

Take Time Out Wellbeing Walk Caldicot Castle



ROSE GARDEN



1 Rub your fingers gently on the Rosemary bush and then smell the wonderful scent.

2 Take time out and sit quietly on the carved bench. Close your eyes and breathe deeply in and out, in and out - feel yourself starting to relax...

DE BOHUN GATE



INNER BAILEY

3 Sit on the spot, without moving. How many different plants and grasses can you see?



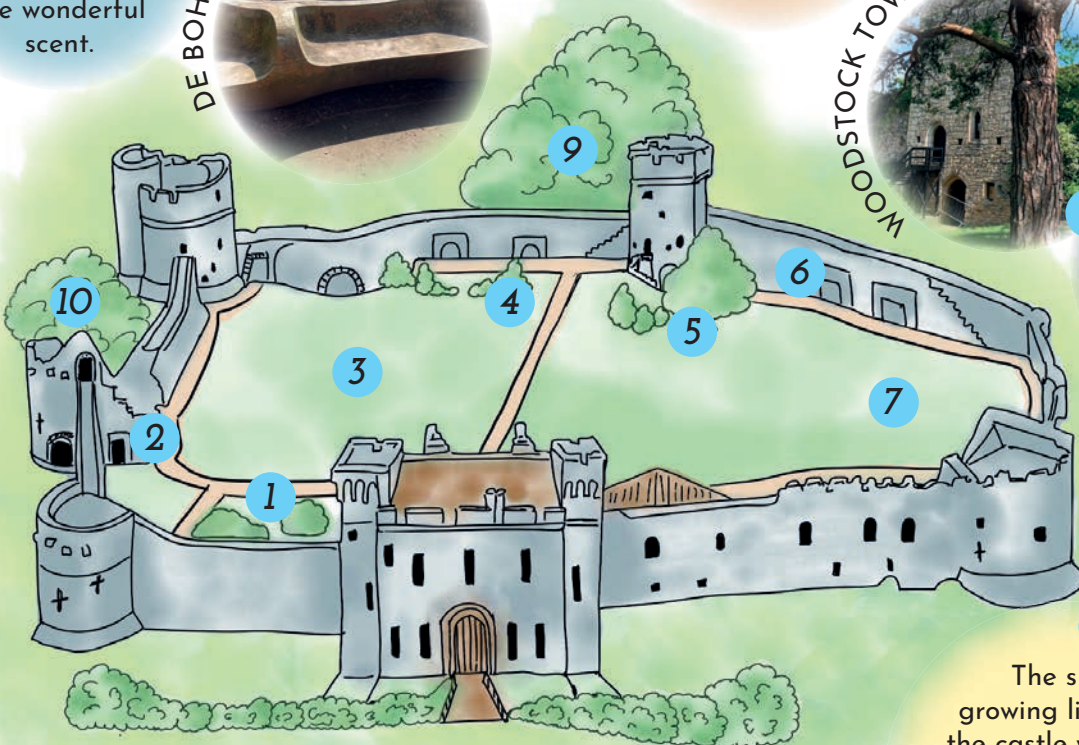
FREE CHOICE

4 Find a quiet spot and close your eyes. What sounds of nature can you hear?



WOODSTOCK TOWER

5 Stand beneath the tree and and strike this pose - how long can you hold it for?



6 The slow-growing lichen on the castle walls has been here for a very long time. Rest your cheek on the cool castle walls and be still, like a lichen.

CURTAIN WALL

7 Take time to touch the roots of this 'magic tree'. This tree has stood here for many, many years - imagine what it has seen and the secrets it keeps.

8 Find this tree and look up. Notice the shapes that are made where the branches 'meet' the sky.

OUTER BAILEY



9 Take a slow walk around the outside of the castle. Look for different natural things to take home and make natural art.

10 Imagine you are Ivy creeping across the wall - move like the Ivy across the grass - slowly, slowly...

GREAT HALL RANGE



OUTER BAILEY



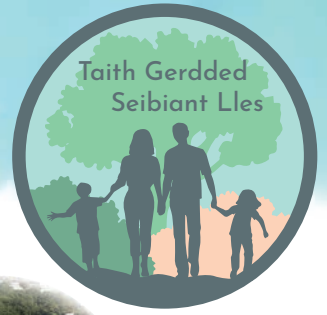
OUTER BAILEY



This project has been supported by the Welsh Government funded 'A Resilient Greater Gwent' work programme. The Programme runs until summer 2022 and is working towards a South East Wales where nature is in recovery and sustainable communities value their landscapes and wildlife and get involved for their own health and well-being.



Taith Gerdded Seibiant Lles Nghastell Cil-y-coed!



GARDD Y RHOSOD



1 Ewch ati i rwbio eich bysedd yn dyner yn y llwyn Rhosmari ac yna aroglwch yr arogl hyfryd.

2 Treuliwch ychydig o amser yn eistedd yn dawel ar y fainc sydd wedi ei cherfio. Caewch eich llygaid ac anadlwch i mewn ac allan, i mewn ac allan - a ydych yn medru teimlo eich bod yn dechrau ymlacio?

PORTH DE BOHUN



BEILI MEWNOL



3 Eisteddwch yn eich unfan, heb symud. Sawl math o blanhigion a glaswelltau gwahanol ydych yn medru eu gweld?

DEWIS RHYDD

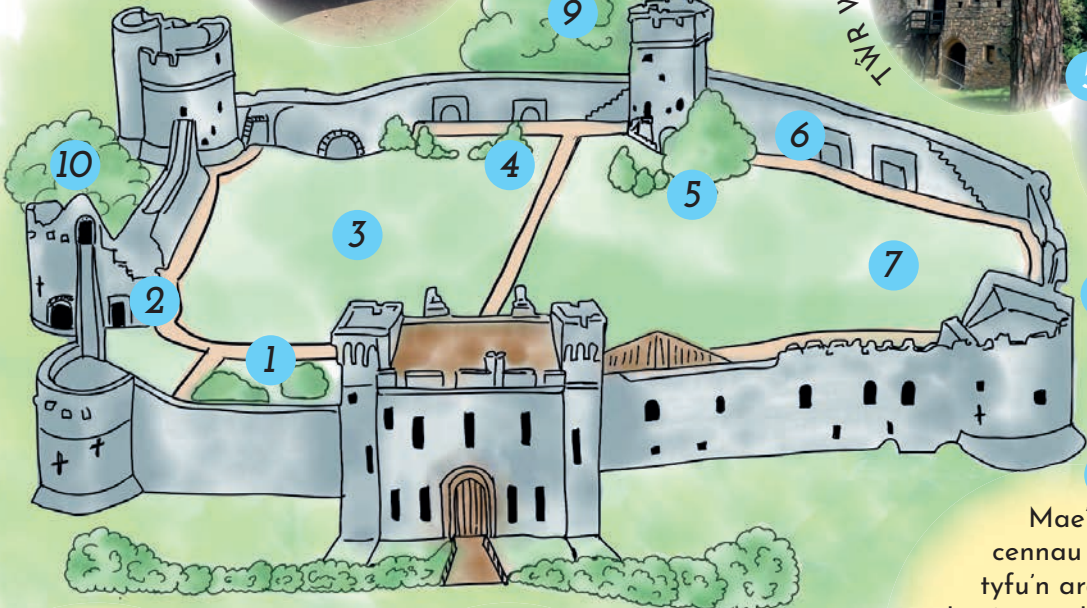


4 Dewch o hyd i le tawel. Pa sŵn natur ydych yn medru clywed?

TWR WOODSTOCK



5 Arhoswch o dan y goeden hon a gwnewch ystum - pa mor hir ydych yn medru aros fel 'na?



7

6 Mae'r cennau sy'n tyfu'n araf ar waliau'r cestyll wedi bod yno am sbel. Gorffwyswch eich boch ar waliau'r castell ac arhoswch yno'n llongydd, fel cennau.

WAL Y LLENFUR



9 Treuliwch ychydig o amser yn cyffwrdd â gwreiddiau'r 'goden hud' hon. Mae'r goeden yma wedi bod yma ers blynnyddoedd a blynnyddoedd - dychmygwch yr hyn y mae'r goeden wedi'i weld a'r cyfrinachau sydd gan y goeden.

8 Dewch o hyd i'r goeden hon ac edrychwch i fyny. Sylwch ar y siapiau a wneir pan fydd y canghennau yn 'cwrdd' â'r awyr.

BEILI ALLANOL



10 Ewch am dro araf o gwmpas ward allanol y castell. Edrychwch am bethau gwahanol i fynd â hwy gartref a gwnewch gelf naturiol.

BEILI ALLANOL



BEILI ALLANOL



7 Dychmygwch eich bod fel eiddiorwg yn ymgripio ar draws y wal - symudwch fel eiddiorwg ar draws y glaswellt - yn araf, araf...

YSTOD ADEILADAU'R NEUADD FAWR



Cefnogwyd y prosiect hwn gan raglen waith 'Gwent Gydnerthi' a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae'r Rhaglen yn rhedeg tan haf 2022 ac mae'n gweithio tuag at Dde Ddwyrain Cymru lle mae natur yn adfer ac mae cymunedau cynaliadwy yn gwerthfawrogi eu tirweddau a'u bywyd gwyllt ac yn cymryd rhan am eu hiechyd a'u lles eu hunain.

