Emma Morris

THERAPI HARDDWCH

YN 2008 ENILLODD EMMA MORRIS WOBR THERAPYDD HARDDWCH Y FLWYDDYN YM MHRYDAIN.

I ennill y wobr arbennig hon bu'n rhaid iddi sefyll arholiadau ymarferol a mynd trwy gyfweliad caled.

Daw Emma yn wreiddiol o Felin-fach, Ceredigion, ac ar ôl gadael ysgol uwchradd Aberaeron, dilynodd gwrs Therapi Harddwch a Thrin Gwallt yng Ngholeg Sir Benfro. Yna treuliodd gyfnodau yn gweithio ar Fferm Iechyd Ragdale Hall yn Swydd Gaerlŷr ac yn y Celtic Manor, canolfan cystadleuaeth Cwpan Ryder yn 2010, ger Casnewydd. Bellach hi yw prif therapydd harddwch Gwesty Sba bendigedig St Brides yn Saundersfoot, de Penfro a'i bwriad yn y dyfodol yw ymgymhwyso fel hyfforddwraig ym maes Therapi Harddwch.

Gofynnon ni i Emma sôn ychydig am ei gwaith ac i'n rhoi ar ben y ffordd gyda rhai problemau harddwch:

Beth ydych chi'n ei wneud fwyaf fel Therapydd Harddwch?

Y triniaethau mwyaf poblogaidd yn y sba yw tylino'r corff a thrin yr wyneb, ac yn ffodus i fi dyma'r triniaethau dwi'n hoffi eu rhoi fwyaf.

Beth sy'n gwneud Therapydd Harddwch da?

Heddiw, mae llawer o bobol eisiau bod yn Therapyddion Harddwch, ac felly mae'r gystadleuaeth yn gryf iawn. Yn gyntaf, mae angen i chi fod yn berson sy'n hoffi pobl. Mae'n rhaid i chi ofalu am eich cwsmeriaid a chynnig gwasanaeth arbennig iddyn nhw. I gyflawni hynny mae angen sgiliau da mewn gwrando a chyfathrebu a bod yn broffesiynol drwy'r amser. Mae'r gwaith yn galed gan ei fod yn gorfforol, ac felly mae rhaid i chi fod mewn cyflwr corfforol da eich hunan.

Ydy'r cyhoedd yn gallu dod i mewn i'r gwesty am driniaethau?

Mae'r Sba yng Ngwesty St Brides ar agor i bawb, ac rydyn ni'n gallu cynnig pecynnau diwrnod arbennig. Mae'r cyfleusterau yn y sba ymhlith y gorau ym Mhrydain. Mae'n bosibl cael triniaethau lapio'r corff, trin ewinedd, dwylo a thraed, therapi La Stone, ac wrth gwrs nofio yn y pwll diddiwedd, sy'n toddi i orwel y môr.

Ydych chi'ch hun yn hoffi cael tylino'ch wyneb a'ch corff?

Pwy sydd ddim yn hoffi tipyn o faldod? Ond mae'n rhaid dweud, mae'n well gen i roi na derbyn, achos dwi'n hoffi helpu pobl i deimlo'n dda. Dwi'n cael anhawster ymlacio pan dwi'n cael triniaeth.

Sut byddech chi'n ein cynghori ni i ofalu am y croen ar ein hwynebau?

Gwisgo amddiffyniad rhag yr haul pan fo angen; rhwbio hen groen ymaith o leiaf unwaith bob wythnos a defnyddio hufenau bob bore a nos ar yr wyneb a'r gwddf! Ac mae angen yr un gofal ar weddill y corff hefyd. Rydyn ni'n ffodus iawn nawr fod gyda ni nifer o hufenau da i'r croen. Yng Ngwesty St Brides Sba rydyn ni'n defnyddio 'Comfortzone' a 'Algotherm' i drin y croen. Mae'r hufenau hyn wedi'u cynhyrchu'n arbennig ar gyfer triniaethau sba, ac maen nhw'n cynnwys rhin planhigion a chynnyrch y môr sy'n fendigedig i'r croen. Mae'u haroglau ysgafn hyfryd yn adfywio synhwyrau gwahanol. Fy nghyngor i fyddai defnyddio cynnyrch sy'n gweddu i'ch croen chi yn bersonol a'ch bod chi'n gallu gweld ei effaith. Os nad yw'r hufen yn llwyddo i wneud i'ch croen edrych yn well, yna nid dyna'r hufen i chi.

Mae tylino a thrin yr wyneb yn cynnwys y *décolletage* (y gwddf) a chroen y pen. Mae'n helpu i godi cylchrediad y gwaed, cael gwared ar docsinau a rhyddhau'r tensiwn a'r straen yng nghyhyrau'r wyneb, y gwddf a'r pen. Mae trin yr wyneb yn gwneud i chi ymlacio'n braf ac yn gadael eich croen yn edrych yn ifanc ac yn disgleirio.

Oes unrhyw beth all gael gwared â rhychau?

I fod yn hollol onest dwi ddim yn gwybod am gynnyrch cosmetig sy'n gallu cael gwared â rhychau ond mae sawl hufen ar y farchnad sy'n gallu arafu'r broses.

A beth am y wawr ddu sy'n dod o dan y llygaid yn aml?

Os ydych chi wedi etifeddu gwawr ddu o dan eich llygaid does dim llawer y gallwch chi wneud am hynny. Ond os nad ydych chi, byddwn i'n cymeradwyo yfed digon o ddŵr a defnyddio cynnyrch i'r llygaid bob bore a nos.