

Aberaeron

Allwedd

Kiri: Kiri Pritchard-McLean

Esyllt: Esyllt Sears

Sara

Gwenfair

Helena

Steff

Leanne

[Trawsgrifiad yn dechrau 00:00:00]

[Cerddoriaeth gefndirol]

Kiri: Croeso i Pod of Wales.

Esyllt: Ie! Croeso i Pod of Wales, gyda fi Esyllt Sears.

Kiri: ...a fi Kiri Pritchard-McLean.

Esyllt: Heddi ni'n recordio'n pennod Cymraeg cyntaf o'r pod, lle mae Kiri a fi'n ofnadwy o lwcus i gael teithio o amgylch Cymru i ffeindio'r lleoedd mwyaf arbennig i fwyta, ac yfed, a cysgu, a... gwlychu?

Kiri: Ie [chwerthin].

Esyllt: [Chwerthin]

Kiri: Dwi'n rîli mwynhau bod yn ymwelwr yn fy ngwlad.

Esyllt: Ie, mae'n teimlo fel braint i gael bod yn ymwelydd, yn tourist yn dy wlad dy hunan.

Kiri: So, dwi jest isho deud rwan, mae'n ddrwg gen i achos ma' Cymraeg...

Esyllt: ...bo ti'n gog?

Kiri: Ie [chwerthin].

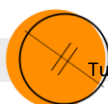
Esyllt: [Chwerthin]

Kiri: Ie, achos dwi'n gog iawn, ia. Y'know, dysgwr ydw i a dwi'n teimlo dipyn bach yn nerfus i 'neud y pennod yn Gymraeg ond dwi jest trio.

Esyllt: Ti'n mynd i gael brownie points fan hyn, achos os ydw i'n dweud gair Saesneg ma' pobl am fod fel o, cmon Esyllt! Ma' gradd Gymraeg gyda ti, ond Kiri, o, bechod!

Kiri: People's princess, ie. Brenhines o Gymru.

Esyllt: [Chwerthin]



Kiri: So, heddiw... wel, dwi'n dechrau'r dydd ar draeth Mwnt.

[00:01:32]

Esyllt: Ie, felly ni wedi cael brecwast. Brecwast hyfryd. Ges di fowlen enfawr o cereal [chwerthin]!

Kiri: Right, in my defence, I just grabbed any bowl and was talking and I didn't look and I accidentally grabbed a fruit bowl.

Esyllt: Ie, powlen ffrwythau enfawr!

Kiri: Ond mae'r gwesty'n jest anhygoel. Rîli neis.

Esyllt: Ie, fi'n poeni tamed bach achos ni'n mynd i argymell e i gymaint o bobl ac wedyn bydd e wastad yn booked up a fyddwn ni methu mynd byth eto.

Kiri: Dwi'n meddwl mae'n rîli gwych i gweld gwesty lle... dodrefn?

Esyllt: Ie.

Kiri: ...a just dipyn bach o hen a teimlo'n rîli sort of authentic, but not y'know little Welsh hats, and 'Cwtch' written on slate.

Esyllt: Ie, a Davy lamp [chwerthin]!

Kiri: Yes!

Esyllt: Stylish iawn. Ni 'di gadael y gwesty nawr yn anffodus a ni 'di dod i Mwnt. Os chi heb ddod i Mwnt o'r blaen, yn y tywydd yma mae 'na rywbeth gwyllt am y lle. Wild. Ond mae'n rîli prydferth.

Kiri: Dwi'n meddwl Cymru ydi'r wlad gorau am lluniau priodas, for wedding pictures.

Esyllt: Ni yn mynd i fynd am 'chydig o grwydr rownd tre Aberteifi, ni'n mynd i 'neud bach o siopa. Ni hefyd yn mynd i 'neud yoga ar...

Kiri: Yeah but yoga ar paddleboard? Dwi ddim yn deall.

Esyllt: [Chwerthin].

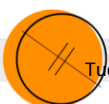
Kiri: Ond dwi'n gwybod rwan, I'm gonna end up in the sea [chwerthin].

Esyllt: Lyfli.

Kiri: Dwi'n teimlo'n euog iawn achos o'n i'n gwaith yn Llundain ddoe ond dwi'n meddwl, you're absolutely fine.

Esyllt: Ie, nes i fwyta digon i bump person [chwerthin].

Kiri: Did they bring five sets of cutlery?



Esyllt: [Chwerthin] No, just one massive spoon!

[00:03:41]

Ethon ni i'r hen printworks sydd rhyw tair munud o gerdded o'r gwesty. Maen nhw'n 'neud small plates Cymraeg, fel tapas Cymraeg, ac oedd y bwyd yn anhygoel. Ges i hake, salmwn...

Kiri: Thapas?

Esyllt: Thapas, ie [chwerthin].

Kiri: Welsh rarebit bach? Bach o cawl neu...?

Esyllt: Dim cawl. So oedd fel pysgod, cig, cig lleol. Ie, so trio defnyddio cynnyrch lleol gymaint maen nhw'n gallu. Odd e'n rili diddorol ddo, mae'r person sydd berchen y printworks, oedd e'n arfer gweithio fel ski instructor, a ti'n gallu gweud achos ma' tu fewn yn edrych fel ski chalet, mae'n anhygoel. Ti'm yn teimlo bo' ti yng Nghymru hyd yn oed! Mor neis.

[Cerddoriaeth gefndirol]

Esyllt: Fi wedi cyrraedd yr hen Printworks yn Aberteifi heno a dyma lle fi wedi cael llond bol o fwyd. Fi 'di cael y fishcakes, fi 'di cael terrine, smoked salmon, hake a dhal. Lot o win a gin lleol. Ma' Sara wedi dod i ymuno 'da fi. Sara, ti'n gweithio 'ma?

Sara: Odw.

Esyllt: Ie. Gret. So Sara, rho rhywfaint o hanes i fi o'r adeilad 'ma?

Sara: Dechreuodd yr adeilad fel capel, ac wedyn 'nath e symud i printo Tivy-Side, so fel papur lleol Aberteifi.

Esyllt: Pa flwyddyn agorodd y lle?

Sara: 1960s fi'n credu.

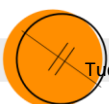
Esyllt: Fel bwyty biti dwy flynedd nol?

Sara: Ie, biti 18 mis, dwy flynedd.

Esyllt: Okay. So pa mor fishi y'ch chi? Chi'n fishi trwy'r amser?

Sara: Ie, yn enwedig yn yr haf, ni'n rili choc a block. Wedyn yn yr off season ma' hi tamed bach mwy tawel, ond definitely ar nos Sadwrn a dydd Sul mae'n rhaid bwco fel wythnos in advance.

Esyllt: Gyda'r bwyd te, esbonia tamed bach i chi, achos ma'n teimlo tamed bach fel tapas ond gyda tinge Cymraeg iddo fe?



Sara: Ie, so ni'n galw fe yn small plates neu Welsh tapas ond ni'n trio cael yr holl gynhwysion mor lleol ag ni'n galler. So mae'r lamb yn dod o gigydd yn Aberteifi, ni'n cael gyd o'r llysie a pethe mor lleol ag ni'n galler. Mae'r beef yn dod o fferm teulu CPR.

[00:06:10]

Esyllt: Felly gweud wrtha' i nawr, os ma' rhywun yn dod i'r Printworks am y tro cynta', pa un o'r platia' bach fyddet ti'n argymell, mas o bob un?

Sara: Ma' hwnna'n un anodd. Ma' 'da fi cwpl.

Esyllt: Ie, okay.

Sara: Mushroom tart. Fi ddim yn like biggest mushroom person ond ma' hwnna'n rîli, rîli neis. Gnocci hefyd.

Esyllt: Ges i'r gnocci ac odd y sauce yn rîli neis gyda fe hefyd.

Sara: Ie, a bydden i'n gweud wedyn y lamb hefyd. Top three!

Esyllt: 'Na ni. Nes i ofyn am un ond gei di weud tri, ma' hwnna'n fine. Gret, diolch yn fawr i ti am dreulio amser gyda fi a fi'n credu bo' fi angen mynd i orwedd lawr nawr achos fi'n absolutely stuffed [chwerthin]!

[Cerddoriaeth gefndirol]

Gwenfair: Bore da, croeso i Eglwys y Grog, Mwnt. Dwi'n teimlo y dylwn i fod yn sibrwd yma gan bod o'n le mor hyfryd, er bod y môr yn merwino'r tir islaw efo'r tonnau mawr. Lle i lochesu, i deimlo tawelwch a thangnefedd dwi'n credu ydi'r lle bach yma. Mae'n hen, ma' hi o'r 12fed ganrif, ac fel y gwelwch chi mae'r to bron iawn mewn siap disgiau llong. Maen nhw 'di bod yma ers y cyfnod hwnnw, ond maen nhw wedi'u hailosod mewn derw, fel oedd hi'n wreiddiol.

Kiri: Ie, o'n i'n gofyn i'r saer coed pwy sy'n gwneud gwaith yma, be' ti'n 'neud? Mae'n hyfryd clywed bod y saer wedi defnyddio derw lleol.

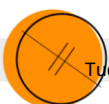
Esyllt: Ie, 'dyn nhw ddim just di mynd i B&Q [chwerthin]!

Kiri: Na, cadw'r hanes! Dwi'n dipyn bach o drysu achos dwi'n byw yn y pentref efo eglwys bach a llawer o tai. Ond yma, it's just nothing.

Gwenfair: Na, mae 'na fferm a gweryll, ond y gwir amdani, y môr oedd y ffordd hawsaf i deithio ar hyd yr arfordir. Y draffordd ers talwm oedd y môr.

Esyllt: Gosh, ni 'di gweld y tonnau bore 'ma... mae'n rhaid bo chi rîli isho dod i Mwnt [chwerthin] os chi'n fodlon mynd lawr ar y dŵr ar hyd yr arfordir.

Gwenfair: Oedd o'n gynt ac yn saffach. Mi oedd 'na ladron penffordd enwog o Geredigion cofiwch, a smyglwyr hefyd. Twm Sion Cati i fyny yn y mynyddodd, a Twm Cwilt hefyd yn smyglo brandi a phethau felly.



Esyllt: Ydi'r eglwys ar agor trwy'r amser? Ydi'n cael ei chloi o gwbl?

[00:08:50]

Gwenfair: Dwi'm yn credu bod hi, na.

Esyllt: Hyfryd, diolch yn fawr iawn.

Gwenfair: Croeso, mae'n braf eich gweld chi yma. Mae'n braf cael esgus i ddod lawr yma fy hunan hefyd.

Esyllt: Ie, fi'n siŵr.

[Cerddoriaeth gefndirol]

Kiri: 'Dan ni'n Llangrannog.

Esyllt: Ie.

Kiri: Hefo Crannog. Sant Crannog.

Esyllt: Wi'm yn gwybod... ie, ma' 'na gerflun o Crannog yn edrych lawr ar Llangrannog.

Kiri: Mae'n hyfryd clywed am straeon. Lot o chwedlau a myths.

Esyllt: Legends and folkore. Yn enwedig ar hyd yr arfordir. Un ni 'di clywed amdano heddi yw ambiti'r dant cawr sy'n sticio allan o'r môr. Fi'n credu bod e'n mynd i gwympto mewn rhywbryd. It's like two storms away from collapsing.

Kiri: [Chwerthin] Yeah, so do come quickly if you want to see a giant's tooth.

Esyllt: [Chwerthin]

[Glaw]

Kiri: Oh my gosh.

Esyllt: O na!

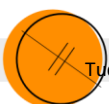
[Y ddwy yn sgrechian]

Kiri: We'll be okay, we'll power through.

Esyllt: Okay, yeah, so Lochdyn, ffrind y cawr. Fe dynnodd y dant allan pan oedd dannodd arno fe, a rhoddodd y cawr fel anrheg i ddweud diolch, ynys i Lochdyn, a dyna Ynys Lochdyn.

Kiri: Not that bad is it?

Esyllt: Na.



Kiri: I would punch a tooth out of your moth for an Island, and I mean that!

Esyllt: [Chwerthin] Felly i fi, fi 'di bod i Llangrannog lot i'r gweryll, ond fi ddim mor gyfarwydd â'r dref ei hunan, achos o't ti ddim wastod yn dod mewn i'r dref, o't ti jest yn aros yn y gweryll, so ma'n rîli neis i allu bod 'ma a cherdded o gwmpas ychydig.

[00:10:37]

Kiri: Mae'n ciwt iawn.

Esyllt: Ydi mae e! lawn, cinio? Plîs?! [Chwerthin]

[Sŵn clapio]

Kiri: Ar ôl cinio.

Esyllt: Ie, ni 'di cael cinio yn...

Kiri: Pentre Arms.

Esyllt: Pentre Arms. Golygfa anhygoel. Ma' gynnon nhw ffenestr enfawr yn y front a ti'n gallu edrych allan dros y mor. Rîli neis.

Kiri: Really dramatic. Rŵan 'dan ni'n y sgubor, with a very large statue in it.

Helena: I'm Helena Boysen, I'm Sebastian Boysen's wife. I've been working on the project and the sculpture with him, and I'm part of a group of women in the community that have taken up the gauntlet from Monumental Welsh Women nearly two years ago now to be able to raise the funds to have a statue of Cranogwen.

Kiri: We should describe it, right?

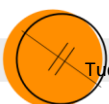
Helena: Yes.

Kiri: So she's stood on sort of a rocky outcrop in a big full skirt, with a jacket on. She's got her hand outstretched and she's got a dog at her side. There's bands of ribbon going down through her with, it looks like poetry on it. The full skirt is sort of a bit skewed. It looks like it's been sort of twisted and made of multiple parts, like tectonic plates I suppose. If you can, talk us through how you got to the beautiful figure that we're looking at now.

Helena: I think it was really trying to locate her in her own environment here in Llangrannog. We wanted her to very much have a sense of place. We actually did a cast of one of the rocks on the beach, on which she stands, rather than putting her on a granite polished plinth which would have been just wrong we felt.

Kiri: So it's an actual stone that exists?

Helena: It's a real rock, yeah.



Kiri: Was that one of those things that felt like a good idea and then when you were doing it you're like what are we doing?

Esyllt: [Chwerthin]

[00:12:42]

Helena: No, it was quite nice actually 'cause we... what was nice was that we had people in the local community got their rib out and drove us round to the next bay. It was choppy. We were out there all day and then came back the next day with the mould and back out the next day.

Esyllt: I like the idea that this rock exists, so we could recreate it. We could go to that rock.

Kiri: I'll get my dog.

[Kiri ac Esyllt yn chwerthin]

Helena: But we've got some little limpets and shells to set in wax at the foundry as well.

Kiri: Oh wow!

Esyllt: Where will she be placed?

Helena: In the village.

Esyllt: Right at the centre?

Helena: Right at the top of the village, yeah. You would have passed the little work site with the railings there. There's a waterfall just there on the rise of the hill, and that little garden is owned by the community.

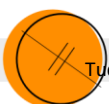
Esyllt: What colour? Is it gonna be just one block colour?

Helena: Yeah, the whole bronze will be one colour and then it gets what they call 'petined' at the end when it's all been welded back together. The process in the foundry is incredible. This is a five or six stage process to get to this. When it goes to the foundry, it goes through another series of processes so they need 16 weeks to turn it into bronze. They'll have a lot of finishing and tidying, and basically when it is in bronze at the end they put... you can put a colour on a bronze. It's not paint, it's a petina, which is chemicals that you brush on and then heat up. So like copper, we know goes green when it's wet. It's that kind of thing, so you can have a verd green colour, or a dark brown, or a rusty colour.

Kiri: Verdigrreen, yeah!

Esyllt: Look at you with your verd green!

Kiri: Listen, if I've seen it on Interior Design Masters, I'll know the lingo.



Steff: Steff Jenkins, o'n i ar y Cyngor Cymuned amser dechreuodd y syniad 'ma o greu cerflun i Granogwen.

Esyllt: Pan mae'n dod i Granogwen ei hunain 'te, ydych chi'n gallu rhoi ychydig o gefndir o bwy oedd hi a pham mae hi'n bwysig i Langrannog?

[00:14:40]

Steff: Ie, wel, gath hi ei geni mewn fferm fach o'r enw Dolgoy yn 1839. Roedd hi'n athrawes, yn forwr, yn fardd a hefyd yn ddarlithydd. Buodd hi dros Gymru a Lloegr gyfan. I fi, un o'r storis mwyaf anhygoel amdani, yn 1869, sef pedair blynedd jest ar ôl i'r Rhyfel Cartref yn America orffen, aeth hi ar daith i ddarlithio yn America. Hefyd, wrth gwrs, dechreuodd hi'r Frythones. Hi oedd golygydd cynta'r Frythones. Fel wedodd rhywun, hi oedd agony aunt cynta! Ma' rhai pobl yn ame ai hi oedd yn ysgrifennu yn y lle cynta! [Chwerthin] Ac yn ysgrifennu'r atebion.

Kiri: Dwi'n teimlo mor falch i byw yn y wlad sy'n deall. Mae'n rili bwysig i gallu... women of the past. Mae 'na ran bwysig o'r dyfodol. Y'know, you can't be what you can't see.

Esyllt: Gwedwch wrthyn ni nawr 'te, erbyn yr haf pan fydd yr ymwelwyr i gyd 'ma, bydd hi lan yn barod i'w croesawu nhw.

Steff: Bydd, ie. Ar un pen o'r pentre, a bydd Sant Crannog ar y pen arall.

Kiri: I assume the party will be T-total.

Esyllt: [Chwerthin]

Kiri: So, be 'dan ni'n 'neud nesa'?

Esyllt: Nawr bod y bwyd wedi setlo, ni angen gwasgu mewn i wetsuits [chwerthin].

Kiri: [Chwerthin] Now I've had a massive tagine!

Esyllt: Ni'n mynd i Llanarth i 'neud yoga ar paddleboard! Wrth gwrs!

Kiri: Ie, yoga.

Esyllt: Fi'n teimlo fel bydde Cranogwen wedi bod yn keen i 'neud rhywbeth fel 'na.

Kiri: Absolutely.

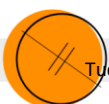
Esyllt: Bydde hi 'di dod gyda ni.

Kiri: [Chwerthin]

[Cerddoriaeth gefndirol]

Wel diwrnod mawr i fi, achos heddiw ydi fy tagine cyntaf.

Esyllt: [Chwerthin]



Kiri: Rŵan dwi'n mynd i paddleboarding/yoga.

Esyllt: Sai'n credu bo' ti fod bwyta tagine cyn mynd i paddleboardio. Fi'n rîli edrych ymlaen achos fel ti, fi 'di bod eisiau trio padlfyrddio ers ages. Ond ni'n mynd i 'neud yoga ar padlfwrdd.

Kiri: I don't want to brag but y'know, dwi'n mynd i yoga.

[00:17:03]

Esyllt: Okay, splits?

Kiri: Dim diolch [chwerthin].

Esyllt: O'n i'n arfer mynd i yoga gyda'r yummy mummies i gyd yn Llundain. Time of my life! Ond 'di hwn ddim yn mynd i fod yn hot yoga. Mae'n mynd i fod yn yoga gwyntog.

[Y ddwy yn chwerthin]

Am fwy nag un rheswm!

Kiri: Dwi'n teimlo'n rîli ymlacio yma achos mae'n dipyn bach o tawel yma, because it's March and it's freezing. Ond dwi'n meddwl pan ti ger y mor, I always feel, teimlo peaceful and calm. Ond ddim yn ddiflas. Mae'n rîli ddiddorol gweld sut y mor sort of influenced yr ardal yn yr hanes a be' oedd pobl yn gwneud yma, and, cymaint o watersports. Be' 'di watersports?

Esyllt: Chwaraeon dŵr.

Kiri: Chwaraeon dŵr!

Esyllt: Mae llwyth ti'n gallu 'neud. Reit ar hyd yr arfordir mae 'na gwmnïau yn cynnig pethau gwahanol, ti'n gallu mynd allan ar gwch i chwilio am ddolffiniaid, neu ti'n gallu padlfyrddio fel 'dan ni'n mynd i 'neud heddi. Neu ti'n gallu caiacio ac yn y blaen. Felly, ie, yn ystod gwyliau haf neu ysgol ma' 'na ddigon o ddarpariaeth os wyt ti eisiau gwlychu dy hunain.

Kiri: I imagine a lot of team building days as well.

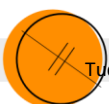
Esyllt: Ie. Edrych 'mlaen!

Kiri: Yeah, well I think I'm gonna fall in.

Esyllt: O na! Beth? Okay hang on, well i fi dynnu fy false eyelashes bant [chwerthin].

Kiri: One floating away.

Esyllt: [Chwerthin]



Kiri: You'll see a YouTube video in a few years time of some being pulled out of a turtle's nose and you'll know exactly what it is.

Esyllt: [Chwerthin]

Kiri: I'm more relieved that you're less likely to hear me fart out on the lake!

[Cerddoriaeth gefndirol]

[00:19:14]

Esyllt: Yn sydyn ni wrth ymyl y dŵr ac ma' gyda ni'r hyfryd Leanne. Shwt y't ti Leanne?

Leanne: Helo! lawn diolch.

Esyllt: What are you gonna do to us?

Leanne: Well, I'm gonna be getting you on the boards and then you're gonna be doing some ymestyn, some stretches.

Esyllt: Ma' hwnna actually yn bwysig.

Leanne: Yes! It's a bit of a taster.

Esyllt: What's the benefit of doing yoga specifically on a paddleboard?

Leanne: When you're out in nature...

Kiri: No one can hear you fart!

[Pawb yn chwerthin]

Leanne: That's true, especially on a windy day like today, challenge accepted.

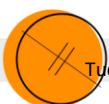
[Pawb yn chwerthin]

Leanne: We'll think it's a duck. But it's, you just experience it a lot more. You're much more in tune with everything. Also, because you're on a paddleboard you can't start thinking about what am I gonna have for dinner? What's on Netflix that I haven't watched yet, because you will fall in! It's very much a mindful activity that you've got to focus on. Also it really picks out if you've done yoga before, it picks out any imbalances where you're maybe slightly cheating and you don't know it.

Kiri: And punishes you by dunking you in cold water!

Leanne: Yes - or you notice the board's maybe slightly off, not square. And it also really works the core.

Kiri: So Leanne, where do you normally teach these paddleboarding yoga lessons?



Leanne: I've got a variety of locations from Llandysul Lake to here, Newquay which is a lovely setting and Saundersfoot, mainly around Pembrokeshire and Ceredigion.

Esyllt: What came first for you, paddleboarding or yoga?

Leanne: Yoga, very quickly paddleboard yoga because I was like that is just genius [chwerthin].

Esyllt: Okay, well we'll see about that.

Leanne: We're gonna try and stay out of the water but if we fall in you've got your wetsuits on, you're gonna be nice and warm.

[Sŵn tonnau]

Kiri: Talk me through it.

Leanne: So what I want you to do is come on to all fours, just try to pull the board towards you so it stays near the bank. Come on to all fours and walk.

Kiri: Should I be going down on all fours on this bank?

Leanne: Yes and then get nice and close, that's it. Then try to come on to the board.

Esyllt: [Chwerthin]

Leanne: That's it.

[Pawb yn chwerthin]

Kiri: Woah, this is going to be impossible!

Leanne: Okay, come on to your belly, or if you're happy there just stay there.

Kiri: I will stay here panicking thank you very much.

Leanne: There you go! What a natural.

Esyllt: C.mon Kiri. Look how good you look!

Kiri: See ya mate!

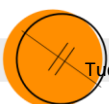
Esyllt: Bye! [Chwerthin] I'm laughing because I'm nervous now cause I don't want to get in! Because if I fall in...

Kiri: Hubris!

Esyllt: Yes.

Leanne: Okay, you ready? Go on all fours. That's it!

Esyllt: Oh my god!



Leanne: That's it!

Esyllt: Hi!

Kiri: Hi!

Leanne: Okay.

Esyllt: Oh it's lovely!

Kiri: Yeah, this is nice.

Esyllt: As long as you don't move [chwerthin].

[00:23:32]

Leanne: If you're able to bring your feet around to come cross-legged then do so, otherwise stay on your knees as you prefer.

[Y ddwy yn chwerthin]

Esyllt: I can't look at you!

Kiri: Oh yeah, I'm the problem.

[Sŵn dŵr yn y cefndir]

[Cerddoriaeth gefndirol]

Kiri: Wel, dwi'm yn gwybod lle i ddechrau! Dwi rîli wedi blino wan.

Esyllt: Ie, a fi. Fel pan ti 'di bod ar y traeth trwy'r diwrnod.

[00:04:31]

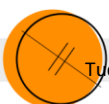
Esyllt: Ti 'di cael lliw haul, ti di bod yn y gwynt, ma' tywod yn dy bants di. Nath y diwrnod ddechre obviously bore 'ma ond yn sydyn oedd 'na real gear change ar ôl cinio, a goffon ni stwffo ein hunain mewn i wetsuits.

Kiri: Is that Miss Wales? No, it's KPM in a wetsuit.

Esyllt: O'n i'n meddwl bo fi'n edrych yn okay fel uwchben boobs fi, wel, doedd dim boobs achos oedd rheiny 'di cael eu gwasgu mewn i 'nghefn i. Stwffo'r pen ôl mewn i... [sŵn cyfogi, Kiri yn chwerthin]. Diolch am zippo fi lan Kiri.

Kiri: Any time.

Esyllt: [Chwerthin]



Kiri: Ond, o'n i'n poeni am 'neud yoga ar paddleboard ond I'm a born again yoga paddleboarder.

Esyllt: Oedd e'n amazing, rîli yn.

Kiri: Yeah, just hollol anhygoel rîli, mae'n hyfryd 'neud yoga mewn natur a teimlo'r dŵr a rîli gwranddo ar adar. I sound like such an old hippy but really in touch with my senses.

Esyllt: Waw.

Kiri: Maybe the wetsuit was too tight.

Esyllt: [Chwerthin] You were in touch with something! Bydde fi definitely'n 'neud e eto.

Kiri: Dwi'n cytuno.

[00:26:21]

Mae'n rhaid i ti meddwl am be' muscles ti'n defnyddio achos otherwise you're in the lake. If someone's throwing their boyfriend out I look like the bin bag they've stuffed their possessions into, and hurled that into the front garden.

[Y ddwy yn chwerthin]

Ar ôl yoga, es i Moody Cow i gael te a chacen.

Esyllt: Oedd e'n teimlo bo' ni 'di rîli haeddu cacen, ges i gacen foron, rîli neis. Ma' gyda ti Strata Florida, ma' gyda ti Cors Caron, trefi fel Llambod a Tregaron, ma' just cymert i 'neud a pethe'n mynd 'mlaen yma.

Kiri: Dwi wastad yn trio 'neud gŵyl gomedi Aberystwyth ym mis Hydref.

Esyllt: Bydde fi definitely'n argymhell hwnna.

Kiri: Dwi'n meddwl mae'n berffaith i ddechre gŵyl gomedi yn Aberystwyth achos mae'n dre' arbennig efo llawer o really cool venues a... tisho swper?

Esyllt: Ydw, ond fi angen golchi'n nhraed gynta'. Plîs, plîs!

[Cerddoriaeth gefndirol]

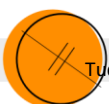
Ni yn yr hot tub.

Kiri: Ie.

Esyllt: Ie, felly noson rîli neis neithiwr! Gethon ni fwyd yn Aberaeron yn y Selar, ac oedd e'n rîli fishi. Gweud be' nes di gael achos oeddet ti'n excited iawn.

Kiri: Ie, cymaint o options rîli! Dwi angen cael starter achos-...

Esyllt: Focaccia?



Kiri: Focaccia, yes. Olives ac wedyn vegetarian paella.

Esyllt: O'n i'n rîli genfigennus o paella ti achos fi wastad yn mynd am y cig, fel arfer pork belly, ond neithiwr dwi'n credu oedd y paella'n well na'r pork belly. Ie, felly noson rîli neis neithiwr, ddim rhy hwyr, weddol gall. O'n i'n gallu clywed ti'n chwyrnu am 10.30 [chwerthin]. Felly nawr dyma ddiwedd ein taith ar hyd arfordir Ceredigion!

Kiri: Dwi'n meddwl mae'n hawdd 'neud pennod arall am arfordir Ceredigion.

Esyllt: O ie, bendant, achos y peth fan hyn ma' gyda ti gyment o ddylanwad y môr ond dylanwad y tir hefyd. Os ti'n mynd mewn mwy i'r tir ma' mynyddoedd gyda ti a llynnoedd, so ie, bydd rhaid dod nol. Ar gefn ceffyl ideally. Diolch yn fawr iawn i bawb, ac ymlaen i'r daith nesa!

[Cerddoriaeth gefndirol]

Kiri: Kiri Pritchard-McLean ydw i.

Esyllt: A fi yw Esyllt Sears. Ma' hwn yn gynhyrchiad Little Wander ar gyfer Croeso Cymru.

[Trawsgrifiad yn gorffen 00:29:11]

