

MIYA / 2026

MIYA

蜜雅老师

女性魅力导师 · 身心觉察课程培训师

「灵蛇女丹 · 女子房中养生术」开创者

专注女性全官能成长 14 年

香港中华性学家协会理事 / 生殖健康管理师
产后康复师 / 心理咨询师



CONTENTS

课程与项目一览 / THE INDEX

PART 01 课程体系

- 01 律动美臀舞
- 02 灵蛇女丹 · 女子房中养生术
- 03 《她欲》系列性商课程

PART 02 项目体系

- 04 身心能量唤醒
- 05 私密本源觉醒



AN EDITORIAL PORTRAIT OF FEMININITY

PART I / COURSE SYSTEM

课程体系

THE ART OF MOVEMENT

道 · 法 · 术 · 器 · 魂

由内而外，探索女性魅力的多重表达。

律动 美臀舞

身体的韵律，
来自精准的感知与控制。

髋臀肌群感知
独立肌肉控制
动态律动表现



灵蛇女丹

女子房中养生术

身体觉醒 / 感官训练 / 房中养生

结合道家养生、呼吸训练、
瑜伽、普拉提与盆底肌训练等方法，
探索身体灵活性和肌群自主控制。

BREATH / AWARENESS / MOBILITY



七重身体训练模块

01 蛇息

呼吸与腹压

03 蛇腰

骨盆与腰胯

05 蛇觉

五感七觉感官训练

07 蛇合

亲密关系中的身体沟通

02 蛇脊

脊柱与身体波动

04 蛇丹

会阴与身体觉察

06 蛇媚

眼神、声音与身体语言

从呼吸开始，走向身体与感官的完整觉察。



她欲

THE ART OF DESIRE

你真正渴望的，
从来不只是“技巧”。

身体 × 关系 × 表达 × 觉察 × 内核



欲望的三重探索

01 欲觉

初阶 / 感官觉察

认识两性差异，以五感七觉建立身体感受力。

02 欲悦

中阶 / 女性魅力

探索身体表达、心理认知与亲密关系。

03 欲升

高阶 / 深度理解

认识多元亲密喜好，理解关系边界与沟通。

A JOURNEY FROM AWARENESS TO SELF-EXPRESSION



身心能量 唤醒

SOMATIC ENERGY AWAKENING

呼吸 · 身体 · 情绪 · 感官

以身体和意识为双重入口，
从放松、觉察到重建自我连接。





让身体， 重新活起来。

会感受到

- 身体更加放松与柔软
- 感官觉察更加细腻
- 更容易进入放松状态
- 更理解自己的感受和需求
- 重新找回身体活力与自信
- 建立身体、情绪与内在的连接

私密本源 觉醒

从深层放松开始，
重新认识自己的身体。

深层放松 • 身体觉察 • 温和养护

让曾经被忽略的身体感受，
重新回到女性自我照顾的视野。



两阶段 · 由内而外

01 本源修复

关注盆底肌状态、压力与产后身体感知变化，
通过训练和温和养护建立身体觉察。

02 愉悦觉醒

以呼吸与肌肉控制探索更细腻的身体感知，
学习分区觉察与亲密关系中的身体沟通。

THE ART OF FEMININITY

