ffon: 01267 234296

Ebost: admin@peniel.ysgolccc.cymru

Tel No: 01267 234296

Email: admin@peniel.ysgolccc.cymru

Pennaeth/Headteacher
Miss E H Powell

Annwyl Rieni / Warchodwyr,

Rydym yn ffodus iawn i gael Dr Nia Bowen yn ymweld â ni yn yr ysgol dydd Mawrth nesaf Hydref 10^{fed} ar gyfer cynnal sesiynau ioga i'n dysgwyr. Bydd pob dosbarth yn cael y cyfle i fwynhau gweithgareddau ioga, dysgu ymarfer myfyrio a rheoli'r anadlu.

Gofynnwn yn garedig i'ch plentyn i ddod i'r ysgol mewn **cit ymarfer corff** ar y dydd Mawrth os gwelwch fod yn dda.

Diolch am eich cyd-weithrediad,

Bethan Phillips

Cyd-lynydd Iechyd a Lles

Dear Parents / Guardians,

We are very fortunate to have Dr Nia Bowen visiting the school on Tuesday 10th October where she will share her expertise in yoga with the learners. Each class will take part in a yoga session which will include some meditation and breathing techniques.

*Please could your child wear their **PE kit** on Tuesday for this activity.*

Thank you for your co-operation.

Bethan Phillips

Health and Wellbeing co-ordinator.

**Dr Nia Bowen –
BODA**

Aciwbigo Meddygol | Medical Acupuncture

Dosbarthiadau Ioga | Yoga Classes

